

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4  
ИМ. Д.П. ГОРИШНЕГО СЕЛА ГОРЬКАЯ БАЛКА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОПОКРОВСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБОУ СОШ №4  
Протокол №6  
от «05» июня 2023 г.



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №4  
Л.И. Ахмедзянова  
Приказ №110  
от «05» июня 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Настольный теннис»**

Уровень программы: ознакомительный  
Срок реализации программы: 1 год (108 ч.)  
Возрастная категория: от 11 до 17 лет  
Форма обучения: очная  
Вид программы: модифицированная  
Программа реализуется на бюджетной основе  
ID-номер Программы в Навигаторе: \_\_\_\_\_

Автор-составитель:  
Денисов Артем Александрович,  
педагог дополнительного образования

С. Горькая Балка  
2023 год

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

№	<b>Настольный теннис</b>	
1	Возраст учащихся	11-17 лет
2	Срок обучения	1 год
3	Количество часов (общее)	108
4	Количество часов за период обучения	108
5	ФИО педагога	Денисов Артем Александрович
6	Уровень программы	ознакомительный
7	Продолжительность 1 занятия (по СанПиНу)	45 мин
8	Количество часов в день	1 час
9	Периодичность занятия (в неделю)	3 раза

### Содержание

<b>Введение</b>		3
1.	<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования</b>	
1.1.	Пояснительная записка программы	3
1.2.	Цели и задачи	6
1.3.	Планируемые результаты	7
1.4.	Содержание программы	8
2.	<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	
2.1.	Календарный учебный график	12
2.2.	Условия реализации программы	17
2.3.	Формы аттестации	18
2.4.	Оценочные материалы	18
2.5.	Методические материалы	18
2.6.	Список литературы	20

## Введение

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую аналитическую деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

### **Раздел №1. «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты»**

#### **1.1. Пояснительная записка**

Программа «Настольный теннис» является *модифицированной*.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации», методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и программ электронного обучения Краснодарского краевого института дополнительного профессионального педагогического образования и Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организаций дополнительного образования детей».

Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей. В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

Образовательная программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа ознакомительная, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

#### Актуальность программы

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис – определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

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. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать 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.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

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

### **Отличительные особенности содержания программы**

Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на детей в возрасте от 11 до 17 лет и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. Наполняемость - минимальное количество 20 человек;

Учебная нагрузка - 3 раза в неделю, продолжительность занятий 45 мин. Продолжительность образовательного процесса – 1 год.

Обучение по программе рассчитано на 36 рабочих недель.

Программа предусматривает групповые занятия с дифференцированным подходом в виде тренировок, соревнований, получения теоретических сведений. В группы зачисляются желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача и согласие родителей, имеющие разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольного тенниса. Задача этапа –

привлечение как можно большего числа детей, просмотр их индивидуальных особенностей. На этапе 1-го года обучения требуется более вариативный подход к оценке уровня подготовленности детей по итогам учебного года, который нашёл своё отражение в оценочной характеристике выполнения нормативов. Несмотря на внешнюю, кажется, простоту игры, техника и тактика настольного тенниса очень сложна. Ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определённых сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений, кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации. Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке теннисиста.

### **Уровень программы, объем и сроки**

Уровень программы ознакомительный.

Объём программы 108 часов.

Занятия проходят 3 раза в неделю по 1 часу. Академический час длится 45 мин. Перерыв между занятиями 15 минут.

### **Форма обучения – очная.**

**Режим занятий.** Занятия группы проводятся 3 раза в неделю по 1 часу. Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательного процесса в секции является учебное занятие. Занятия проводятся в спортивном зале в помещении МБОУ СОШ №4.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Виды занятий определяются содержанием программы. В процессе реализации программы используются разнообразные формы организации учебных занятий: беседа, конкурс, лекция, презентация, игра, соревнование. В изучении учебного материала применяются все стандартные методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный метод
- репродуктивный метод
- проблемное изложение
- частично-поисковый метод.

## **1.2. Цели и задачи**

**Цель обучения:** создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

### **Задачи обучения:**

#### **Предметные:**

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

#### **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;

#### **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

### **1.3. Планируемые результаты**

#### **Предметные результаты**

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- будут знать правила проведения соревнований;
- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

#### **Личностные результаты:**

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям

#### **Метапредметные результаты:**

- будут уметь проводить специальную разминку для теннисиста
- смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;
- овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

#### 1.4. Содержание программы

№ п/ п	Название тем	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего
1	Теоретические сведения по разделу «Настольный теннис»	6	-	6	5	-	5	4	-	4
2	Общефизическая подготовка	-	11	11	-	11	22	-	11	11
3	Специальная подготовка	3	11	14	3	11	14	2	11	13
4	Техническая подготовка	3	21	24	3	21	24	3	20	23
5	Тактика игры	4	22	26	4	22	26	4	22	26
6	Учебные игры	2	22	24	2	23	25	3	25	28
7	Контрольные испытания	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Общее количество часов в год		19	89	<b>108</b>	18	90	<b>108</b>	17	91	<b>108</b>

#### Содержание учебного плана 1 года обучения

##### 1. Теоретические сведения – 6 часов

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;
- Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;



- Сведения о строении и функциях организма человека;
  - Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;
  - Правила игры в настольный теннис;
  - Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;
- 2. Общефизическая подготовка – 11 часа (развитие двигательных качеств)**
- Подвижные игры
  - ОРУ
  - Бег
  - Прыжки
  - Метания
- 3. Специальная физическая подготовка – 14 часа**
- Упражнения для развития прыжковой ловкости
  - Упражнения для развития силы
  - Упражнения для развития выносливости
  - Упражнения для развития гибкости
  - Упражнения для развития внимания и быстроту реакции
- 4. Техническая подготовка -24 часа**
- техника хвата теннисной ракетки
  - жонглирование теннисным мячом
  - передвижения теннисиста
  - стойка теннисиста
  - основные виды вращения мяча
  - подачи мяча: «маятник», «челнок»
  - удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)
- 5. Тактика игры – 26 часов**
- Подачи мяча в нападении;
  - Прием подач ударом;
  - Удары атакующие, защитные;
  - Удары, отличающиеся по длине полета мяча
  - Удары по высоте отскока на стороне соперника
- 6. Учебная игра – 24 часов**
- парные игры
  - «игра защитника против атакующего»
  - «игра атакующего против защитника»

### Содержание учебного плана 2 года обучения

#### 1. Теоретические сведения – 5 часов

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;

- Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
  - Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
  - Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
  - Сведения о строении и функциях организма человека;
  - Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;
  - Правила игры в настольный теннис;
- 2. Общефизическая подготовка – 11 часа (развитие двигательных качеств)**
- Подвижные игры
  - ОРУ
  - Бег
  - Прыжки
- 3. Специальная физическая подготовка – 14 часа**
- Упражнения для развития прыжковой ловкости
  - Упражнения для развития силы
  - Упражнения для развития выносливости
  - Упражнения для развития гибкости
  - Упражнения для развития внимания и быстроту реакции
- 4. Техническая подготовка -24 часа**
- подачи мяча: «мятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,
  - удары по теннисному мячу:
    - удар без вращения – «толчок»
    - удар с нижним вращением – «подрезка»
    - удар с верхним вращением – «накат»
    - удар «топ-спин» - сверхкрученный удар.
- 5. Тактика игры – 26 часа**
- Подачи:
- атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка;
  - подготавливающие атаку;
  - защитные, не позволяющие противнику атаковать.
- Прием подач ударом:
- атакующим;
  - подготовительным;
  - защитным.
- 6. Учебная игра – 25 часа**
- игра защитника против атакующего;
  - игра атакующего против защитника;
  - игра атакующего против атакующего;
  - парные игры.

## **1. Теоретические сведения – 4 часов**

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;
- Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Правила игры и методика судейства соревнований;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;
- Действующие правила игры, терминология;
- Перспективы дальнейшего развития правил;
- Влияние правил игры на её развитие.

## **2. Общефизическая подготовка –11 часов (развитие двигательных качеств)**

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метание

## **3. Специальная физическая подготовка – 13 часов**

- Упражнения для развития прыжковой ловкости
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития выносливости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

## **4. Техническая подготовка -23 часа**

- подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,
- удары по теннисному мячу:
  - удар без вращения – «толчок»
  - удар с нижним вращением – «подрезка»
  - удар с верхним вращением – «накат»
  - удар «топ-спин» - сверхкрученный удар;

Совершенствовать подачи:

- по диагонали;
- «восьмерка»;
- в один угол стола;
- по подставке справа;
- по подрезке справа;
- топ спин справа по подрезке справа;
- топ спин слева по подрезке слева;

Совершенствовать технику приёма «кручёная свеча»;

Совершенствовать технику приёма плоский удар.

## **5. Тактика игры – 26 часов**

Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые.

Удары атакующие:

- - завершающий удар;
- - удар по «свече»;
- - контратакующий удар;
- - заторможенный укороченный удар.

Удары, отличающиеся по длине полета мяча:

- - короткие;
- - средние;
- - длинные.

Удары по высоте отскока на стороне соперника:

- - ниже уровня стола;
- - ниже уровня сетки;
- - средние(20–30 см);
- - высокие(50–60 и выше).

#### 6. Учебная игра – 28 часов

- игра защитника против атакующего;
- игра атакующего против защитника;
- игра атакующего против атакующего;
- парные игры.

## Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий.

### 2.1. Календарный учебный график

#### 1-й год обучения

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	План	Факт					
<b>Теоретические сведения (6 часов)</b>							
1.	01.09		Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис	1	Занятие	МБОУ СОШ №4	
2.	03.09		Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале	1	Занятие	МБОУ СОШ №4	Собеседование
3.	06.09		Правила игры в настольный теннис.	1	Занятие	МБОУ СОШ №4	Собеседование

			Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис				
4.	08.09		Способы хватов ракетки. Горизонтальный хват Вертикальный хват. Исходные положения	1	Занятие	МБОУ СОШ №4	
5.	10.09		Атакующие приёмы игры. Защитные приёмы игры	1	Занятие	МБОУ СОШ №4	
6.	13.09		Передвижения. Обучение техническим приёмам Обучение ударам. Обучение игре на столе	1	Занятие	МБОУ СОШ №4	
<b>Общефизическая подготовка (11 часа)</b>							
7.	15.09		Общеразвивающие упражнения	1	Упражнения	МБОУ СОШ №4	
8.	17.09		Упражнения на выносливость	1	Упражнения	МБОУ СОШ №4	
9.	20.09		Упражнения на гибкость	1	Упражнения	МБОУ СОШ №4	
10.	22.09		Упражнения на ловкость	1	Упражнения	МБОУ СОШ №4	
11.	24.09		Упражнения на быстроту	1	Упражнения	МБОУ СОШ №4	
12.	27.09		Упражнения на координацию движения	1	Упражнения	МБОУ СОШ №4	
13.	29.09		Упражнения на развитие силовых качеств	1	Упражнения	МБОУ СОШ №4	
14.	01.10		Упражнения на развитие прыгучести	1	Упражнения	МБОУ СОШ №4	
15.	04.10		Спортивные и подвижные игры	1	Игра	МБОУ СОШ №4	
16.	06.10		Спортивные и подвижные игры	1	Игра	МБОУ СОШ №4	
17.	08.10		Спортивные и подвижные игры	1	Игра	МБОУ СОШ №4	
<b>Специальная физическая подготовка (14 часа)</b>							
18.	11.10		Прыжковые упражнения с предметами	1	Упражнения	МБОУ СОШ №4	
19.	13.10		Прыжковые упражнения с отягощением	1	Упражнения	МБОУ СОШ №4	
20.	15.10		Бег на короткие дистанции	1	Бег	МБОУ СОШ №4	
21.	18.10		Челночный бег	1	Бег	МБОУ СОШ №4	
22.	20.10		Бег с остановками	1	Бег	МБОУ СОШ №4	
23.	22.10		Упражнения на	1	Упражнения	МБОУ	

			гимнастической стенке		я	СОШ №4	
24.	25.10		Упражнения на гимнастической стенке	1	Упражнения	МБОУ СОШ №4	
25.	27.10		Упражнения с набивным мячом	1	Упражнения	МБОУ СОШ №4	
26.	29.10		Упражнения с набивным мячом	1	Упражнения	МБОУ СОШ №4	
27.	01.11		Отработка приём подач	1	Упражнения	МБОУ СОШ №4	
28.	03.11		Отработка приём подач	1	Упражнения	МБОУ СОШ №4	
29.	05.11		Упражнения на быстроту и ловкость	1	Упражнения	МБОУ СОШ №4	
30.	08.11		Упражнения на быстроту и ловкость	1	Упражнения	МБОУ СОШ №4	
31.	10.11		Упражнения на быстроту и ловкость	1	Упражнения	МБОУ СОШ №4	
<b>Техническая подготовка (24 часа)</b>							
32.	12.11		Способы держания ракетки	1	Занятие	МБОУ СОШ №4	
33.	15.11		Стойка и перемещение теннисиста	1	Занятие	МБОУ СОШ №4	
34.	17.11		Подачи	1	Занятие	МБОУ СОШ №4	
35.	19.11		Имитация подачи мяча	1	Занятие	МБОУ СОШ №4	
36.	22.11		«Маятник»	1	Занятие	МБОУ СОШ №4	
37.	24.11		«Челнок»	1	Занятие	МБОУ СОШ №4	
38.	26.11		Удары	1	Занятие	МБОУ СОШ №4	
39.	29.11		Удар толчком слева	1	Занятие	МБОУ СОШ №4	
40.	01.12		Удар-подставка	1	Занятие	МБОУ СОШ №4	
41.	03.12		Удар- накат слева	1	Занятие	МБОУ СОШ №4	
42.	06.12		Удар-накат справа	1	Занятие	МБОУ СОШ №4	
43.	08.12		Удар-подрезка слева	1	Занятие	МБОУ СОШ №4	
44.	10.12		Удар-подрезка справа	1	Занятие	МБОУ СОШ №4	
45.	13.12		Удар «кручённая свеча	1	Занятие	МБОУ СОШ №4	
46.	15.12		Удар «СТОП»	1	Занятие	МБОУ СОШ №4	
47.	17.12		Удар – подача и её приём	1	Занятие	МБОУ СОШ №4	

48.	20.12		Плоский удар	1	Занятие	МБОУ СОШ №4	
49.	22.12		Накат открытой ракеткой справа	1	Занятие	МБОУ СОШ №4	
50.	24.12		Накат открытой ракеткой слева	1	Занятие	МБОУ СОШ №4	
51.	27.12		Короткий накат	1	Занятие	МБОУ СОШ №4	
52.	29.12		Длинный накат	1	Занятие	МБОУ СОШ №4	
53.	03.01		Подрезка открытой ракеткой	1	Занятие	МБОУ СОШ №4	
54.	05.01		Подрезка закрытой ракеткой	1	Занятие	МБОУ СОШ №4	
55.	07.01		Топ-спин справа	1	Занятие	МБОУ СОШ №4	
<b>Тактика игры (26 часов)</b>							
56.	10.01		Передвижение теннисиста	1	Занятие	МБОУ СОШ №4	
57.	12.01		Тактика игры нападения	1	Занятие	МБОУ СОШ №4	
58.	14.01		Тактика игры нападения	1	Занятие	МБОУ СОШ №4	
59.	17.01		Тактика игры защиты	1	Занятие	МБОУ СОШ №4	
60.	19.01		Тактика игры защиты	1	Занятие	МБОУ СОШ №4	
61.	21.01		Тактика действия в парной игре	1	Занятие	МБОУ СОШ №4	
62.	24.01		Тактика действия в парной игре	1	Занятие	МБОУ СОШ №4	
63.	26.01		Учебно-тренировочные игры	1	Игра	МБОУ СОШ №4	
64.	28.01		Одиночный разряд	1	Занятие	МБОУ СОШ №4	
65.	31.01		Одиночный разряд	1	Занятие	МБОУ СОШ №4	
66.	02.02		Парный разряд	1	Занятие	МБОУ СОШ №4	
67.	04.02		Парный разряд	1	Занятие	МБОУ СОШ №4	
68.	07.02		Специальные физические упражнения	1	Упражнения	МБОУ СОШ №4	
69.	09.02		Специальные физические упражнения	1	Упражнения	МБОУ СОШ №4	
70.	11.02		Отработка подач	1	Занятие	МБОУ СОШ №4	
71.	14.02		Отработка подач	1	Занятие	МБОУ СОШ №4	

72.	16.02		Передвижения	1	Занятие	МБОУ СОШ №4	
73.	18.02		Передвижения	1	Занятие	МБОУ СОШ №4	
74.	21.02		Тренировка в одиночной игре	1	Занятие	МБОУ СОШ №4	
75.	23.02		Тренировка в парной игре	1	Занятие	МБОУ СОШ №4	
76.	25.02		Тренировка в парной игре	1	Занятие	МБОУ СОШ №4	
77.	28.02		Специальные физические упражнения	1	Занятие	МБОУ СОШ №4	
78.	02.03		Тактическая подготовка	1	Занятие	МБОУ СОШ №4	
79.	04.03		Техника игры (общая)	1	Занятие	МБОУ СОШ №4	
80.	07.03		Техника игры в одиночном разряде	1	Занятие	МБОУ СОШ №4	
81.	09.03		Техника игры в парном разряде	1	Занятие	МБОУ СОШ №4	Анализ игры
<b>Учебная игра (24 часа)</b>							
82.	11.03		Игра	1	Игра	МБОУ СОШ №4	
83.	14.03		Игра	1	Игра	МБОУ СОШ №4	
84.	16.03		Игра	1	Игра	МБОУ СОШ №4	
85.	18.03		Парная игра	1	Игра	МБОУ СОШ №4	
86.	21.03		Парная игра	1	Игра	МБОУ СОШ №4	
87.	23.03		Одиночная игра	1	Игра	МБОУ СОШ №4	
88.	25.03		Одиночная игра	1	Игра	МБОУ СОШ №4	
89.	28.03		Одиночная игра	1	Игра	МБОУ СОШ №4	
90.	30.03		«Игра защитника против атакующего»	1	Игра	МБОУ СОШ №4	
91.	01.04		«Игра защитника против атакующего»	1	Игра	МБОУ СОШ №4	
92.	04.04		«Игра защитника против атакующего»	1	Игра	МБОУ СОШ №4	
93.	06.04		«Игра защитника против атакующего»	1	Игра	МБОУ СОШ №4	
94.	08.04		«Игра защитника против атакующего»	1	Игра	МБОУ СОШ №4	
95.	11.04		«Игра атакующего против защитника»	1	Игра	МБОУ СОШ №4	



96.	13.04		«Игра атакующего против защитника»	1	Игра	МБОУ СОШ №4	
97.	15.04		«Игра атакующего против защитника»	1	Игра	МБОУ СОШ №4	
98.	18.04		«Игра атакующего против защитника»	1	Игра	МБОУ СОШ №4	
99.	20.04		«Игра атакующего против защитника»	1	Игра	МБОУ СОШ №4	
100.	22.04		Тренировочные игры	1	Игра	МБОУ СОШ №4	
101.	25.04		Тренировочные игры	1	Игра	МБОУ СОШ №4	
102.	27.04		Тренировочные игры	1	Игра	МБОУ СОШ №4	
103.	29.04		Тренировочные игры	1	Игра	МБОУ СОШ №4	
104.	02.05		Тренировочные игры	1	Игра	МБОУ СОШ №4	
105.	04.05		Тренировочные игры	1	Игра	МБОУ СОШ №4	
106.	06.05		Подготовка к соревнованиям	1	Соревнование	МБОУ СОШ №4	Соревнование
107.	09.05		Подготовка к соревнованиям	1	Соревнование	МБОУ СОШ №4	Соревнование
108.	11.05		Соревнования	1	Соревнование	МБОУ СОШ №4	Соревнование
<b>ИТОГО</b>				108			

## 2.2. Условия реализации программы

*Материально-техническое обеспечение:*

Спортивный школьный зал 12x24. Спортивный инвентарь и оборудование: теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося, набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, скакалки для прыжков на каждого обучающегося, секундомер, гимнастические скамейки, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, гимнастические маты, гимнастическая стенка, табло для подсчёта очков, волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч. Мультимедийная аудитория для демонстрации видеоматериалов.

*Кадровое обеспечение:*

Для реализации ознакомительной программы требуется педагог, обладающий профессиональными знаниями в предметной области, знающий специфику ОДО.

## 2.3. Формы аттестации

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного

года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

#### **2.4. Оценочные материалы**

Формой оценки качества и полноты полученных знаний по программе «Настольный теннис» является повседневно систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

#### **2.5. Методические материалы**

Преподавание настольного тенниса предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (теоретической, психологической и физической подготовки, педагогического контроля). Очень важно определить последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям этапов спортивной подготовки с учетом преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Программа предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальные способности спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки, направленных на решение определенных задач подготовки. Обучение игры в настольный теннис у учащегося проходит через ряд этапов, от репродуктивного повторения алгоритмов и схем, до творческого применения знаний на практике, подразумевающих, зачастую, отказ от общепринятых стереотипов. На начальном этапе преобладают *объяснительно-иллюстративный, игровой, наглядный и репродуктивный методы*. Они применяются:

1. При знакомстве с игрой настольный теннис;
2. При изучении подач, приемов подач, ударов;
3. При обучении правилам игры;
4. При реализации материального перевеса.

Большую роль играют общие принципы ведения игры на различных этапах игры, где основным методом становится *репродуктивный*. Для того чтобы реализовать свой замысел, учащийся овладевает тактикой игры, вследствие чего формируется следующий алгоритм мышления: анализ позиции - мотив - идея - расчёт - удар.

- Словесный метод (рассказ, беседа, лекция) - устное изложение материала теоретической части занятия.
- Репродуктивный - воспроизведение полученных знаний и усвоенных способов деятельности на практических занятиях, соревнованиях.
- Частично поисковый - учащиеся принимают активное участие в поиске решения поставленной задачи или проблемы совместно с педагогом (или под его контролем) в практической части занятия, на соревнованиях, в анализе игры.
- Исследовательский - освоение способов научного познания и методов самостоятельного творчества при подготовке докладов, дебютных рефератов, анализе тематических позиций.

#### **Образовательные технологии:**

При реализации программ педагог применяет современные педагогические технологии. К ним относятся: личностно-ориентированные технологии, здоровьесберегающие технологии, игровые технологии, информационно-коммуникационные технологии.

1. Личностно-ориентированная технология, которая реализуется через психологическую поддержку, организацию учебного процесса на основе глубокого уважения к личности ребенка, учете особенностей его индивидуального развития, отношения к нему как к сознательному, полноправному участнику образовательного процесса.

2. Здоровьесберегающая технология реализуется через организацию динамических пауз, подвижных и спортивных игр, релаксацию, различные виды гимнастик: пальчиковую, для глаз, дыхательную, бодрящую; физкультурные занятия, и др.

3. Игровая технология реализуется через дидактические игры, игры - драматизации, сюжетно - ролевые игры, режиссерские игры, создание проблемных ситуаций с элементами самооценки.

4. Информационно-коммуникационные технологии.

Информационно-коммуникативные технологии применяются:

- при подготовке и проведении занятий (иллюстрирование учебного материала - презентации, видеолекции, кинофильмы, фонограммы;
- создание презентаций в программе Power Point для повышения эффективности образовательного процесса с детьми и педагогической компетенции родителей в процессе проведения родительских собраний.

#### **Формы организации учебного занятия**

- соревнование
- конкурс
- беседа;

- лекция;
- презентация;
- игра
- диспут.

#### Дидактические материалы

Для полноценного обучения, по данной программе, подобраны специальные упражнения, комбинации, задачи, соответствующие уровню обучения и изучаемым темам.

#### Алгоритм учебного занятия

№ п/п	Содержание деятельности	Формы организации
1.	Организационный этап.	Дети готовят материалы и принадлежности для занятия.
2.	Основной этап. Объяснение нового материала.	Постановка целей и задач занятия, требования к работе. Объяснение и анализ нового материал. Демонстрация наглядных пособий.
	Самостоятельная работа.	Закрепление знаний, практических умений и навыков, получаемых при объяснении педагога. Фронтальная и индивидуальная работа.
	Веселая переменка.	Физминутка. Время проведения – по необходимости
3.	Итоговый этап.	Краткий анализ прошедшего занятия. Коллективное обсуждение. Подведение итогов.

#### 2.6. Список литературы

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Матыцин О.В. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2009г.
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982г.
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1979г.
4. Г.В. Барчукова, В.М.М.Богушас, О.В.Матыцин. Теория и методика настольного тенниса. М. Akademia, 2006г.
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.: 160с., 2000г.
6. О.В. Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном. РГАФК, М., 1995г
7. «Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис» Э.Я.Фриерман Издательство «Олимпия Пресс», 2005