

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7 Г. ШАЛИ  
ШАЛИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»  
«ШЕЛАН МУНИЦИПАЛЬНИ КЮШТАН»**

**МУНИЦИПАЛЬНИ БЮДЖЕТНИ ЙУКЪАРАДЕШАРАН ХЪУКМАТ  
«ШЕЛАН МУНИЦИПАЛЬНИ КЮШТАН»  
ШЕЛА-ГИАЛИН № 7 ЙОЛУ ЙУКЪБЕРА ЙУКЪАРАДЕШАРАН ИШКОЛ»**

**РАССМОТРЕНА**  
на заседании методического  
совета

Протокол № 1  
от « 24 » 08 2024г.

**ПРИНЯТА**  
решением  
педагогического совета

Протокол № 1  
от « 29 » 08 2024г.

**УТВЕРЖДЕНА**  
и.о. директора

\_\_\_\_\_  
И.В.Хатуева  
Приказ № 57 от  
« 13 » 09 2024г.

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

**Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: стартовый**

Возрастная категория участников: 10 - 15 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:  
учитель физической культуры Насуханов Зелимхан Умарович

г. Шали – 2024 г.

## Содержание программы

|                                                                                                |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....</b>                                | <b>3</b>  |
| 1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительных<br>общеобразовательных программ..... | 3         |
| 1.2. Направленность программы .....                                                            | 4         |
| 1.3. Уровень освоения программы.....                                                           | 4         |
| 1.4. Актуальность программы .....                                                              | 4         |
| 1.5. Отличительные особенности.....                                                            | 4         |
| 1.6. Цель и задачи программы .....                                                             | 5         |
| 1.7. Категория обучающихся.....                                                                | 5         |
| 1.8. Сроки реализации и объем программы .....                                                  | 5         |
| 1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий .....                      | 5         |
| 1.10. Планируемые результаты обучения.....                                                     | 5         |
| <br><b>Раздел 2. Содержание программы</b>                                                      |           |
| 2.1. Учебный (тематический) план .....                                                         | 6         |
| 2.2. Содержание учебно-тематического плана программы.....                                      | 8         |
| <br><b>Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы</b>                                    |           |
| 3.1. Методы и формы отслеживания результативности обучения и воспитания....                    | 11        |
| 3.2. Критерии оценки достижения планируемых результатов программы .....                        | 11        |
| <br><b>Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации<br/>программы</b>   |           |
| 4.1. Материально-технические условия реализации программы.....                                 | 13        |
| 4.2. Кадровое обеспечение программы.....                                                       | 13        |
| 4.3. Учебно-методическое обеспечение.....                                                      | 14        |
| <b>Список литературы.....</b>                                                                  | <b>17</b> |

**Приложения:** календарный учебный график, оценочный материал.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

**Нормативные документы** для разработки дополнительной общеобразовательной Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022г. № 678-р
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями, приказ Минпросвещения РФ от 2 февраля 2021 г. N 38, (изменения вступают в силу с 25 мая 2021 г.);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 13 июля 2017 г. N 656 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

### **1.1. Направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис». Игра в настольный теннис приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

**1.2. Уровень освоения программы** – стартовый в соответствии с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки РФ (письмо от 18 ноября 2015 г. № 09-3242).

Стартовый уровень – 1 год обучения, объём 144 часа, охватывает круг первоначальных знаний и навыков.

**1.3. Актуальность** программы обусловлена и следующими критериями: Социальным заказом (обществу нужны здоровые, физически развитые люди). Отсутствием настольного тенниса как вида спорта в учебных программах общеобразовательных школ.

Отсутствием типовой программы по настольному теннису для детей школьного возраста. Запросом детей и родителей.

### **1.4. Отличительные особенности.**

Данная программа разработана на основании дополнительной образовательной программы «Настольный теннис», Антипиной Екатерины Ивановны.

Отличительной особенностью программы являются: доступность изложения теоретического материала и изучение базовых элементов игры.

Позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

#### **1.5. Категория обучающихся.**

Дополнительная общеразвивающая программа «**Настольный теннис**» разработана для обучающихся 10 - 15 лет.

Зачисление в группы осуществляется по желанию ребенка и заявлению его родителей (законных представителей).

В группы зачисляются дети в возрасте от 10 до 15 лет, желающие заниматься избранным видом спорта независимо от их способностей, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

#### **1.6. Сроки реализации и объем программы.**

Срок реализации - 1 год.

Объем программы – 144 часов.

#### **1.7. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.**

Основная форма обучения:

групповые занятия;

- индивидуальные занятия;
- игровая деятельность;

Виды занятий: учебно-тренировочные, тренировочные, беседы, соревнования, сдача нормативов, зачет.

Продолжительность занятий - 45 минут с 10-ти минутным перерывом. Академический час длится 45 мин, 10 минут перерыв.

**1.8. Цель и задачи программы:** формирование у обучающихся потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в настольный теннис.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- обучение детей основам техники игры в настольный теннис, тактическим взаимодействиям в игре;
- обучение учащихся посредством игры в настольный теннис правилам здорового образа жизни;
- обучение техническим приемам игры в настольный теннис.

**Развивающие:** развитие координации движений и основных физических качеств: силу, ловкость, быстроту реакции;

развитие двигательных способностей посредством игры в теннис; формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

**Воспитательные:**

- воспитание интереса к занятиям по теннису;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

### 1.9. Планируемые результаты и способы их проверки.

#### Предметные результаты:

В результате освоения программы, обучающиеся **будут знать:**

- основные этапы развития настольного тенниса,
- название оборудования и инвентаря для игры в теннис;
- основные технические приемы игры в настольный теннис (подача, толчок, накат); - игру в среднем темпе.

#### Будут уметь:

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- выполнять основные технические приемы настольного тенниса (подача, толчок, накат); - подавать простые подачи, выполнять накаты справа, перемещаться у стола; - владеть навыками одиночной игры в среднем темпе.

#### Метапредметные:

В результате освоения программы обучающиеся будут:

- владеть, способностью принимать, и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

**Личностными результатами** освоения, учащимися содержания являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### 2. Учебный тематический план.

| № | Название разделов и тем | Количество часов |        |          | Формы проведения контроля |
|---|-------------------------|------------------|--------|----------|---------------------------|
|   |                         | всего            | теория | практика |                           |
|   |                         |                  |        |          |                           |

|           |                                                                                                             |   |   |   |                     |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---------------------|
| <b>1.</b> | <b>Вводная часть.</b>                                                                                       |   |   |   |                     |
| 1.1       | Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. | 2 | 1 | 1 | Тестирование, опрос |
| 1.2       | Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности.                         | 2 | 1 | 1 | Наблюдение          |

|           |                                                                                                         |   |   |   |                                      |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--------------------------------------|
| 1.3       | Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч).                                            | 2 | 1 | 1 | Наблюдение, отслеживание результатов |
| <b>2.</b> | <b>Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе.</b>                                  |   |   |   |                                      |
| 2.1       | Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока.                                              | 4 | 2 | 2 | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 2.2       | Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.                                                  | 4 | 2 | 2 | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 2.3       | Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 2.4       | Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.                                                | 2 | 1 | 1 | Наблюдение                           |
| 2.5       | Подвижная игра: «Третий лишний».                                                                        | 2 | 1 | 1 | Наблюдение                           |
| 2.6       | Подвижная игра: «Салки».                                                                                | 2 | 1 | 1 | Наблюдение                           |
| 2.7       | Подвижная игра: «Один против всех».                                                                     | 2 | 1 | 1 | Наблюдение                           |
| 2.8       | Подвижная игра: «Круговая».                                                                             | 2 | 1 | 1 | Наблюдение                           |
| 2.9       | Подвижная игра: «Воздушный мяч».                                                                        | 2 | 1 | 1 | Наблюдение                           |

|      |                                                                                                        |   |   |   |            |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|------------|
| 2.10 | Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.                                      | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 2.11 | Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).                              | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 2.12 | Прыжки: с места толчком обеих ног в длину, выпрыгивание из низкого приседа.                            | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 2.13 | Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.                                               | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 2.14 | Жонглирование мячом: удары двумя сторонами ракетки, удары ребром ракетки и различное сочетание ударов. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 2.15 | Отжимания от пола: ладони на расстоянии 15-20 см от плеч, ладони на уровне плеч.                       | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |

|           |                                                                                                |   |   |   |            |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|------------|
| 2.16      | Подтягивания на перекладине.                                                                   | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 2.17      | Упражнения на растяжку мышц верхнего плечевого пояса.                                          | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 2.18      | Приседания с отягощениями «ножницы».                                                           | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 2.19      | Упражнения на растяжку мышц ног и стопы.                                                       | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 2.20.     | Передвижения у стола назад-вперед, вправо-влево (с имитацией удара).                           | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| <b>3.</b> | <b>Удары в настольном теннисе с правой стороны стола.</b>                                      |   |   |   |            |
| 3.1       | Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки.                                            | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 3.2       | Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 3.3       | Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).                  | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |

|      |                                                                                  |   |   |   |                                      |
|------|----------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--------------------------------------|
| 3.4  | Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки.                           | 2 | 1 | 1 | Наблюдение                           |
| 3.5  | Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда). | 2 | 1 | 1 | Наблюдение                           |
| 3.6  | Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.                           | 2 | 1 | 1 | Наблюдение                           |
| 3.7  | Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.                        | 2 | 1 | 1 | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 3.8  | Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа.                             | 2 | 1 | 1 | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 3.9  | Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа.                           | 2 | 1 | 1 | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 3.10 | Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» справа.  | 2 | 1 | 1 | Наблюдение,                          |
| 3.11 | Атакующие удары, длинный «накат» справа.                                         | 2 | 1 | 1 | отслеживание результатов             |
| 3.12 | Атакующие удары, короткий «накат» справа.                                        | 2 | 1 | 1 | Наблюдение,                          |
| 3.13 | Двухсторонняя игра с отработкой удара «накат»                                    | 2 | 1 | 1 | отслеживание результатов             |

|           |                                                                                               |   |   |   |                                      |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--------------------------------------|
|           | справа с попаданием в правую половину стола.                                                  |   |   |   |                                      |
| 3.14      | Двухсторонняя игра с отработкой удара «подрезка» справа с попаданием в правую половину стола. | 4 | 2 | 2 | Наблюдение                           |
| 3.15      | Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов справа с попаданием в правую половину стола.      | 4 | 2 | 2 | Наблюдение, отслеживание результатов |
| <b>4.</b> | <b>Удары в настольном теннисе с левой стороны стола.</b>                                      |   |   |   |                                      |
| 4.1       | Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки.                                            | 2 | 1 | 1 | Наблюдение, отслеживание результатов |



|      |                                                                                               |   |   |   |                                      |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--------------------------------------|
| 4.2  | Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 4.3  | Удары ракеткой слева «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).                  | 2 | 1 | 1 | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 4.4  | Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки.                                         | 2 | 1 | 1 | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 4.5  | Удары ракеткой слева «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).               | 2 | 1 | 1 | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 4.6  | Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.                                         | 2 | 1 | 1 | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 4.7  | Удар слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.                                      | 2 | 1 | 1 | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 4.8  | Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» слева                 | 2 | 1 | 1 | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 4.9  | Атакующие удары, длинный «накат» слева.                                                       | 2 | 1 | 1 | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 4.10 | Атакующие удары, короткий «накат» слева.                                                      | 2 | 1 | 1 | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 4.8  | Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева.                                           | 4 | 2 | 2 | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 4.9  | Двухсторонняя игра с использованием «подрезки»                                                | 4 | 2 | 2 | Наблюдение, отслеживание             |
|      | слева.                                                                                        |   |   |   | результатов                          |
| 5.   | <b>Подача мяча в настольном теннисе.</b>                                                      |   |   |   |                                      |
| 5.1  | Подача мяча без вращения.                                                                     | 2 | 1 | 1 | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 5.2  | Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.                                                 | 2 | 1 | 1 | Наблюдение, отслеживание результатов |

|               |                                                                         |     |    |    |                                      |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------|-----|----|----|--------------------------------------|
| 5.3.          | Подача мяча с нижним вращением по диагонали и прямо.                    | 2   | 1  | 1  | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 5.4.          | Подача мяча с верхним вращением по диагонали и прямо.                   | 4   | 3  | 1  | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 5.5.          | Подача мяча в определенную игровую зону с использованием всех вращений. | 4   | 3  | 1  | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 5.6.          | Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали.                     | 4   | 3  | 1  | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 5.7.          | Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо.                            | 4   | 3  | 1  | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 6.            | Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали.                     | 4   | 3  | 1  | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 6.1           | Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо.                            | 4   | 2  | 2  | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 6.2           | Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису.           | 2   | 1  | 1  | зачет                                |
| <b>Итого:</b> |                                                                         | 144 | 77 | 67 |                                      |

## 2.2. Содержание учебного плана.

### 1. Вводная часть

#### 1.1. Введение, техника безопасности Правила внутреннего распорядка, знакомство с программой работы объединения, техника безопасности на занятиях.

**Теория:** Формирование контингента обучающихся, ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид.

Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч).

Необходимые технические требования к ракетке для настольного тенниса и мячу.

**Практика.** Практическая работа на выявление уровня начальной подготовки обучающегося.

#### 1.2. Физическая культура и спорт в России. История развития тенниса.

**Теория:** Развитие тенниса в нашей стране и за рубежом.

**Практика:** Упражнения для разминки.

#### 1.3. . Укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей организма.

**Теория:** Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.

Систематичность занятий на тренировках, как средство укрепления организма и повышение его функциональных возможностей.

Самостоятельное составление комплекса разминки для настольного тенниса.

**Практика:** Самостоятельный подбор общеразвивающих упражнений для разогрева организма (туловища, рук и ног).

## **2. Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе.**

### **Тема 2.1. Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока.**

**Теория:** Наиболее рациональный хват ракетки, правильное расположение кисти и пальцев руки. Стойка игрока в настольном теннисе: наиболее рациональная позиция для игры и передвижений вдоль стола.

**Практика:** Выполнение упражнений на растяжку мышц верхнего плечевого пояса по одному и в парах.

### **Тема 2.2. Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.**

**Теория:** Позиция игрока во время игры у стола для настольного тенниса и его передвижения во время игры.

**Практика:** Выполнение упражнений.

### **Тема 2.3. Прыжки**

**Теория:** Боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа.

**Практика:** Выполнение различного рода прыжковых упражнений для развития скоростных качеств мышц ног (в парах и в колонне по одному).

### **Тема 2.4. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.**

**Теория:** Выполнение в движении или на месте: рывки прямыми руками в стороны, вверх, вниз; вращение кистей рук в замке, вправо, влево; вращение в локтевых суставах; вращение в плечевых суставах.

**Практика:** Выполнение упражнений на растяжку мышц верхнего плечевого пояса по одному и в парах.

### **Тема 2.5. Подвижная игра: «Третий лишний».**

**Теория:** Описание игры в методическом обеспечении.

**Практика:** Проведение подвижной игры «Третий лишний».

### **Тема 2.6. Подвижная игра: «Салки».**

**Теория:** Описание игры в методическом обеспечении.

**Практика:** Проведение подвижной игры «Салки» с использованием элементов настольного тенниса.

### **Тема 2.7. Подвижная игра: «Один против всех».**

**Теория:** Описание игры в методическом обеспечении.

**Практика:** Проведение подвижной игры «Один против всех»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса.

### **Тема 2.8. Подвижная игра: «Круговая».**

**Теория:** Описание игры в методическом обеспечении.

**Практика:** Проведение подвижной игры «Один против всех»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса.

### **Тема 2.9. Подвижная игра: «Воздушный мяч».**

**Теория:** Описание игры в методическом обеспечении.

**Практика:** Проведение подвижной игры «Воздушный мяч» с использованием элементов настольного тенниса.

### **Тема 2.10. Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.**

**Теория:** Различные эстафеты с использованием ракетки и мяча на месте и в движении, использование полосы препятствий.

**Практика:**

#### **Тема 2.11. Жонглирование мячом.**

**Теория:** Удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).

**Практика:** Набивание наибольшего количества ударов ракеткой по мячу на месте и в движении, правой и левой рукой.

#### **Тема 2.12. Прыжки: с места толчком обеих ног в длину, выпрыгивание из низкого приседа.**

**Теория:** Развитие скоростных качеств мышц ног, различные варианты прыжковых упражнений.

**Практика:** Упражнения по теме.

#### **Тема 2.13. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.**

**Теория:** Выполнение в движении или на месте: рывки прямыми руками в стороны, вверх, вниз; вращение кистей рук в замке, вправо, влево; вращение в локтевых суставах; вращение в плечевых суставах; подъемы на носки.

**Практика:** Выполнение упражнений по теме.

#### **Тема 2.14. Жонглирование мячом: удары двумя сторонами ракетки, удары ребром ракетки и различное сочетание ударов.**

**Теория:** Набивание наибольшего количества ударов ракеткой по мячу на месте и в движении, правой и левой рукой (одной и двумя сторонами ракетки); набивание мяча ребром ракетки и различное сочетание ударов.

**Практика:** Выполнение упражнений по теме.

#### **Тема 2.15. Отжимания от пола: ладони на расстоянии 15-20 см от плеч, ладони на уровне плеч.**

**Теория:** Выполнение различных вариантов отжиманий 15-20 раз по 3-4 подхода (развитие силы мышц верхнего плечевого пояса).

**Практика:** Выполнение упражнений по теме.

#### **Тема 2.16. Подтягивания на перекладине.**

**Теория:** Выполнение подтягиваний 8-10 раз по 3-4 подхода (развитие силы мышц верхнего плечевого пояса).

**Практика:** Выполнение упражнений по теме.

#### **Тема 2.17. Упражнения на растяжку мышц верхнего плечевого пояса.**

**Теория:** Выполнение упражнений на растяжку мышц верхнего плечевого пояса по одному и в парах.

**Практика:** Выполнение упражнений по теме.

#### **Тема 2.18. Приседания с отягощениями «ножницы».**

**Теория:** Выполнение выпадов с отягощениями и пружинящими движениями на каждой ноге по 10-12 раз, 3-4 подхода на каждую ногу.

**Практика:** Выполнение упражнений по теме.

#### **Тема 2.19. Упражнения на растяжку мышц ног и стопы.**

**Теория:** Выполнение упражнений на растяжку мышц ног и стопы: подъемы на носки, вращение стопы, шпагат и разноименный шпагат.

#### **Тема 2.20. Передвижения у стола назад-вперед, вправо-влево (с имитацией удара).**

**Теория:** Передвижение вдоль стола с ракеткой, имитация ударов справа, слева (корректировка педагога).

**Практика:** Выполнение упражнений по теме.

### **3. Удары в настольном теннисе с правой стороны стола.**

#### **Тема 3.1. Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки.**

**Теория:** Выполнение удара «накат» справа на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

**Практика:** Накат открытой ракеткой (справа), накат закрытой ракеткой (слева), топ-спин справа, топ-спин слева.

**Тема 3.2. Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.**

**Теория:** Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад), корректировка педагога.

**Практика:** Выполнение упражнений по теме.

**Тема 3.3. Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).**

**Теория:** Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

**Практика:**

**Тема 3.4. Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки.**

**Теория:** Выполнение удара «подрезки» на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

**Практика:** Выполнение упражнений по теме.

**Тема 3.5. Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).**

**Теория:** Выполнение удара «подрезка» на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

**Практика:** Выполнение упражнений по теме.

**Тема 3.6. Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.**

**Теория:** Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «накат» справа. Педагог корректирует силу и направление удара.

**Практика:** Выполнение упражнений по теме.

**Тема 3.7. Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.**

**Теория:** Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «подрезка» справа. Педагог корректирует силу и направление удара.

**Практика:** Выполнение упражнений по теме.

**Тема 3.8. Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа.**

**Теория:** Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» справа по упрощенным правилам.

**Практика:** Выполнение упражнений по теме.

**Тема 3.9. Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа.**

**Теория:** Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» справа по упрощенным правилам.

**Практика:** Выполнение упражнений по теме.

**Тема 3.10 Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» справа.**

**Теория:** Выполнение удара «подрезка» справа после подачи мяча педагогом в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали.

**Практика:** Выполнение упражнений по теме.

**Тема 3.11 Атакующие удары, длинный «накат» справа.**

**Теория:** Выполнение удара «накат» в атакующем стиле с большой силой из-за кромки стола по опускающемуся мячу.

**Практика:** Выполнение упражнений по теме.

**Тема 3.12 Атакующие удары, короткий «накат» справа.**

**Теория:** Выполнение удара «накат» в атакующем стиле стремительно и с большой силой над столом по мячу, не достигшему высшей точки.

**Практика:** Выполнение упражнений по теме.

**Тема 3.13 Двухсторонняя игра с отработкой удара «накат» справа с попаданием в правую половину стола.**

**Теория:** Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» справа и попаданием в правую половину стола.

**Практика:** Игра.

**Тема 3.14 Двухсторонняя игра с отработкой удара «подрезка» справа с попаданием в правую половину стола.**

**Теория:** Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» справа и попаданием в правую половину стола.

**Практика:** Игра.

**3.15 Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов справа с попаданием в правую половину стола.**

**Теория:** Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием всех изученных ударов справа и попаданием в правую половину стола.

#### **4. Удары в настольном теннисе с левой стороны стола.**

**Тема 4.1. Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки.**

**Теория:** Выполнение удара «накат» слева на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

**Практика:** Выполнение упражнений по теме.

**Тема 4.2. Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.**

Выполнение удара «накат» слева на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад), корректировка педагога.

**Практика:** Выполнение упражнений по теме.

**Тема 4.3. Удары ракеткой слева «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).**

**Теория:** Выполнение удара «накат» слева на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

**Практика:** Выполнение упражнений по теме.

**Тема 4.4. Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки.**

**Теория:** Выполнение удара «подрезки» слева на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

**Практика:** Выполнение упражнений по теме.

**Тема 4.5. Удары ракеткой слева «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).**

**Теория:** Выполнение удара «подрезка» слева на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

**Практика:** Выполнение упражнений по теме.

**Тема 4.6. Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.**

**Теория:** Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «накат» слева. Педагог корректирует силу и направление удара.

**Практика:** Выполнение упражнений по теме.

**Тема 4.7. Удар слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.**

**Теория:** Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «подрезка» слева.

Педагог корректирует силу и направление удара.

**Практика:** Выполнение упражнений по теме.

#### **Тема 4.8. Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» слева.**

**Теория:** Выполнение удара «подрезка» слева после подачи мяча педагогом в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали.

**Практика:** Выполнение упражнений по теме.

#### **Тема 4.9. Атакующие удары, длинный «накат» слева.**

**Теория:** Выполнение удара «накат» в атакующем стиле с большой силой из-за кромки стола по опускающемуся мячу.

**Практика:** Выполнение упражнений по теме.

#### **Тема 4.10. Атакующие удары, короткий «накат» слева.**

**Теория:** Выполнение удара «накат» в атакующем стиле стремительно и с большой силой над столом по мячу, не достигшему высшей точки.

**Практика:** Выполнение упражнений по теме.

#### **Тема 4.11. Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева.**

**Теория:** Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» слева по упрощенным правилам.

**Практика:** Выполнение упражнений по теме.

#### **Тема 4.12. Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева.**

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» слева по упрощенным правилам.

**Практика:** Выполнение упражнений по теме.

### **5. Подача мяча в настольном теннисе.**

#### **5.1. Подача мяча без вращения.**

**Теория:** Выполнение подачи после отскока мяча от стола или с небольшим подбросом с руки, направление удара вниз вперед (без вращения мяча).

**Практика:** Выполнение упражнений по теме.

#### **5.2. Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.**

**Теория:** Игра обучаемых друг с другом с использованием всех изученных ударов, по упрощенным правилам без ведения счета (продолжительность игры и игровые пары фиксируются педагогом).

**Практика:** Выполнение упражнений по теме.

#### **Тема 5.3. Подача мяча с нижним вращением по диагонали и прямо.**

**Теория:** Выполнение подачи с небольшим боковым вращением, удар наноситься снизу по мячу и под углом. Направление удара прямо и по диагонали.

**Практика:** Выполнение упражнений по теме.

#### **Тема 5.4. Подача мяча с верхним вращением по диагонали и прямо.**

**Теория:** Выполнение подачи с небольшим боковым вращением, удар наноситься сверху по мячу и под углом. Направление удара прямо и по диагонали.

**Практика:** Выполнение упражнений по теме.

#### **Тема 5.5. Подача мяча в определенную игровую зону с использованием всех вращений.**

**Теория:** Выполнение подачи в определенную игровую зону (по диагонали вправо, влево и прямо) с использованием всех вариантов вращений.

**Практика:** Выполнение упражнений по теме.

#### **Тема 5.6. Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали.**

**Теория:** Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с отработкой подач по диагонали по упрощенным правилам.

*Практика:* игра.

**Тема 5.7. Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо.**

*Теория:* Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с отработкой подач прямо по упрощенным правилам.

*Практика:* игра.

## **6. Соревновательная деятельность.**

### **6.1. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности.**

*Теория:* Правила соревнований, ведения счета, игровые партии.

*Практика:* Двухсторонняя игра по олимпийской системе с ведением счета.

### **6.2. Судейство. Техника безопасности.**

*Теория:* Судейство: круговая и олимпийская система проведения матчевых встреч.

Техника безопасности при проведении соревнований по настольному теннису.

*Практика:* Двухсторонняя игра по круговой системе с ведением счета.

### **6.3. Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису.**

Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису по изученным правилам соревнований (по круговой или олимпийской системе). *Практика:* Соревнования.

**Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.** Данная программа предусматривает следующие виды контроля:

- предварительный контроль (опрос, тестирование) - сентябрь;
- текущий контроль знаний (наблюдение) - в декабре;
- итоговый – по окончании обучения по программе (зачет, сдачи контрольных упражнений и нормативов).

## **Оценочные материалы**

Для оценки достижений результатов освоения образовательной программы разработан аналитико-диагностический блок.

Диагностика проводится два раза в год:

1 – входная диагностика (сентябрь-октябрь);

2 – итоговая диагностика (апрель-май).

Диагностика проводится по следующим параметрам:

### **1. Скорость реакции:**

- поймать теннисный мяч, летящий прямо, вправо, влево (три попытки):
  - высокий уровень – 3 успешные попытки;
  - средний уровень - 2 успешные попытки;
  - низкий уровень – 1 успешная попытка или не справился с заданием.

### **2. Глазомер:**

- определить расстояние до кегли, стоящей в 3-х, 5-ти, 10-ти шагах (три попытки):
  - высокий уровень – 3 успешные попытки;
  - средний уровень - 2 успешные попытки;
  - низкий уровень – 1 успешная попытка или не справился с заданием.

### **3. Гибкость:**

- выполнить наклоны из положения, стоя с касанием пола ладонями:
  - высокий уровень – достает ладонями до пола;
  - средний уровень - достает кончиками пальцев до пола;
  - низкий уровень – достает руками до щиколоток.



**Критерии оценивания:** каждое задание оценивается по 3-х бальной системе, и результат записывается в таблицу:

**3 балла** – обучающийся справился с заданием без помощи педагога.

**2 балла** – обучающийся частично справился с заданием при подсказке педагога или допустил ошибки.

**1 балл** – обучающийся не справился с заданием.

| № | Ф.И.О. обучающихся | Входная Диагностика |          |          | Ит<br>ог<br>о | Итоговая диагностика |          |          | Ит<br>ог<br>о |
|---|--------------------|---------------------|----------|----------|---------------|----------------------|----------|----------|---------------|
|   |                    | Скорость реакции    | Глазомер | Гибкость |               | Скорость реакции     | Глазомер | Гибкость |               |
| 1 |                    |                     |          |          |               |                      |          |          |               |
| 2 |                    |                     |          |          |               |                      |          |          |               |

В соответствии с критериями можно выделить три уровня освоения программы:

**1 уровень – высокий 8-9 баллов** (характеризуется выполнением заданий более 80 процентов - задания выполнены полностью без ошибок).

**2 уровень – средний 5-7 баллов** (характеризуется выполнением заданий от 60 до 80 процентов - все задания выполнены, но допущены неточности или минимальные ошибки).

**3 уровень – низкий 1-4 балла** (характеризуется выполнением заданий от 30 до 50 процентов или не справился совсем с заданиями).

Например, дано задание – выполнить 10 накатов справа; если обучающийся выполняет 3-5 накатов – это низкий уровень, 6-8 накатов – средний уровень и 9-10 накатов – высокий уровень.

#### **Раздел 4. Комплекс организационно- педагогических условий.**

##### **4.1. Материально-технические условия реализации программы.**

Занятия проводятся в спортивных помещениях, оборудованных в соответствии с санитарно-техническими требованиями для проведения групповых форм работы. Список используемого оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы, приведен в таблице 2.1. Средства обучения и дидактические материалы приведены в таблице 2.2.

Таблица 2.1.

| №<br>п/п | Наименование                                           | Количество,<br>шт. |                                                                               |
|----------|--------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | Спортивное помещение                                   | 1                  | помещение для занятий,<br>соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям |
| 2        | Стол для настольного тенниса                           | 1                  | оборудование для проведения занятий                                           |
| 3        | Сетка для настольного тенниса                          | 2                  |                                                                               |
| 4        | Мячи для настольного тенниса                           | 15                 |                                                                               |
| 5        | Ракетки теннисные                                      | 6                  | инвентарь                                                                     |
|          | Скамейка гим. жесткая                                  | 3                  |                                                                               |
|          | Мат гимнастический прямой                              | 3                  |                                                                               |
|          | Мостик гимнастический подпружиненный                   | 3                  |                                                                               |
|          | Бревно гимн. Напольное 3м.                             | 2                  |                                                                               |
|          | Перекладина гимнастич. пристенная                      | 1                  |                                                                               |
|          | Консоль пристенная для канатов и шестов (3 клюка)      | 2                  |                                                                               |
|          | Канат для лазания тип 2                                | 1                  |                                                                               |
|          | Перекладина навесная универсальная                     | 1                  |                                                                               |
|          | Брусья навесные                                        | 1                  |                                                                               |
|          | Комплект для групповых занятий (с подвижным стеллажом) | 1                  |                                                                               |
|          | Тренажер навесной для прессы                           | 1                  |                                                                               |
|          | Тренажер навесной для спины                            | 2                  |                                                                               |
|          | Доска наклонная навесная                               | 1                  |                                                                               |

#### 4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа может быть реализована педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися.

#### 4.3. Учебно-методическое обеспечение

**Методы обучения:** Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные и методы проведения занятий.

| <b>Название учебной темы</b>                                                     | <b>Форма занятия</b> | <b>Название и форма методического материала</b>                                                                                                          | <b>Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса</b> |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Вводная часть.</b>                                                  | комб.                | Тематический материал, презентация по теме. «Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом» | Словесный, наглядный                                               |
| <b>Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе.</b> | комб                 | Презентации, видео уроки, тематические разработки. Плакат «подачи в настольном теннисе»<br>Плакат «основные удары в настольном теннисе»                  | словесный<br>наглядный<br>практический                             |
| <b>Раздел 3. Удары в настольном теннисе с правой стороны стола.</b>              | комб                 | Презентации, видео уроки, тематические разработки.,                                                                                                      | словесный<br>наглядный<br>практический                             |
| <b>Раздел 4. Удары в настольном теннисе с левой стороны стола.</b>               | комб                 | Презентации, видео уроки, тематические разработки. Плакат «основные удары в настольном теннисе»<br>Плакат «подачи в настольном теннисе»                  | словесный<br>наглядный<br>практический                             |
| <b>Раздел 5. Поддача мяча в настольном теннисе.</b>                              | комб                 | Презентации, видео уроки, дидактический материал. Плакат «основные удары в настольном теннисе»<br>Плакат «подачи в настольном теннисе»                   | словесный<br>наглядный<br>практический                             |

### **Основные методы обучения:**

- словесный: создаёт предварительное представление об изучении упражнений и для этой цели используется: рассказ, замечание, указание.
- наглядно-практический: применяется в виде показа упражнений, наглядных пособий, специальной литературе, видеофильмов.
- практические методы: упражнения, соревнования.

При проведении занятий в группах первого года обучения учитывается базовый потенциал физической подготовки обучающегося и при составлении плана занятий основное время отводится развитию общефизической и специально-физической подготовки, потому что статистическая физическая сила и скорость динамики, выносливость, гибкость и формирование логики теннисиста (обладание биомеханическим анализом), всё это – базовый фундамент становления теннисиста.

**По форме занятий** при освоении навыков игры в настольный теннис на начальном этапе обучения предпочтительна **игровая форма** подачи учебного материала, который содержит технические и тактические элементы игры. На начальных этапах обучения возникает необходимость твердо усвоить некоторые операции, такие как умело перемещаться, грамотно защищаться. Содержание определенных тренировочных заданий в форме игр способствует формированию и развитию необходимых специфических качеств. Применение игровых заданий позволяет быстрее и эффективнее формировать навыки игры в настольный теннис. **Игра**, являясь благоприятным фоном освоения приемов и технических действий, развивает качества, необходимые спортсмену, содействует выявлению способных подростков, делает образовательный процесс более благотворным и эмоциональным. В таких играх обучающиеся приучаются самостоятельно решать встающие перед ними задачи, привыкают защищаться не отступая, приобретают навыки рационального использования площадки, оценивать значение элементов и правильного их выбора в зависимости от сложившейся ситуации. Одно из главных достоинств игр в настольный теннис состоит в том, что на фоне всесторонней физической подготовки формируются первые представления о способах достижения победы.

Для удобства процесс обучения двигательным действиям условно разделен на три этапа.

### **На первом этапе обучения основными задачами являются:**

1. Формирование правильного представления об изучаемом техническом действии.
2. Определение основы техники выполнения.

Для создания правильного представления об изучаемом приеме в настольном теннисе необходимо его назвать и продемонстрировать. На первом этапе у обучающихся формируется правильное представление о техническом действии и его тактическом назначении.

### **На втором этапе обучения решаются задачи:**

1. Овладение основой техники выполнения приема, подач в настольном теннисе.
2. Выполнение приемов в целом и в различных вариантах.

Задачи второго этапа решаются через:

- а) выполнение отдельных частей приема;
- б) выполнение имитационных упражнений;
- в) уточнение деталей техники выполнения;
- г) повторное выполнение в целом.

На данном этапе педагог добивается от обучающихся умения выполнять по частям. После чего переходят к овладению в целом и затем к выполнению его вариантов.

На последнем этапе обучения техническому действию обучающимися закрепляются умения выполнять прием в различных вариантах, сочетать прием с другими техническими действиями и выполнять его в учебно-тренировочных и соревновательных упражнениях.

Это достигается через многократное выполнение и через сочетание с другими техническими действиями в учебно-тренировочных занятиях. Обучающиеся свободно и рационально выполняют приемы в сочетании с другими техническими действиями в различных тактических ситуациях, а также качественно выполняют на соревнованиях.

Обучение правилам судейства и требованиям проходит в форме учебных занятий, целенаправленно совмещая практические занятия и соревнования, в соответствии с положением о соревнованиях по настольному теннису и правилам судейства проводятся. Приобретенные знания, умения и навыки судейства обучающимися применяются на занятиях самостоятельно или параллельно дублируя действия судьи своими жестами и сигналами.

Использование видеоматериала хода соревнований, просмотр и обсуждение, способствует прочному закреплению навыков судейства.

### Список литературы для педагога:

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М 2008.
2. Байгулов Ю.П. Роль подачи и как её тренировать. // Настольный теннис. –2008, №8.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. – М.,2009.
4. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры: психология человеческой судьбы. – М., 2008.
5. Гуревич П.А. 300 соревновательно - игровых заданий по физическому воспитанию. Минск, «Высшая школа», 2010.
6. Иванов В.С. Теннис на столе. - М 2006.
7. Зимкин Н.В. Физиология человека. М: ФиС, 2005.
8. Корнелиус Х. Фейр Шошана. Выиграть может каждый. Как разрешать конфликты. – М., 2002.
9. Лян Джо – Хуэй, Фу Ци – Фан. Развитие настольного тенниса в Китае. 2004.
10. Матыцин О.М. Атака – это дух времени. // Настольный теннис. - 2008 №7.
11. Марков В.Н. Желанная победа // «Настольный теннис. 2007 №3 12. Марков В.Н. Спортсмен года. // Настольный теннис. – М. 2009 №1.
13. Основы морфологии и физиологии детей и подростков. Под ред. А.А.Максименко, В.Г. Никитушкина – Киев, 2010
14. Орман Л.И. Современный настольный теннис. – 2007.
15. Правила. Международная федерация настольного тенниса (ИИТФ) Лондон – Москва. 2007
16. Паренс Г. Агрессия наших детей. М.: «Форум», 2007.
17. Попков А.В., Литвинов Е.Н. «Программы по физическим культурам для учащихся I – XI классов. Антистрессовая пластическая гимнастика». – М., «Просвещение». 2006.
18. Прихожан А. Психология неудачника, тренинг уверенности в себе. – М., 2005.
19. Сборник «Новое в методике воспитания физических качеств у юных спортсменов». ФиС, 1987, 2003 г.
20. Спортивные и подвижные игры. Под ред. Чумакова П.А., М., ФиС, 2000.
21. Фопель Е.Л. Как научить детей сотрудничать. – М., Ч. 4, 2006.
22. Ширяев А.Г., Алексеев Б.П. Актуальные проблемы спортивной тренировки, 2006.
23. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М: ФиС, 2005
24. Харрис Д. Учение о тренировке. М: ФиС, 2011
25. Шпрах С.Д. У меня секретов нет...// Настольный теннис. – М. 2009 №1 26. Шпрах С.Д. Прием подачи. // Настольный теннис. – М. 2008 №1.

### Список литературы для детей:

1. Берчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. //Советский спорт. 2000г. Москва.
2. Коллигорский В.В. Мячик над столом. // Физкультура и спорт. 2008г. Москва.
3. Амелин А.Н. Настольный теннис. //Физкультура и спорт. 2008г. Москва.
4. Балайшите Л.И. «От семи до...» Москва 2004г.
5. Амелин А.Н., Пашинин Н.В. «Азбука спорта. Настольный теннис» 2005 Москва.
6. Шпрах С.Д. У меня секретов нет...// Настольный теннис. – М. 2009 №1.1.
7. Марков В.Н. Желанная победа // «Настольный теннис. 2008 №3.
8. Марков В.Н. Спортсмен года. // Настольный теннис. – М. 2009 №1.
9. Шпрах С.Д. Прием подачи. // Настольный теннис. – М.2008 №1.

### Интернет ресурсов:

1. <http://sport5.sochi-schools.ru/wp-content/uploads/2014/10/Dopolnitelnayaobshherazvivayushhaya-programma-po-tennisu.pdf>
2. <https://multiurok.ru/files/dopolnitelnaia-obrazovatelnaia-programma-nastolnyi.html> 3.
3. <https://docplayer.ru/47031302-Dopolnitelnaya-obshcherazvivayushchaya-programmanastolnyy-tennis.html>

### Приложение 1 Календарный учебный график

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис»  
на 2024 – 2025 учебный год

| №<br>п/п | Фактическая<br>дата и время<br>проведения<br>занятия | Плановая<br>дата и время<br>проведения<br>занятия | Форма занятия                | Кол-<br>во<br>часов | Тема занятия                                                                                                | Место<br>проведения           | Форма<br>контроля                              |
|----------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------|
| 1.       |                                                      |                                                   | Групповая,<br>индивидуальная | 2                   | Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. | Кабинет                       | Тестирование,<br>опрос                         |
| 2.       |                                                      |                                                   | Групповая,<br>индивидуальная | 2                   | Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности.                         | Кабинет                       | Наблюдение,<br>индивидуальное<br>собеседование |
| 3.       |                                                      |                                                   | Групповая,<br>индивидуальная | 2                   | Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч).                                                | Кабинет,<br>теннисный<br>зал. | Наблюдение                                     |
| 4.       |                                                      |                                                   | Групповая,<br>индивидуальная | 4                   | Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока.                                                  | Кабинет,<br>теннисный<br>зал. | Наблюдение,<br>отслеживание<br>результатов     |
| 5.       |                                                      |                                                   | Групповая,<br>индивидуальная | 4                   | Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.                                                      | Кабинет,<br>теннисный<br>зал. | Наблюдение,<br>отслеживание<br>результатов     |

|    |  |  |                                          |   |                                                                                                               |                   |                                            |
|----|--|--|------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------|
| 6. |  |  | Групповая,<br>индивидуальная             | 2 | Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком<br>обеих ног, в приседе вперед-назад,<br>выпрыгивание из приседа. | Спортивный<br>зал | Наблюдение,<br>отслеживание<br>результатов |
| 7. |  |  | Групповая,<br>индивидуальная             | 2 | Упражнения на развитие подвижности в<br>суставах рук и ног.                                                   | Спортивный<br>зал | Наблюдение,<br>отслеживание<br>результатов |
| 8. |  |  | Групповая,<br>индивидуальная,<br>игровая | 2 | Подвижная игра: «Третий лишний».                                                                              | Спортивный<br>зал | Наблюдение,<br>отслеживание<br>результатов |
| 9  |  |  | Групповая,<br>индивидуальная,<br>игровая | 2 | Подвижная игра: «Салки».                                                                                      | Спортивный<br>зал | Наблюдение                                 |
| 10 |  |  | Групповая,<br>индивидуальная,<br>игровая | 2 | Подвижная игра: «Один против всех».                                                                           | Спортивный<br>зал | Наблюдение                                 |
| 11 |  |  | Групповая,<br>индивидуальная,<br>игровая | 2 | Подвижная игра: «Круговая».                                                                                   | Спортивный<br>зал | Наблюдение                                 |
| 12 |  |  | Групповая,<br>индивидуальная,<br>игровая | 2 | Подвижная игра: «Воздушный мяч».                                                                              | Спортивный<br>зал | Наблюдение                                 |



|    |  |  |                              |   |                                                                                                        |                |            |
|----|--|--|------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------|
| 13 |  |  | Групповая,<br>индивидуальная | 2 | Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса                                       | Спортивный зал | Наблюдение |
| 14 |  |  | Групповая,<br>индивидуальная | 2 | Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).                              | Спортивный зал | Наблюдение |
| 15 |  |  | Групповая,<br>индивидуальная | 2 | Прыжки: с места толчком обеих ног в длину, выпрыгивание из низкого приседа.                            | Спортивный зал | Наблюдение |
| 16 |  |  | Групповая,<br>индивидуальная | 2 | Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.                                               | Спортивный зал | Наблюдение |
| 17 |  |  | Групповая,<br>индивидуальная | 2 | Жонглирование мячом: удары двумя сторонами ракетки, удары ребром ракетки и различное сочетание ударов. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 18 |  |  | Групповая,<br>индивидуальная | 2 | Отжимания от пола: ладони на расстоянии 15-20 см от плеч, ладони на уровне плеч.                       | Спортивный зал | Наблюдение |
| 19 |  |  | Групповая,<br>индивидуальная | 2 | Подтягивания на перекладине.                                                                           | Спортивный зал | Наблюдение |
| 20 |  |  | Групповая,<br>индивидуальная | 2 | Упражнения на растяжку мышц верхнего плечевого пояса.                                                  | Спортивный зал | Наблюдение |

|    |  |  |                              |   |                                                                                                |                   |            |
|----|--|--|------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------|
| 21 |  |  | Групповая,<br>индивидуальная | 2 | Приседания с отягощениями «ножницы».                                                           | Спортивный<br>зал | Наблюдение |
| 22 |  |  | Групповая,<br>индивидуальная | 2 | Упражнения на растяжку мышц ног и стопы.                                                       | Спортивный<br>зал | Наблюдение |
| 23 |  |  | Групповая,<br>индивидуальная | 2 | Передвижения у стола назад-вперед, вправо-влево (с имитацией удара).                           | Спортивный<br>зал | Наблюдение |
| 24 |  |  | Групповая,<br>индивидуальная | 2 | Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки.                                            | Спортивный<br>зал | Наблюдение |
| 25 |  |  | Групповая,<br>индивидуальная | 2 | Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола. | Спортивный<br>зал | Наблюдение |
| 26 |  |  | Групповая,<br>индивидуальная | 2 | Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).                  | Спортивный<br>зал |            |
| 27 |  |  | Групповая,<br>индивидуальная | 2 | Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки.                                         | Спортивный<br>зал | Наблюдение |
| 28 |  |  | Групповая,<br>индивидуальная | 2 | Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).               | Спортивный<br>зал | Наблюдение |

|    |  |  |                                          |   |                                                                                 |                |                                            |
|----|--|--|------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------|
| 29 |  |  | Групповая,<br>индивидуальная             | 2 | Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.                          | Спортивный зал | Наблюдение                                 |
| 30 |  |  | Групповая,<br>индивидуальная             | 2 | Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.                       | Спортивный зал | Наблюдение                                 |
| 31 |  |  | Групповая,<br>индивидуальная,<br>игровая | 2 | Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа.                            | Спортивный зал | Наблюдение                                 |
| 32 |  |  | Групповая,<br>индивидуальная,<br>игровая | 2 | Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа.                          | Спортивный зал | Наблюдение                                 |
| 33 |  |  | Групповая,<br>индивидуальная             | 2 | Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» справа. | Спортивный зал | Наблюдение,<br>отслеживание<br>результатов |
| 34 |  |  | Групповая,<br>индивидуальная             | 2 | Атакующие удары, длинный «накат» справа.                                        | Спортивный зал | Наблюдение,<br>отслеживание<br>результатов |
| 35 |  |  | Групповая,<br>индивидуальная             | 2 | Атакующие удары, короткий «накат» справа.                                       | Спортивный зал | Наблюдение,<br>отслеживание<br>результатов |

|    |  |  |                                          |   |                                                                                               |                |                                         |
|----|--|--|------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------|
| 36 |  |  | Групповая,<br>индивидуальная,<br>игровая | 2 | Двухсторонняя игра с отработкой удара «накат» справа с попаданием в правую половину стола.    | Спортивный зал | Наблюдение,                             |
|    |  |  |                                          | 2 | Двухсторонняя игра с отработкой удара «подрезка» справа с попаданием в правую половину стола. |                |                                         |
| 37 |  |  | Групповая,<br>индивидуальная,<br>игровая | 2 | Двухсторонняя игра с отработкой удара «подрезка» справа с попаданием в правую половину стола. | Спортивный зал | отслеживание результатов                |
| 38 |  |  | Групповая,<br>индивидуальная,<br>игровая | 4 | Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов справа с попаданием в правую половину стола.      | Спортивный зал | Наблюдение                              |
| 39 |  |  | Групповая,<br>индивидуальная             | 2 | Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки.                                            | Спортивный зал | Отслеживание результатов                |
| 40 |  |  | Групповая,<br>индивидуальная             | 2 | Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола. | Спортивный зал | Наблюдение                              |
| 41 |  |  | Групповая,<br>индивидуальная             | 2 | Удары ракеткой слева «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).                  | Спортивный зал | Наблюдение,<br>отслеживание результатов |

|    |  |  |                              |   |                                                                                 |                |                                      |
|----|--|--|------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------|
| 42 |  |  | Групповая,<br>индивидуальная | 2 | Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки.                           | Спортивный зал |                                      |
| 43 |  |  | Групповая,<br>индивидуальная | 2 | Удары ракеткой слева «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда). | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 44 |  |  | Групповая,<br>индивидуальная | 2 | Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.                           | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 45 |  |  | Групповая,<br>индивидуальная | 2 | Удар слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.                        | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 46 |  |  | Групповая,<br>индивидуальная | 2 | Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» слева   | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 47 |  |  | Групповая,<br>индивидуальная | 2 | Атакующие удары, длинный «накат» слева.                                         | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 48 |  |  | Групповая,<br>индивидуальная | 2 | Атакующие удары, короткий «накат» слева.                                        | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |

|    |  |  |                                          |   |                                                     |                |                                      |
|----|--|--|------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------|
| 49 |  |  | Групповая,<br>индивидуальная,<br>игровая | 4 | Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева. | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
|----|--|--|------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------|

|    |  |  |                                          |   |                                                                            |                   |                                            |
|----|--|--|------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------|
| 50 |  |  | Групповая,<br>индивидуальная,<br>игровая | 4 | Двухсторонняя игра с использованием<br>«подрезки» слева.                   | Спортивный<br>зал | Наблюдение,<br>отслеживание<br>результатов |
| 51 |  |  | Групповая,<br>индивидуальная             | 2 | Подача мяча без вращения.                                                  | Спортивный<br>зал | Наблюдение,<br>отслеживание<br>результатов |
| 52 |  |  | Групповая,<br>индивидуальная,<br>игровая | 2 | Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.                              | Спортивный<br>зал | Наблюдение,<br>отслеживание<br>результатов |
| 53 |  |  | Групповая,<br>индивидуальная             | 2 | Подача мяча с нижним вращением по<br>диагонали и прямо.                    | Спортивный<br>зал | Наблюдение,<br>отслеживание<br>результатов |
| 54 |  |  | Групповая,<br>индивидуальная             | 4 | Подача мяча с верхним вращением по<br>диагонали и прямо.                   | Спортивный<br>зал | Наблюдение,<br>отслеживание<br>результатов |
| 55 |  |  | Групповая,<br>индивидуальная             | 4 | Подача мяча в определенную игровую зону с<br>использованием всех вращений. | Спортивный<br>зал |                                            |
| 56 |  |  | Групповая,<br>индивидуальная,<br>игровая | 4 | Двухсторонняя игра с отработкой подач по<br>диагонали.                     | Спортивный<br>зал | Наблюдение,<br>отслеживание<br>результатов |

|    |  |  |                                          |   |                                                                     |                   |                                            |
|----|--|--|------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------|
| 57 |  |  | Групповая,<br>индивидуальная,<br>игровая | 4 | Двухсторонняя игра с<br>отработкой подач прямо.                     | Спортивный<br>зал | Наблюдение,<br>отслеживание<br>результатов |
| 58 |  |  | Групповая,<br>индивидуальная,<br>игровая | 4 | Двухсторонняя игра с<br>отработкой подач по<br>диагонали.           | Спортивный<br>зал | Наблюдение,<br>отслеживание<br>результатов |
| 59 |  |  | Групповая,<br>индивидуальная,<br>игровая | 4 | Двухсторонняя игра с<br>отработкой подач прямо.                     | Спортивный<br>зал | Наблюдение,<br>отслеживание<br>результатов |
| 60 |  |  | Групповая,<br>индивидуальная             | 2 | Проведение соревнований<br>внутри группы по<br>настольному теннису. | Спортивный<br>зал | зачет                                      |