

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Дом детского творчества»

Принята на Педагогическом  
совете ДДТ  
от «24» 08 2020г.  
№ 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

творческого объединения «Настольный теннис»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы – Базовый

Возраст учащихся: 8 - 13 лет.

Срок реализации – 1год (144 часа)

Автор составитель:  
Потапова Татьяна Николаевна  
педагог дополнительного образования

Лукоянов - 2020г.

## Содержание:

Информационная карта программы.....	2
Пояснительная Записка .....	3
Учебный план ДОП «Настольный теннис».....	13
1. Модуль «Ознакомительный».....	14
2. Модуль «Начальный».....	17
3. Модуль «Основной».....	19
Методическое обеспечение программы.....	23
Список литературы.....	24
Приложение № 1.....	25
Календарный учебный график реализации программы «Настольный теннис» на 2020-2021г.	
Приложение № 2 .....	26
Календарно-тематическое планирование программы «Настольный теннис» (2020-2021 учебного года)	

## Информационная карта программы

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»
Автор-составитель	Потапова Татьяна Николаевна
Территория, представившая программу	Г. Лукоянов
Название проводящей организации	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества»
Руководитель организации	Воробьева Татьяна Станиславовна
Адрес организации	МБУДО «Дом детского творчества»: 607800, г. Лукоянов, ул. Октябрьская, д.47.
Телефон	МБУДО «Дом детского творчества»: (83196) 4-15-84;
Форма проведения занятий	Групповые.
Цель программы	создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом и реализации данной программы дополнительного образования
Направленность	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	Базовый.
Нормативный срок освоения программы	1 год
Место реализации	МБУДО «Дом детского творчества»:
Официальный язык программы	Русский
Общее количество участников (в том числе детей)	15 человек
География участников	Дети Лукояновского района
Условия участия в программе	Личное, добровольное участие.
Краткое содержание программы	Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.
История осуществления программы	Создание программы обусловлено социальным заказом. Год создания программы –2020.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис», составлена в соответствии с нормами, установленными следующей законодательной базой:

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 15.05.2013 № 792-р «Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы»;
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
6. Устав МБУДО «Дом детского творчества»
7. Положение о дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программах;
8. Положение о порядке и формах проведения промежуточной аттестации учащихся.

Программа «Настольный теннис» предполагает коррекцию, развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья,

расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

**Направленность** дополнительной образовательной программы – физкультурно-спортивная.

**Уровень программы** – базовый

**Актуальность программы**

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества учащегося: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис как спортивная игра своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить

внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Новизна** данной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» состоит из 3 модулей: «Ознакомительный» и «Начальный», «Основной». Это позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся. Модульная программа дает обучающемуся возможность выбора модулей, нелинейной последовательности их изучения.

**Педагогическая целесообразность** заключается в возможности решения проблемы занятости свободного времени детей, формирования физических качеств, пробуждения интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Цель программы:** создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом и реализации данной программы дополнительного образования

**Задачи программы:**

**Предметные:**

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

**Метапредметные:**

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

### **Личностные:**

- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

### **Отличительные особенности программы** заключаются в том, что:

- предварительная подготовка детей к занятиям не имеет значения, и в одной группе могут обучаться разновозрастные дети;
- формирование необходимых знаний, умений и навыков происходит во время обучения;
- в процессе обучения реализуется дифференцированный подход;
- учитываются возрастные и индивидуальные особенности и склонности каждого обучающегося для более успешного физического развития.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной программы.** Возраст воспитанников: от 8 до 13 лет. В объединение дети принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом. Обучение проходит в группах по 15 человек. Программа составлена с учетом возрастных особенностей подростков. Продолжительность обучения, режим занятий, формы и методы их проведения, способы контроля усвоения полученных знаний соответствуют возможностям детей.

### **Сроки реализации программы.**

Программа «Настольный теннис» рассчитана на 1 год обучения, продолжительность 144 часа в год -72 занятия.

Периодичность занятий. Занятие проводится 2 раза в неделю с 10 – минутным перерывом

### **Формы и режим занятий**

Данная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года. Методы обучения - словесные (рассказ, беседа, объяснение), наглядные (показ технических приёмов, просмотр слайдов, фильмов), практические (упражнения), аналитические (сравнение, сопоставление). Методы работы оптимально раскрывают творческие способности ребенка, дают ему возможность попробовать себя (свои силы) в творческой деятельности и что немаловажно, создают для детей ситуацию успеха.

Очень важно в работе учитывать возрастные особенности школьников, их психологические особенности. Необходима постоянная смена деятельности, форм и методов в процессе занятия.

**Форма организации детей на занятии:** групповая, игровая,

индивидуальная, в парах.

### **Ожидаемые результаты**

#### **Личностные:**

-общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

-проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

#### **Метапредметные:**

–умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

–умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;



- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;
- анализирование и объективно оценивание результатов собственного труда, нахождение возможностей и способов их улучшения;
- технически правильное выполнение приёмов настольного тенниса, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные:**

- умение представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение игры с разной целевой направленностью;
- умение выполнять технические действия настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в настольный теннис. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

### **Психологические особенности обучающихся**

При проведении начального отбора детей 8-13 лет для занятий спортивными играми необходимо учитывать физиологические особенности развития организма ребенка в этом возрасте.

Весь жизненный цикл (после рождения человека) делится на отдельные возрастные периоды, каждый из которых характеризуется своими специфическими особенностями организма- функциональными, биохимическими, морфологическими и психологическими.

Возрастная периодизация основана на комплексе признаков: размеры тела и отдельных органов, их масса, окостенение скелета (костный возраст), прорезывание зубов (зубной возраст), развитие желез внутренней секреции, степень полового созревания (баллы полового развития), развитие мышечной силы и пр. С учетом количественных и качественных изменений в организме различают возрастные периоды

В этот период у детей продолжается созревание ЦНС. В этом возрасте имеет место абсолютное преобладание роли первой сигнальной системы в высшей нервной деятельности, объектом мышления может быть лишь то, что они видят, слышат, могут потрогать руками. Роль второй сигнальной системы возрастает постепенно, формирование отвлеченного словесного мышления происходит на протяжении многих лет. Характер взаимодействия сигнальных систем, т. е. степень функционального превалирования той или другой сигнальной системы на различных этапах развития деятельности мозга ребенка определяет особенности протекания у него познавательных процессов. При проведении тренировочного процесса у детей 8-13 лет, по мнению Алфимова Н. Н. и Клиорина А. И. необходимо учитывать:

-позднее окостенение отдельных участков скелета;

-нарушение пропорциональности в отношениях отдельных элементов сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

-частое несоответствие реакций организма значимости, величине и силе раздражителя;

-слабость тормозных и преобладание возбудительных процессов.

В период детства ребенок осваивает примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в жизни. В период интенсивного развития двигательного анализатора в коре мозга в 8-12 лет двигательные навыки усваиваются быстро. Чем большим объемом движений он овладевает в этот период, тем легче осваиваются элементы технического мастерства в избранной специализации. Занимающиеся настольным теннисом должны знать, что нормальный пульс здорового человека в спокойном состоянии 70-80 ударов в мин, после быстрого бега он доходит до 169-180 ударов в минуту, а у более тренированных спортсменов при той же нагрузке - до 130-140 ударов. При чрезмерной нагрузке пульс может повысится до 200 ударов это значит, что нагрузку надо сократить.

### **Форма подведения итогов реализации дополнительной программы**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Промежуточная аттестация предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений и игры на счет в парах.

Итоговая аттестация предполагает зачет в форме соревнований.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

### **Оценочный материал**

о проведении текущего контроля, промежуточной аттестации учащихся объединения «Настольный теннис»:

1.Механизм проведения текущего контроля успеваемости учащихся:

Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется в течение учебного года в виде сдачи нормативов по физической и технической подготовленности.

Форма проведения: Сдача нормативов по физической и технической подготовленности.

2. Механизм проведения промежуточной аттестации учащихся:

Промежуточная аттестация учащихся в творческом объединении проводится один раз в полугодие.

Форма проведения: Тестирование и контрольная игра. Соревнование.

Сроки проведения: декабрь, май.

Уровень развития умений и навыков:

Высокий: Может самостоятельно, быстро и без ошибок справиться с заданием.

Средний: Может самостоятельно справиться с заданием, но очень медленно, присутствуют неточности.

Низкий: Не может без помощи педагога справиться с заданием.

3. Критерии оценки уровня подготовки учащихся:

Дети, закончившие I год обучения, должны:

1 полугодие: *знать*: возникновение и развитие игры настольный теннис; правила игры в настольный теннис; правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни; правила проведения соревнований; технические приемы в настольном теннисе; о положении дел в современном настольном теннисе.

*уметь*: стартовые рывки с места; повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м; бег со сменой направления по зрительному сигналу; ускоряться из различных исходных положений; набивать мяч тыльной и ладонной стороной ракетки.

Сроки проведения: декабрь.

Форма проведения: Тестирование и контрольные упражнения

2 полугодие: *знать*: тактические схемы; специфику разминки для теннисиста; основы судейства в теннисе; систему организации собственной деятельности.

*уметь*: подавать мяч «накатом»; подавать мяч «подрезкой»; ускоряться на отрезках от 20 до 60 метров с отягощением; равномерный бег до 5 мин;

прыжковые упражнения; удары «накатом» слева направо и справа налево; применять приемы «срезка» в игре.

### Учебный план ДООП «Настольный теннис»

№ п.п.	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1	«Ознакомительный»	30	10	20
2	«Начальный»	42	10	32
3	«Основной»	72	8	64
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>28</b>	<b>116</b>

## Рабочая программа учебного модуля.

### Модуль I «Ознакомительный» (30 ч.)

**Цель:** формирование знаний, умений и общая специальная физическая подготовка в игре «Настольный теннис»

**Задачи:**

- сформировать понятия об игре в «Настольный теннис», основным правилам, технике движения в игре, научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям настольным теннисом;

#### Учебно – тематический план модуля 1

№ п.п.	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Инструктаж по технике безопасности. Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России.	2	2		Беседа Наблюдение
2.	Гигиена и врачебный контроль. Правила игры в настольный теннис	2	1	1	Беседа наблюдение
3.	Упражнения на подвижность	2	1	1	Беседа наблюдение игра
4.	Упражнения на развитие координации движения. Удары по мячу накатом	2	1	1	Беседа наблюдение игра
5.	Удары по мячу с полулета, подрезкой	6	2	4	Беседа наблюдение игра
6.	Удар по мячу срезка, толчок.	8	2	6	Беседа наблюдение игра

7.	Игра в одиночку от стенки и в паре	6	1	5	Беседа наблюдение игра
8.	Подведение итогов	2	1	1	Устное тестирование, контрольная игра
<b>Итого:</b>		<b>30</b>	<b>11</b>	<b>19</b>	

## Содержание модуля 1

### **Тема 1. Инструктаж по технике безопасности. Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России.**

Инструктаж по технике безопасности, охране труда, противопожарной безопасности и подпись в журнале по ТБ. Правила поведения в спортивном зале и во время занятий. Спортивная обувь, одежда для занятий настольным теннисом. Устный рассказ о развитии настольного тенниса в России, наглядный материал и видео презентация.

**Практическая работа.** Устный опрос воспитанников о предоставленной информации.

### **Тема 2. Гигиена и врачебный контроль. Правила игры в настольный теннис.**

Гигиена спортсмена. Уход за одеждой, обувью и спортивным инвентарем. Справка от педиатра о физическом состоянии воспитанника с указанием группы здоровья (основная, первая, специальная). Простудные заболевания у спортсменов: причины и профилактика. Правила игры. Введения счета. Парные игры. Обязанности и права игроков. Терминология.

**Практическая работа.** Письменное тестирование на знание правил игры и терминологии.

### **Тема 3. Упражнения на подвижность.**

Упражнение на подвижность суставов: Вращение головой, повороты туловища вправо-влево, наклон туловища вперед-назад, вправо-влево, круговые и волнообразные вращения кистей рук. Прыжки на одной ноге потом на второй на обеих, прыжки на скакалке.

**Практическая работа.** Беседа в коллективе о проделанных упражнениях.

### **Тема 4. Упражнения на развитие координации движения. Удары по мячу накатом.**

Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, бег по спортивном зале. Занятия с мячом индивидуально и в паре за теннисным столом.

**Практическая работа.** Учебная игра с педагогом с умением введения счета.

**Тема 5.** Удары по мячу с полулета, подрезкой

Разминка, эстафеты. Упражнения с предметами: скакалкой, набивным мячом, гантелями, ракеткой и теннисным мячом. Игра в паре с ведением счета.

**Практическая работа.** Учебная игра с педагогом с применением новых полученных знаний.

**Тема 6.** Удар по мячу срезка, толчок.

Виды приема мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, подача, накат, подрезка,

Передвижение у стола.

**Практическая работа.** Учебная игра.

**Тема 7.** Игра в одиночку от стенки и в паре.

Игра от стенки. Игра в паре. Применение полученных знаний умений навыков в игре.

**Практическая работа.** Учебная игра в паре и разбор ошибок в ходе игры самими воспитанниками.

**Тема 8.** Подведение итогов.

Проведение соревнований, практических занятий, учебных занятий.

**Планируемые результаты**

Учащийся должен знать:

- что занятия настольным теннисом способствуют укреплению здоровья
- правила ТБ, охраны труда и поведения в на занятиях и в повседневной жизни
- правила игры в «Настольный теннис»
- историю развития настольного тенниса в России

Учащийся должен уметь:

- провести специальную разминку для теннисистов
- овладеть основами техники настольного тенниса
- свободно обращаться с ракеткой и мячом уверенно ловить мяч руками с отскока и слета.



## Модуль 2 «Начальный» (42ч.)

**Цель:** Формирование основ техники игры в «настольный теннис» , создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся.

**Задачи:**

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям настольным теннисом;
- формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям настольным теннисом.
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

### Учебно – тематический план модуля 2

№ п.п.	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основные положения теннисиста.	4	1	3	Беседа Наблюдение Игра
2.	Способы перемещения	2	1	1	Беседа Наблюдение Игра
3.	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	4	1	3	Беседа наблюдение игра
4.	Выбор ракетки и способы держания.	2	1	1	Беседа наблюдение игра
5.	Разновидности хватки «пером»	4	1	3	Беседа наблюдение игра
6.	Удары по мячу накатом и с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	12	2	10	Беседа наблюдение игра

7.	Игра в ближней и дальней зонах.	12	2	10	Беседа наблюдение игра
8.	Подведение итогов. Промежуточная аттестация	2	1	1	Устное тестирование, контрольная игра
<b>Итого:</b>		<b>42</b>	<b>10</b>	<b>32</b>	

## Содержание модуля 2

### Тема 1. Основные положения теннисиста

Исходное положение. Выбор места. Основная стойка и позиция. Многократное повторение основной стойки в простых условиях и упражнениях.

**Практическая работа.** Многократное повторение основной стойки в простых условиях и упражнениях.

### Тема 2. Способы перемещения.

Шаги. Прыжки. Выпады. Броски. Одношажные и двушажные перемещения. Имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий. Одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары.

**Практическая работа.** Бег на дистанцию 60 м. Бег по «восьмерке». Бег боком вокруг стола. Перенос мячей. Завершающий удар на дальность отскока мяча.

### Тема 3. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

Повторный инструктаж по ТБ, охране труда и противопожарной безопасности, правила поведения в спортзале и на занятиях. Простудные заболевания у спортсменов: причины и профилактика. Ведения счета в игре, знакомство с протоколом. Работа со счетчиками во время проведения матча. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому теннисисту.

**Практическая работа.** Устный опрос о правилах игры и простудных заболеваний. Учебная игра с педагогом на знания правил соревнований. Соревнования между группами.

### Тема 4. Выбор ракетки и способы держания. Разновидности хватки.

Выбор ракетки по весу. Овладение правильной хваткой ракетки. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».

**Практическая работа.** Беседа с воспитанниками, демонстрация правильной хватки, учебная игра в паре.

### Тема 5. Разновидности хватки «пером»

«Малые клещи», «большие клещи»

**Практическая работа.** Учебная игра, соревнования между группами.

**Тема 6. Удары по мячу накатом и с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.**

Поддачи: чередование и выполнение серии различных подач. Отражение подач и ударов: «накатами», «подрезками», подставками. Игра двумя мячами «накатом» слева и справа

**Практическая работа.** Учебная игра. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, удары по мячу, выбрасываемому партнером.

**Тема 7. Игра в ближней и дальней зонах.**

Игра со своего стола с коротких и длинных мячей, групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «круговая – с тренером» и другие.

**Практическая работа.** Учебная игра со всеми ранее изученными правилами в настольный теннис и после разбор ошибок.

**Тема 8. Подведение итогов**

Проведение соревнований, практических занятий, учебных занятий, письменное тестирование.

**Планируемые результаты** Учащийся должен знать:

- что занятия настольным теннисом способствуют укреплению здоровья
- правила ТБ, охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни
- правила игры в «Настольный теннис»

Учащийся должен уметь:

- провести специальную разминку для теннисистов
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом
- полностью овладеть правилами судейства в теннисе
- проводить судейство в группе

### **Модуль 3 «Основной» (72ч.)**

**Цель:** Формирование основ тактики игры в «настольный теннис» и всестороннее физическое и личностное развитие.

**Задачи:**

- Обучение основным приемам игры и тактическим действиям
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.
- Формирование учебно-тренировочном процессе работу по патриотизму, нравственных качеств (честности, активности, коллективизма, доброжелательности, инициативности, ответственности,

целеустремленности, коммуникабельности) в сочетании с волевыми качествами (настойчивостью, смелостью, упорством, терпеливостью, самообладанием).

### Учебно – тематический план модуля 3

№ п.п.	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Тактика одиночных игр. Игра в защите.	12	2	10	Беседа Наблюдение Игра
2.	Основные тактические комбинации.	12	2	10	Беседа Наблюдение Игра
3.	Короткая подача. Длинная подача	12	2	10	Беседа наблюдение Игра
4.	Подача накатом, удары слева и справа срезкой	10	2	8	Беседа наблюдение Игра
5.	Удары накатом с подрезанного мяча.	10	2	8	Беседа наблюдение Игра
6.	Удары накатом по короткому мячу	10	2	8	Беседа наблюдение Игра
7.	Подведение итогов. Промежуточная аттестация	6	2	4	Беседа наблюдение Игра
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>14</b>	<b>58</b>	

### Содержание модуля 3

#### Тема 1. Тактика одиночных игр. Игра в защите.

Тактика игры в различных зонах. Выбор позиции. Сочетание подач с атакующими и защитными ударами. Комбинация в одиночных и парных играх.

**Практическая работа.** Учебная игра со всеми ранее изученными правилами и после разбор ошибок.

### **Тема 2. Основные тактические комбинации.**

Игра атакующего против защитника. Игра защитника против атакующего.

Игра атакующего против атакующего.

**Практическая работа.** Учебная игра в паре и с педагогом и после разбор ошибок.

### **Тема 3. Короткая подача. Длинная подача.**

Завершающий удар в центр стола, вблизи сетки, на край стола. Контрудары.

**Практическая работа.** Учебная игра и отработка всех навыков и приемов.

### **Тема 4. Подача накатом, удары слева и справа срезкой.**

Выполнение подач разными ударами. Игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева.

**Практическая работа.** Учебная игра в паре и с педагогом.

### **Тема 5. Удары накатом с подрезанного мяча.**

Игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева.

**Практическая работа.** Учебная игра.

### **Тема 6. Удары накатом по короткому мячу.**

Игра с наката слева по диагонали. Игра с наката справа по диагонали.

**Практическая работа.** Учебная игра, соревнования в группах.

### **Тема 7. Подведение итогов.**

Участие в соревнованиях различного уровня, практические занятия, учебные занятия, письменное тестирование.

## **Планируемые результаты**

Учащийся должен знать:

- что занятия настольным теннисом способствуют укреплению здоровья
- влияние физических упражнений на строение и функции организма
- правила ТБ, охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни
- правила игры в «Настольный теннис»

Учащийся должен уметь:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности

### **Демонстрировать:**

- технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана с учётом имеющихся материалов по учебной, физкультурно-оздоровительной, методической литературе для детей и подростков. Кроме того, при обучении детей используются тематические электронные ресурсы, видеозаписи. Объяснение (рассказ), показ упражнения (технического или тактического приёма), разучивание (повторения упражнения, анализ выполненных движений).

Методика выполнения упражнений для развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы и выносливости.

## **Методическое обеспечение программы**

Для занятий по программе требуется:

спортивный зал

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки
- скакалки для прыжков
- секундомер
- скамейки
- теннисный стол
- сетка для настольного тенниса
- Спортивная форма
- кроссовки
- свисток

**Список литературы**

**Список литературы для педагога:**

1. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса / Г.В. Барчукова, В. М. Богушас, О. В. Матыцин. - М.: Академия, 2016. – 528 с.

2. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика / В.В. Команов. - М.: Информпечать, 2012. – 190 с.
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.
4. Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе: учебное пособие / Л.К. Серова. – М.: Спорт, 2016. – 96 с.
5. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / Р. Худец. - М.: Виста Спорт, 2017. – 272 с.

#### **Список литературы для учащихся:**

1. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М.: Физкультура и спорт, 2000. – 254 с.
2. Мизин А.Н. Физическая культура: настольный теннис / А.Н. Мизин, Г.В. Барчукова. - М.: ТВТ Дивизион, 2015. – 312 с.
3. Милоданова Ю.А. Обучение настольному теннису за 5 шагов / Ю.А. Милоданова, В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов. – М.: Спорт, 2015. – 128 с.
4. Рябинина С.К. Физическая культура в вузе. Настольный теннис / С.К. Рябинина. - Красноярск: СФУ, 2012. – 150 с.
5. Фримерман Э.Я. Настольный теннис / Э.Я. Фримерман. - М.: Олимпия Пресс, 2005. – 80 с.

#### **Перечень Интернет-ресурсов:**

- 1) [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru) (КонсультантПлюс):
  - Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
  - Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
  - Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
  - Приказ Минспорта РФ от 18.06.13 №399 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис».
- 2) <http://www.minsport.gov.ru/sport/> (Минспорта РФ):
  - Всероссийский реестр видов спорта. <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>
- 3) Добрая дорога детства: интернет портал// <http://www.dddgazeta.ru/>

Приложение №1

### **Календарный учебный график**



**реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программы «Настольный теннис»  
на 2020-2021 учебный год**

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2020	30.05.2021	36	72 дня	144 часа	2 раза в неделю по 2 часа
Каникулы	Зимние- с 31.12.20 по 08.01.21 г. летние– с 31.05.21г. по 01.09.21 г.					

Приложение № 2

**Календарно-тематическое планирование дополнительной  
общеразвивающей программы «Настольный теннис»  
(2020-2021 учебного года)**

Дата		№ п/п	темы	В том числе			Форма контроля
По плану	По факту			Всего	Теор	Практ	
<b>1. Модуль «Ознакомительный»</b>				<b>30</b>	<b>11</b>	<b>19</b>	
		1.	Инструктаж по технике безопасности. Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России.	2	2	-	Беседа Наблюдение
		2.	Гигиена и врачебный контроль. Правила игры в настольный теннис	2	1	1	Беседа наблюдение
		3.	Упражнения на подвижность	2	1	1	Наблюдение, беседа Игра
		4.	Упражнения на развитие координации движения. Удары по мячу накатом	2	1	1	Беседа наблюдение игра
		5.	Удары по мячу с полулета, подрезкой	2	1	1	Беседа наблюдение игра
		6.	Удары по мячу с полулета, подрезкой	2	1	1	Беседа наблюдение игра
		7.	Удары по мячу с полулета, подрезкой	2	-	2	наблюдение игра
		8.	Удар по мячу срезка, толчок	2	1	1	наблюдение игра
		9.	Удар по мячу срезка, толчок	2	1	1	Беседа наблюдение игра
		10.	Удар по мячу срезка, толчок	2	-	2	наблюдение игра
		11.	Удар по мячу срезка, толчок	2	-	2	наблюдение игра
		12.	Игра в одиночку от стенки и в паре	2	1	1	Беседа наблюдение игра
		13.	Игра в одиночку от стенки и в паре	2	-	2	наблюдение игра
		14.	Игра в одиночку от стенки и в паре	2	-	2	наблюдение игра
		15.	Подведение итогов	2	1	1	Устное тестирование, контрольная игра
<b>2. Модуль «Начальный»</b>				<b>42</b>	<b>10</b>	<b>32</b>	

		16.	Основные положения теннисиста.	2	1	1	Беседа Наблюдение Игра
		17.	Основные положения теннисиста.	2	-	2	Наблюдение Игра
		18.	Способы перемещения	2	1	1	Беседа Наблюдение Игра
		19.	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	2	1	1	Беседа наблюдение игра
		20.	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	2	-	2	наблюдение игра
		21.	Выбор ракетки и способы держания.	2	1	1	Беседа наблюдение игра
		22.	Разновидности хватки «пером»	2	1	1	Беседа наблюдение игра
		23.	Разновидности хватки «пером»	2	-	2	наблюдение игра
		24.	Удары по мячу накатом и с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок	2	1	1	Беседа наблюдение игра
		25.	Удары по мячу накатом и с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок	2	1	1	Беседа наблюдение игра
		26.	Удары по мячу накатом и с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок	2	-	2	наблюдение игра
		27.	Удары по мячу накатом и с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок	2	-	2	наблюдение игра
		28.	Удары по мячу накатом и с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок	2	-	2	наблюдение игра
		29.	Удары по мячу накатом и с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок	2	-	2	наблюдение игра
		30.	Игра в ближней и дальней зонах.	2	1	1	Беседа наблюдение игра
		31.	Игра в ближней и дальней зонах.	2	1	1	Беседа наблюдение игра
		32.	Игра в ближней и дальней зонах.	2	-	2	наблюдение игра
		33.	Игра в ближней и дальней зонах.	2	-	2	наблюдение игра

		34.	Игра в ближней и дальней зонах.	2	-	2	наблюдение игра
		35.	Игра в ближней и дальней зонах.	2	-	2	наблюдение игра
		36.	Подведение итогов Промежуточная аттестация.	2	1	1	Устное тестирование, контрольная игра
<b>3. Модуль «Основной»</b>				72	14	58	
		37.	Инструктаж по технике безопасности. Тактика одиночных игр. Игра в защите.	2	1	1	Беседа Наблюдение Игра
		38.	Тактика одиночных игр. Игра в защите.	2	1	1	Беседа Наблюдение Игра
		39.	Тактика одиночных игр. Игра в защите.	2	-	2	Наблюдение Игра
		40.	Тактика одиночных игр. Игра в защите.	2	-	2	Наблюдение Игра
		41.	Тактика одиночных игр. Игра в защите.	2	-	2	Наблюдение Игра
		42.	Тактика одиночных игр. Игра в защите.	2	-	2	Наблюдение Игра
		43.	Основные тактические комбинации.	2	1	1	Беседа Наблюдение Игра
		44.	Основные тактические комбинации.	2	1	1	Беседа Наблюдение Игра
		45.	Основные тактические комбинации.	2	-	2	Наблюдение Игра
		46.	Основные тактические комбинации.	2	-	2	Наблюдение Игра
		47.	Основные тактические комбинации.	2	-	2	Наблюдение Игра
		48.	Основные тактические комбинации.	2	-	2	Наблюдение Игра
		49.	Короткая подача. Длинная подача	2	1	1	Беседа наблюдение Игра
		50.	Короткая подача. Длинная подача	2	1	1	Беседа наблюдение Игра
		51.	Короткая подача. Длинная подача	2	-	2	наблюдение Игра
		52.	Короткая подача. Длинная подача	2	-	2	наблюдение Игра

		53.	Короткая подача. Длинная подача	2	-	2	наблюдение Игра
		54.	Короткая подача. Длинная подача	2	-	2	наблюдение Игра
		55.	Подача накатом, удары слева и справа срезкой	2	1	1	Беседа наблюдение Игра
		56.	Подача накатом, удары слева и справа срезкой	2	1	1	Беседа наблюдение Игра
		57.	Подача накатом, удары слева и справа срезкой	2	-	2	наблюдение Игра
		58.	Подача накатом, удары слева и справа срезкой	2	-	2	наблюдение Игра
		59.	Подача накатом, удары слева и справа срезкой	2	-	2	наблюдение Игра
		60.	Удары накатом с подрезанного мяча.	2	1	1	Беседа наблюдение Игра
		61.	Удары накатом с подрезанного мяча.	2	1	1	Беседа наблюдение Игра
		62.	Удары накатом с подрезанного мяча.	2	-	2	наблюдение Игра
		63.	Удары накатом с подрезанного мяча.	2	-	2	наблюдение Игра
		64.	Удары накатом с подрезанного мяча.	2	-	2	наблюдение Игра
		65.	Удары накатом по короткому мячу	2	1	1	Беседа наблюдение Игра
		66.	Удары накатом по короткому мячу	2	1	1	Беседа наблюдение Игра
		67.	Удары накатом по короткому мячу	2	-	2	Беседа наблюдение Игра
		68.	Удары накатом по короткому мячу	2	-	2	Беседа наблюдение Игра
		69.	Удары накатом по короткому мячу	2	-	2	Беседа наблюдение Игра
		70.	Подведение итогов.	2	1	1	Сдача нормативов по физической и технической подготовленност и.

		71.	Подведение итогов. Промежуточная аттестация	2	1	1	Соревнование.
		72.	Подведение итогов.	2	-	2	Устное тестирование, контрольная игра

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575796

Владелец Воробьева Татьяна Станиславовна

Действителен с 02.03.2021 по 02.03.2022