

**Управление образования администрации Павловского муниципального округа  
Нижегородской области**



**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
Дом детского творчества г. Ворсма**

Рассмотрена и принята на  
Заседании педагогического совета МБУ  
ДО ДДТ г.Ворсма  
Протокол от 30.08.2024 г. № 4

Утверждаю  
Директор МБУ ДО ДДТ г.Ворсма  
\_\_\_\_\_ Л.Ф. Ионова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

**Возраст детей – 7-17 лет  
Срок реализации – 2 года**

Автор-составитель:  
Грибков Евгений Иванович,  
педагог дополнительного образования.

г. Ворсма, 2024 г.

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. №273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629.

В процессе занятий настольным теннисом у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься спортом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Программа относится к ***физкультурно-спортивной направленности***.

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Возможность индивидуального и дифференцированного подхода к занимающимся настольным теннисом позволяет охватить большое число учащихся с разными физическими способностями. В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в школьном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки. Создается фундамент для развития физических качеств. Дети с большим удовольствием занимаются физической культурой, и большой интерес вызывают у них спортивные игры.

Занятия спортивными играми с одной стороны, содержат целевую направленность спортивной деятельности, с другой стороны - подчиняются всем педагогическим закономерностям физического воспитания. Опираясь на эти исходные положения, занятия спортивными играми по программе «Настольный теннис» следует понимать, как специализированный процесс всестороннего физического воспитания, обеспечивающий достижения общей физической подготовленности.

Настольный теннис - массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с разнообразнейшей техникой, богатый тактическими вариантами и требующий высокой общефизической, социальной и психологической подготовки.

Приобщение подрастающего поколения к физкультуре и спорту является важной проблемой в настоящее время. Настольный теннис один из самых доступных видов спорта, не требующий больших материальных затрат, и его популяризация позволяет привлечь к занятиям спортом большое количество детей и подростков.

**Актуальность** программы обусловлена повышенным интересом детей и подростков к занятиям настольным теннисом. Реализация программы способствует общему физическому развитию, воспитанию волевых и нравственных качеств личности.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия настольным теннисом позволяют развивать силу воли, психологическую уравновешенность и концентрацию внимания, а также ловкость и быстроту реакции.

Программа рассчитана на детей в возрасте с 7 лет до 17 лет. В группы принимаются учащиеся, не имеющие специальных навыков.

В случае, если в объединении «Настольный теннис» есть «перспективно» занимающиеся учащиеся, которые в совершенстве выполняют программные требования, обладают высоким потенциалом к достижениям в силу своих способностей и достигают успехов в соревнованиях, турнирах различного уровня, то для них могут создаваться индивидуальные образовательные маршруты.

***Индивидуальный образовательный маршрут*** – это целенаправленно проектируемая дифференцированная образовательная программа, обеспечивающая учащемуся позиции субъекта выбора, разработки и реализации образовательной программы при осуществлении педагогической поддержки его самоопределения и самореализации.

**Наполняемость групп:** 12-15 человек

**Объем и срок реализации программы, режим занятий.**

К занятиям допускаются все учащиеся в возрасте с 7 до 17 лет, желающие заниматься в объединении «Настольный теннис» и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Группы формируются согласно возрастной категории: 7-9 лет, 10-13 лет, 14-17 лет.

Программа рассчитана на два года обучения (объем занятий по 216 часов в год). Занятия проходят 3 раза в неделю по два часа: 2 занятия по 45 минут с перерывом 10 минут.

Ожидаемый результат программы – воспитание физически развитых морально устойчивых, сильных духом юных спортсменов.

В каникулярное время занятия в объединении «Настольный теннис» проводятся в соответствии с календарно-тематическими планами. Допускается изменение расписания, форм и места проведения занятий. Также проводятся мероприятия согласно воспитательному плану педагога дополнительного образования.

#### **Формы организации обучения:**

- групповая, очная.

Группы могут быть разновозрастные, при работе в таких группах применяется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок.

Формы проведения занятий: тренировочные занятия, беседы, товарищеские встречи, соревнования, матчи, тестирования, спортивные турниры, праздники, просмотры соревнований.

Методы обучения и воспитания находятся в тесной взаимосвязи. Под методами следует понимать те пути и способы, при помощи которых двигается поставленная цель – развитие физических способностей посредством регулярных занятий настольным теннисом.

Выбор метода определяется задачами, содержанием учебного материала, особенностью и подготовленностью учащихся, и условиями занятий (место, оборудование, инвентарь).

На различных этапах учебно-воспитательной работы перед педагогом возникают различные задачи, для решения которых необходимо применять наиболее рациональный в данном случае метод или несколько методов.

Систематическое участие в соревнованиях и турнирах, создание «ситуации успеха» – важнейшие условия непрерывного роста и совершенствования подготовленности юных спортсменов.

#### **Цель программы:**

Оздоровление подрастающего поколения и развитие потребности в здоровом образе жизни через занятия настольным теннисом.

#### **Задачи:**

##### **Предметные:**

- формирование системы теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, теннисе;

- формирование необходимых физических умений и навыков для здорового полноценного физического развития;

- формирование навыков и умений игры в теннис и судейства теннисной игры.

##### **Метапредметные:**

- развитие физических качеств и способностей учащихся;

Формирование навыков самостоятельных занятий теннисом, умения организовать собственную тренировку.

##### **Личностные:**

- воспитание у учащихся интереса к занятиям настольным теннисом, физической культурой и спортом;

- формирование культуры здорового образа жизни, волевых и нравственных качеств личности.

#### **Планируемые результаты**

Тренировочный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Настольный теннис» позволяет добиться следующих **результатов**:

##### **Предметные:**

*У учащегося:*

- сформированы знания о здоровье человека, физической культуре, спорте, теннисе;
- сформированы необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития;
- сформированы навыки умения игры в теннис и судейства теннисной игры.

***Метапредметные:***

*У учащегося:*

- развиты физические качества и способности;
- сформированы навыки самостоятельных занятий теннисом, умения организовать собственную тренировку.

***Личностные:***

*У учащегося:*

- развит интерес к занятиям настольным теннисом, физической культурой и спортом;
- сформированы культура здорового образа жизни, волевые и нравственные качества личности.

***После обучения.***

*Учащийся:*

- владеет техникой подачи и техникой ударов: «накат», «подрезка», атакующих ударов, «топ-спин»;
- владеет техникой и тактикой игры;
- знает правила соревнований по настольному теннису и систему проведения игр (олимпийскую, круговую);

### Учебный план

№	Модуль	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	«Настольный теннис» 1 год обучения	<b>46</b>	<b>170</b>	<b>216</b>	зачет
2	«Настольный теннис» 2 год обучения	<b>84</b>	<b>132</b>	<b>216</b>	зачет
ИТОГО:		<b>130</b>	<b>302</b>	<b>432</b>	



**Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Настольный теннис»  
1 год обучения**

№	Тема	Содержание		теория	практика	итого	Форма текущего контроля
		теория	практика				
<b>1. «Вводная часть»</b>							<b>Опрос</b>
1	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.	Чистота, аккуратность, практичность спортивной формы, закрытая спортивная обувь, обращение со спортивным инвентарем. Инструктаж по технике безопасности в теннисном зале и игре в настольный теннис.		1		1	
2	Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности	Важность посещения каждого занятия, зависимость вложенного труда и получаемого результата, важность целенаправленного движения в достижении поставленной цели.		1		1	
3	Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч)	Необходимые технические требования к ракетке для настольного тенниса и мячу		1		1	
4	Техника безопасности на занятиях настольным теннисом	Систематичность занятий на тренировках, как средство укрепления организма и повышение его функциональных возможностей		1		1	
5	Укрепление здоровья и повышение функциональных	Систематичность занятий на тренировках, как средство укрепления		1		1	

	возможностей организма	организма и повышение его функциональных возможностей					
6	Самостоятельное составление комплекса разминки для настольного тенниса.	Самостоятельный подбор общеразвивающих упражнений для разогрева организма (туловища, рук и ног).		1	1	2	<b>Опрос</b>
				<b>6</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	
<b>2. «Общая физическая подготовка в настольном теннисе»</b>							
1	Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа	Выполнение различного рода прыжковых упражнений для развития скоростных качеств мышц ног (в парах и в колонне по одному)	Выполнение упражнений	1	1	2	
2	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног	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	Выполнение упражнений	1	1	2	
3	Подвижная игра: «Третий лишний»	Правила игры	Проведение подвижной игры «Третий лишний»	1	1	2	
4	Подвижная игра: «Салки»	Правила игры	Проведение подвижной игры «Салки» с использованием элементов настольного тенниса	1	1	2	
5	Подвижная игра: «Один против всех»	Правила игры	Проведение подвижной игры «Один против всех»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса	1	1	2	
6	Подвижная игра:	Правила игры	Проведение подвижной игры «Один	1	1	2	

	«Круговая»		против всех»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса				
7	Подвижная игра: «Воздушный мяч»	Правила игры	Проведение подвижной игры «Воздушный мяч» с использованием элементов настольного тенниса	1	1	2	
8	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса	Этапы и правила выполнения различных этапов эстафеты.	Различные эстафеты с использованием ракетки и мяча на месте и в движении, использование полосы препятствий.	1	2	3	
9	Прыжки: с места толчком обеих ног, выпрыгивание из приседа	Выполнение различного рода прыжковых упражнений для развития скоростных качеств	Выполнение упражнений	1	1	2	
10	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног	Правила выполнения упражнений	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	1	1	2	
11	Отжимание от пола: ладони на расстоянии 15-20 см от плеч (на уровне плеч)	Правила выполнения упражнений	Выполнение отжиманий 15-20 раз по 3-4 подхода (развитие силы мышц верхнего плечевого пояса)	1	1	2	
12	Подтягивание на перекладине	Правила выполнения упражнений	Выполнение подтягиваний 8-10 раз по 3-4 подхода (развитие силы мышц верхнего плечевого пояса)	1	2	3	
13	Упражнения на растяжку мышц верхнего плечевого пояса	Правила выполнения упражнений	Выполнение упражнений на растяжку мышц верхнего плечевого пояса по одному и в парах.	1	2	3	
				<b>13</b>	<b>16</b>	<b>29</b>	
<b>3. «Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе»</b>							<b>Сдача контрольных нормативов</b>
1	Правильный хват теннисной ракетки.	Наиболее рациональный хват	Выполнение упражнений	1	1	2	

	Основная стойка игрока	ракетки, правильное расположение кисти и пальцев руки. Стойка игрока в настольном теннисе: наиболее рациональная позиция для игры и передвижений вдоль стола.					
2	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.	Позиция игрока во время игры у стола для настольного тенниса и его передвижения во время игры.	Выполнение упражнений	1	1	2	
3	Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа	Выполнение различного рода прыжковых упражнений для развития скоростных качеств мышц ног (в парах и в колонне по одному)	Выполнение упражнений		2	2	
4	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног	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	Выполнение упражнений	1	1	2	
5	Подвижная игра: «Третий лишний»	Правила игры	Проведение подвижной игры «Третий лишний»		2	2	
6	Подвижная игра: «Салки»	Правила игры	Проведение подвижной игры «Салки» с использованием элементов настольного тенниса		2	2	
7	Подвижная игра: «Один против всех»	Правила игры	Проведение подвижной игры «Один против всех»: возможно участие педагога или детей в качестве		2	2	

			ведущего, используются элементы настольного тенниса				
8	Подвижная игра: «Круговая»	Правила игры	Проведение подвижной игры «Один против всех»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса		2	2	
9	Подвижная игра: «Воздушный мяч»	Правила игры	Проведение подвижной игры «Воздушный мяч» с использованием элементов настольного тенниса	1	1	2	
10	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса	Этапы и правила выполнения различных этапов эстафеты.	Различные эстафеты с использованием ракетки и мяча на месте и в движении, использование полосы препятствий.		4	4	
11	Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой)	Правила выполнения упражнений	Набивание наибольшего количества ударов ракеткой по мячу на месте и в движении, правой и левой рукой	1	3	4	
12	Передвижение у стола назад-вперед, вправо-влево (с имитацией удара)	Позиция игрока во время игры у стола для настольного тенниса и его передвижения во время игры	Передвижение вдоль стола с ракеткой, имитация ударов справа, слева (корректировка педагога). 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	1	3	4	
13	Упражнения с теннисной ракеткой и мячом в движении	Правила выполнения упражнений, этапы эстафеты	Выполнение эстафет и различных передвижений с мячом и ракеткой, с набиванием мяча в движении	1	3	4	
14	Отжимание от пола: ладони на расстоянии 15-20 см от плеч, на уровне плеч)	Правила выполнения упражнений	Выполнение отжиманий 15-20 раз по 3-4 подхода (развитие силы мышц верхнего плечевого пояса)	1	3	4	
15	Подтягивание на перекладине	Правила выполнения упражнений	Выполнение подтягиваний 8-10 раз по 3-4 подхода (развитие силы мышц верхнего плечевого пояса)	1	3	4	
16	Упражнения на растяжку мышц верхнего плечевого	Правила выполнения упражнений	Выполнение упражнений на растяжку мышц верхнего плечевого пояса по	1	3	4	<b>Сдача контрольных</b>

	пояса		одному и в парах.				<b>нормативов</b>
				<b>10</b>	<b>36</b>	<b>46</b>	
<b>4. «Удары в настольном теннисе с правой стороны стола»</b>							
1	Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки	Правила выполнения удара	Выполнение удара «накат» справа на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.	1	1	2	
2	Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола	Правила выполнения удара с передвижением	Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо-влево, вперед-назад), корректировка педагога	1	1	2	
3	Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки	Правила выполнения	Выполнение удара «подрезки» на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара	1	1	2	
4	Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом	Правила выполнения	Педагог подает мяч учащимся, они отбивают мяч ударом «накат» справа. Педагог корректирует силу и направление удара	1	1	2	
5	Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом	Правила выполнения	Педагог подает мяч учащимся, они отбивают мяч ударом «подрезка» справа. Педагог корректирует силу и направление удара	1	1	2	
6	Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа	Правила игры	Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» справа по упрощенным правилам	1	1	2	
7	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа	Правила игры	Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» справа по упрощенным правилам	1	1	2	
8	Попадание в игровые зоны, расположенные прямо и по диагонали «накатом» справа	Правила выполнения удара	Выполнение удара «накат» справа после подачи мяча педагогом в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали.	1	3	4	
9	Попадание в игровые зоны, расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» справа	Правила выполнения удара	Выполнение удара «подрезка» слева после подачи мяча педагогом в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали	1	3	4	

10	Удары по мячам, выбрасываемым педагогом	Правила выполнения ударов	Выполнение ударов «накат» и «подрезка» справа после подачи мяча педагогом.	1	1	2	
11	Атакующие удары, длинный «накат» слева	Правила выполнения удара	Выполнение удара «накат» в атакующем стиле с большой силой из-за кромки стола по опускающемуся мячу	1	1	2	
12	Атакующие удары, короткий «накат» слева	Правила выполнения удара	Выполнение удара «накат» в атакующем стиле стремительно и с большой силой над столом по мячу, не достигшему высшей точки	1	1	2	
13	Двухсторонняя игра с отработкой удара «накат» слева с попаданием в правую половину стола	Правила игры	Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» слева и попаданием в левую половину стола	1	3	4	
14	Двухсторонняя игра с отработкой удара «подрезка» слева с попаданием в правую половину стола	Правила игры	Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» слева и попаданием в левую половину стола.	1	3	4	
15	Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов справа с попаданием в левую половину стола	Правила игры	Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием всех изученных ударов слева и попаданием в левую половину стола. Выполнение удара «накат» слева на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара	1	3	4	<b>Сдача контрольных нормативов</b>
				<b>15</b>	<b>25</b>	<b>40</b>	
<b>5. «Удары в настольном теннисе с левой стороны стола»</b>							
1	Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки	Правила выполнения удара	Выполнение удара «накат» слева на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удар	1	3	4	
2	Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола	Правила выполнения	Выполнение удара «накат» слева на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо-влево, вперед-назад), корректировка педагога.	1	2	3	

3	Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки	Правила выполнения	Выполнение удара «подрезки» слева на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.	1	2	3	
4	Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом	Правила выполнения	Педагог подает мяч учащимся, они отбивают мяч ударом «накат» слева. Педагог корректирует силу и направление удара	1	3	4	
5	Удар слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом	Правила выполнения	Педагог подает мяч учащимся, они отбивают мяч ударом «подрезка» слева. Педагог корректирует силу и направление удара	1	3	4	
6	Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева	Правила игры	Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» слева по упрощенным правилам	1	3	4	
7	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева	Правила игры	Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» слева по упрощенным правилам	1	3	4	
8	Попадание в игровые зоны, расположенные прямо и по диагонали «накатом» слева	Правила выполнения удара	Выполнение удара «накат» слева после подачи мяча педагогом в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали.	1	2	3	
9	Попадание в игровые зоны, расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» слева	Правила выполнения удара	Выполнение удара «подрезка» слева после подачи мяча педагогом в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали	1	2	3	
10	Удары по мячам, выбрасываемым педагогом	Правила выполнения ударов	Выполнение ударов «накат» и «подрезка» слева после подачи мяча педагогом.	1	3	4	
11	Атакующие удары, длинный «накат» справа	Правила выполнения удара	Выполнение удара «накат» в атакующем стиле с большой силой из-за кромки стола по опускающемуся мячу.	1	1	2	
12	Атакующие удары, короткий «накат» справа.	Правила выполнения удара	Выполнение удара «накат» в атакующем стиле стремительно и с большой силой над столом по мячу, не достигшему высшей точки	1	1	2	
13	Двухсторонняя игра с	Правила игры	Игра обучаемых друг с другом и с	1	1	2	

	отработкой удара «накат» справа с попаданием в правую половину стола		педагогом, с использованием «наката» справа и попаданием в правую половину стола				
14	Двухсторонняя игра с отработкой удара «подрезка» справа с попаданием в правую половину стола	Правила игры	Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» справа и попаданием в правую половину стола	1	1	2	
15	Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов справа с попаданием в правую половину стола	Правила игры	Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием всех изученных ударов справа и попаданием в правую половину стола.	1	1	2	<b>Сдача контрольных нормативов</b>
				<b>15</b>	<b>31</b>	<b>46</b>	
<b>6. «Подача мяча в настольном теннисе»</b>							
1	Подача мяча без вращения	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений.	Выполнение подачи после отскока мяча от стола или с небольшим подбросом с руки, направление удара вниз вперед (без вращения мяча)	1	3	4	
2	Свободная игра, удар ракеткой справа и слева	Правила выполнения	Игра обучаемых друг с другом с использованием всех изученных ударов, по упрощенным правилам без ведения счета (продолжительность игры и игровые пары фиксируются педагогом) Выполнение подбросом с руки, направление удара вниз вперед, толчком ракетки по мячу. Выполнение подачи с небольшим боковым вращением	1	3	4	
3	Повторение изученной ранее техники подачи мяча без вращения, подача мяча с небольшим вращением	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений.	Выполнение подбросом с руки, направление удара вниз вперед, толчком ракетки по мячу. Выполнение подачи с небольшим боковым вращением.	1	3	4	
4	Подача мяча с нижним вращением по диагонали и прямо	Правила выполнения подачи	Выполнение подачи с небольшим боковым вращением, удар наноситься снизу по мячу и под углом.	1	1	2	

			Направление удара прямо и по диагонали				
5	Подача мяча с верхним вращением по диагонали и прямо	Правила выполнения подачи	Выполнение подачи с небольшим боковым вращением, удар наноситься сверху по мячу и под углом. Направление удара прямо и по диагонали	1	1	2	
6	Подача мяча в определенную игровую зону с использованием всех вращений	Правила выполнения подачи	Выполнение подачи в определенную игровую зону (по диагонали вправо, влево и прямо) с использованием всех вариантов вращений	1	1	2	
7	Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали	Правила игры	Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с отработкой подач по диагонали по упрощенным правилам	1	3	4	
8	Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо	Правила игры	Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с отработкой подач прямо по упрощенным правилам	1	3	4	<b>Сдача контрольных нормативов</b>
				<b>8</b>	<b>18</b>	<b>26</b>	
<b>7. «Соревновательная деятельность»</b>							
1	Повторение правил соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности	Правила игры, ведение счета. Техника безопасности при проведении соревнований по настольному теннису.	Правила соревнований, ведения счета, игровые партии. Судейство: круговая и олимпийская система проведения матчевых встреч	1	3	4	
2	Двухсторонняя игра с ведением счета	Правила игры	Игра обучаемых друг с другом по олимпийской системе с ведение счета (по правилам игры в настольный теннис)	1	4	5	
3	Двухсторонняя игра с ведением счета по круговой системе внутри группы	Правила игры	Игра обучаемых друг с другом по круговой системе с ведение счета (по правилам игры в настольный теннис)	1	4	5	
4	Проведение соревнований по настольному теннису	Правила проведения соревнований Техника безопасности при проведении соревнований по настольному теннису	Проведение соревнований по настольному теннису по изученным правилам соревнований (по олимпийской системе)	1	5	6	

				<b>4</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	
<b>«Контрольные испытания»</b>							
1	<b>Промежуточная аттестация</b>		Проведение контрольного тестирования по теоретическим вопросам и сдача контрольных нормативов.	-	2	2	<b>Зачет</b>
				-	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>ИТОГО</b>				<b>65</b>		<b>216</b>	

**Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Настольный теннис»  
2 год обучения**

№	Тема	Содержание		теория	практика	итого	Форма текущего контроля
		теория	практика				
<b>1. «Вводная часть»</b>							
1	Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.	Инструктаж по технике безопасности в теннисном зале и игре в настольный теннис.		2		2	
2	Укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей организма	Систематичность занятий на тренировках, как средство укрепления организма и повышение его функциональных возможностей.		2		2	
3	Самостоятельное составление комплекса разминки для настольного тенниса		Самостоятельный подбор общеразвивающих упражнений для разогрева организма (туловища, рук и ног).		2	2	<b>Опрос</b>
				<b>4</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
<b>2. Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе</b>							
1	Прыжки: с места толчком обеих ног, выпрыгивание из приседа	Правила выполнения упражнений	Развитие скоростных качеств мышц ног, различные варианты прыжковых упражнений	1	1	2	
2	Передвижения у стола назад-вперед, вправо-влево (с имитацией удара)	Правила выполнения	Передвижение вдоль стола с ракеткой, имитация ударов справа, слева (корректировка педагога)	1	1	2	
3	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.	Правила выполнения упражнений	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.	1	1	2	
4	Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой)	Правила выполнения упражнений	Набивание наибольшего количества ударов ракеткой по мячу на месте и в движении, правой и левой рукой	2	4	6	

	рукой), удары двумя сторонами ракетки		(одной и двумя сторонами ракетки).				
5	Подвижная игра: «Один против всех»	Правила игры	Проведение подвижной игры «Один против всех»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса (описание в методическом обеспечении)	2	4	6	
6	Подвижная игра: «Круговая»	Правила игры	Проведение подвижной игры «Один против всех»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса (описание в методическом обеспечении).	2	4	6	
7	Упражнения с теннисной ракеткой и мячом в движении.	Правила выполнения упражнений	Выполнение эстафет и различных передвижений с мячом и ракеткой, с набиванием мяча в движении	2	2	4	
1	Отжимания от пола: ладони на расстоянии 15-20 см от плеч, ладони на уровне плеч.	Правила выполнения упражнений	Выполнение отжиманий 15-20 раз по 3-4 подхода (развитие силы мышц верхнего плечевого пояса).	1	2	3	
2	Подтягивания на перекладине.	Правила выполнения упражнений	Выполнение подтягиваний 8-10 раз по 3-4 подхода (развитие силы мышц верхнего плечевого пояса).	1	2	3	
3	Упражнения на растяжку мышц верхнего плечевого пояса.	Правила выполнения упражнений	Выполнение упражнений на растяжку мышц верхнего плечевого пояса по одному и в парах.	2	2	4	
				<b>15</b>	<b>23</b>	<b>38</b>	
<b>3. Удары в настольном теннисе с правой стороны стола</b>							
1	Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	Правила выполнения упражнений	Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.	1	1	2	
2	Попадание в игровые зоны, расположенные прямо и по диагонали «накатом» справа	Правила выполнения упражнений	Выполнение удара «накат» справа после подачи мяча педагогом в игровые зоны, расположенные прямо и по диагонали.	2	4	6	
3	Удары ракеткой справа	Правила выполнения	Выполнение удара «подрезка» справа	2	2	4	

	«подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда)	упражнений	на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.				
4	Попадание в игровые зоны, расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» справа	Правила выполнения упражнений	Выполнение удара «подрезка» справа после подачи мяча педагогом в игровые зоны, расположенные прямо и по диагонали.	2	4	6	
5	Удары справа по мячам, выбрасываемым педагогом	Правила выполнения упражнений	Выполнение ударов «накат» и «подрезка» справа после подачи мяча педагогом.	2	4	6	
6	Атакующие удары, длинный «накат» справа	Правила выполнения упражнений	Выполнение удара «накат» в атакующем стиле с большой силой из-за кромки стола по опускающемуся мячу.	2	4	6	
7	Атакующие удары, короткий «накат» справа	Правила выполнения упражнений	Выполнение удара «накат» в атакующем стиле стремительно и с большой силой над столом по мячу, не достигшему высшей точки	2	4	6	
8	Двухсторонняя игра с отработкой удара «накат» справа с попаданием в правую половину стола	Правила выполнения упражнений	Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» справа и попаданием в правую половину стола.	2	4	6	
9	Двухсторонняя игра с отработкой удара «подрезка» справа с попаданием в правую половину стола	Правила выполнения упражнений	Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» справа и попаданием в правую половину стола.	2	4	6	
10	Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов справа с попаданием в правую половину стола	Правила выполнения упражнений	Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием всех изученных ударов справа и попаданием в правую половину стола.	2	4	6	<b>Сдача контрольных нормативов</b>
				<b>19</b>	<b>35</b>	<b>54</b>	
<b>4. Удары в настольном теннисе с левой стороны стола</b>							
1	Удары ракеткой слева «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда)	Правила выполнения упражнений	Выполнение удара «накат» слева на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения	1	1	2	

			удара и на скорость.				
2	Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «накатом» слева	Правила выполнения упражнений	Выполнение удара «накат» слева после подачи мяча педагогом в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали.	2	4	6	
3	Удары ракеткой слева «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	Правила выполнения упражнений	Выполнение удара «подрезка» слева на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.	2	2	4	
4	Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» слева	Правила выполнения упражнений	Выполнение удара «подрезка» слева после подачи мяча педагогом в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали.	2	4	6	
5	Удары слева по мячам, выбрасываемым педагогом	Правила выполнения упражнений	Выполнение ударов «накат» и «подрезка» слева после подачи мяча педагогом.	2	4	6	
6	Атакующие удары, длинный «накат» слева	Правила выполнения упражнений	Выполнение удара «накат» в атакующем стиле с большой силой из-за кромки стола по опускающемуся мячу.	2	4	6	
7	Атакующие удары, короткий «накат» слева	Правила выполнения упражнений	Выполнение удара «накат» в атакующем стиле стремительно и с большой силой над столом по мячу, не достигшему высшей точки.	2	4	6	
8	Двухсторонняя игра с отработкой удара «накат» слева с попаданием в правую половину стола	Правила выполнения упражнений	Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» слева и попаданием в левую половину стола.	2	4	6	
9	Двухсторонняя игра с отработкой удара «подрезка» слева с попаданием в правую половину стола	Правила выполнения упражнений	Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» слева и попаданием в левую половину стола	2	4	6	
10	Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов справа с попаданием в левую половину стола	Правила выполнения упражнений	Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием всех изученных ударов слева и попаданием в левую половину стола.	2	4	6	<b>Сдача контрольных нормативов</b>
				<b>19</b>	<b>35</b>	<b>54</b>	

5. Подача мяча в настольном теннисе							
1	Повторение изученной ранее техники подачи мяча без вращения, подача мяча с небольшим вращением	Правила выполнения упражнений	Выполнение подбросом с руки, направление удара вниз вперед, толчком ракетки по мячу. Выполнение подачи с небольшим боковым вращением.	1	1	2	
2	Подача мяча с нижним вращением по диагонали и прямо	Правила выполнения упражнений	Выполнение подачи с небольшим боковым вращением, удар наносится снизу по мячу и под углом. Направление удара прямо и по диагонали.	2	2	4	
3	Подача мяча с верхним вращением по диагонали и прямо	Правила выполнения упражнений	Выполнение подачи с небольшим боковым вращением, удар наносится сверху по мячу и под углом. Направление удара прямо и по диагонали.	2	2	4	
4	Подача мяча в определенную игровую зону с использованием всех вращений	Правила выполнения упражнений	Выполнение подачи в определенную игровую зону (по диагонали вправо, влево и прямо) с использованием всех вариантов вращений.	2	4	6	
5	Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали	Правила выполнения упражнений	Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с отработкой подач по диагонали по упрощенным правилам.	2	4	6	
6	Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо	Правила выполнения упражнений	Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с отработкой подач прямо по упрощенным правилам.	2	4	6	<b>Сдача контрольных нормативов</b>
				<b>11</b>	<b>17</b>	<b>28</b>	
6. Соревновательная деятельность							
1	Повторение правил соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности	Правила соревнований, ведения счета, игровые партии. Судейство: круговая и олимпийская система проведения матчевых встреч. Техника безопасности при проведении соревнований по настольному теннису.		4		4	

2	Двухсторонняя игра с ведением счета.	Правила выполнения упражнений	Игра обучаемых друг с другом по олимпийской системе с ведение счета (по правилам игры в настольный теннис).	4	6	10	
3	Двухсторонняя игра по круговой системе с ведением счета	Правила выполнения упражнений	Игра обучаемых друг с другом по олимпийской системе с ведение счета (по правилам игры в настольный теннис)	4	6	10	
4	Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису.	Повторение правил соревнований	Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису по изученным правилам соревнований (по круговой или олимпийской системе).	4	6	10	
				<b>16</b>	<b>18</b>	<b>34</b>	
<b>«Контрольные испытания»</b>							
1	<b>Промежуточная аттестация</b>		Проведение контрольного тестирования по теоретическим вопросам и сдача контрольных нормативов.	-	2	2	<b>Зачет</b>
				-	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>ИТОГО</b>				<b>84</b>	<b>132</b>	<b>216</b>	

## Методические и оценочные материалы

Выявление недостатков, ошибок и успехов в ходе работы учащихся происходит в виде текущего контроля. Контроль осуществляется систематически через проведение устного опроса учащихся, выставок и фиксируется в журнале учета работы педагога дополнительного образования.

Результаты текущего контроля анализируются педагогом дополнительного образования по следующим уровням:

- высокий уровень;
- средний уровень;
- допустимый уровень.

Выявление уровня освоения программы и ее результативности предполагает проведение аттестации. Аттестация учащихся позволяет дать оценку эффективности применяемой методики и по необходимости внести коррективы.

Промежуточная аттестация – это выявление результативности освоения учащимися содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» по итогам обучения 1 и 2 года обучения.

В рамках аттестации проводится оценка теоретической и практической подготовки. Форма аттестации – зачет. Теоретическая подготовка проверяется через опрос, а практическая в виде выполнения контрольных нормативов и фиксируется в журнале учета работы педагога дополнительного образования.

### Задания для проведения промежуточной аттестации по итогам завершения 1 год обучения

#### Опрос:

1. Как развивался вид спорта – настольный теннис?
2. Какие требования к спортивному инвентарю для настольного тенниса?
3. Какие правила техники безопасности нужно соблюдать в настольном теннисе?
4. Как укрепляют здоровье и повышение функциональных возможностей организма?
5. Какие правила и требования проведения соревнований вы знаете?
6. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта? (1988 г. или 1990 г. или 1989 г.)
7. До сколько очков продолжается партия в настольном теннисе? (21 или 10 или 11)
8. Каков диаметр мяча в современном настольном теннисе? ( 38 мм или 40 мм или 40+ мм)
9. Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис?(2,74 м\*1,52 м или 2,00м\*1,5 м или 2,70м\*1,6м)
10. Какая масса мяча в настольном теннисе? (2,5г или 3г или 2,7г)
11. На какую высоту необходимо подбрасывать мяч? (не менее 9 см или не менее 16 см или можно не подбрасывать)
12. Какое вращение технического приема «накат»? (верхнее или нижнее ли боковое)
13. Сколько подач подряд имеет право выполнить спортсмен? (1 или 2 или 3)
14. Через сколько сыгранных очков к спортсмену переходит подача? (через 2 или через 4 или через 5).

Дети, выполнившие всё правильно или допустившие 1-2 ошибку - высокий уровень; 3-4 ошибки - средний уровень; более 4 ошибок - допустимый уровень).

Дети, выполнившие всё правильно или допустившие 1 ошибку - высокий уровень; 2-3 ошибки - средний уровень; более 3 ошибок - допустимый уровень).

#### Сдача контрольных нормативов

Диагностика освоения программного материала осуществляется следующим образом: сдача контрольных нормативов по общей физической и технической подготовке.

Вид	Высокий уровень	Средний уровень	Допустимый уровень
1.Прыжок в длину с места (см).	190	180	170
2.Отжимание от пола.	24	21	18
3.Поднимание туловища (пресс) за 30 сек.	24	22	20

**Условия выполнения нормативов по физической подготовке:**

- **Прыжки в длину с места:** прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности;

- **Подъем из положения лежа в положение сидя:** исходное положение – лежа на спине, пальца сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом в 90 градусов. По сигналу спортсмен начинает подниматься в положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Считается количество касаний, выполненных за 1 мин. Когда один выполняет упражнение, другой придерживает его за стопы. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются;

- **Отжимание в упоре от стола:** исходное положение – упор в край стола, при этом четыре пальца лежат на столе, а большой – снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол 90 градусов. По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий за минуту.

- ✓ Набивание мяча ладонной стороной ракетки
- ✓ Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
- ✓ Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки
- ✓ Игра накатами справа по диагонали
- ✓ Сочетание откидок справа и слева по всему столу
- ✓ Выполнение подачи справа откидкой в левую/правую половину стола

**Нормативы по технической подготовленности**

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Уровень
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65 Менее 65	Высокий Средний Допустимый
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	100 80-65 Менее 65	Высокий Средний Допустимый
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65 Менее 65	Высокий Средний Допустимый
4.	Игра накатами справа по диагонали	от 20 до 29 30 и более Менее 30	Высокий Средний Допустимый

5.	Игра накатами слева по диагонали	от 20 до 29 30 и более	Высокий Средний Допустимый
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19 менее 15	Высокий Средний Допустимый
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19 менее 15	Высокий Средний Допустимый
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8 более 8	Высокий Средний Допустимый
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12 более 12	Высокий Средний Допустимый
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6 Менее 6	Высокий Средний Допустимый
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7 менее 7	Высокий Средний Допустимый

**Задания для проведения промежуточной аттестации  
по итогам 2 год обучения**

**Опрос:**

1. Как называется розыгрыш, результат которого не засчитан?  
(Переигровка, мяч в игре, фол)
2. Сколько очков должно быть разыграно в партии, чтобы подающий игрок стал принимающим? (2, 4, 6)
3. Что не запрещено участнику соревнований?  
(Все вышеперечисленное запрещено, ступать в пререкания с судьями или соперниками, затягивать преднамеренно игру)
4. Чем можно ударять мяч во время розыгрыша?  
(Ракеткой или рукой с ракеткой ниже запястья, только ракеткой, любой рукой или ракеткой.)
5. Как должен пролететь шар при подаче, чтобы она была признана правильной?  
(Над или комплектом сетки, над или вокруг комплекта сетки, над комплектом сетки)

Дети, выполнившие всё правильно или допустившие 1-2 ошибку - высокий уровень; 3-4 ошибки - средний уровень; более 4 ошибок - допустимый уровень).

**Сдача контрольных нормативов**

Диагностика освоения программного материала осуществляется следующим образом: сдача контрольных нормативов по технической подготовленности.

**Нормативы по технической подготовленности**

Вид	Высокий	Средний	Низкий
1.Прыжок в длину с места (см).	180	170	160
2.Отжимание от пола.	22	19	17
3.Поднимание туловища (пресс) за 30 сек.	22	20	18
4.Жонглирование мячом за 30 сек. (одной стороной ракетки).	100	90	70

### Методические материалы

№	Тема	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Материально-техническое обеспечение/дидактический материал
<b>«Вводная часть»</b>				
1	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.	Теоретическое занятие	Словесный метод: рассказ, беседа	Специальная литература
2	Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности	Теоретическое занятие	Словесный метод: рассказ, беседа	Специальная литература
3	Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч)	Теоретическое занятие	Словесный метод: рассказ, беседа	Специальная литература
<b>«Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе»</b>				
1	Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Методическая литература
2	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Методическая литература
3	Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Методическая литература
4	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Методическая литература
5	Подвижная игра: «Третий лишний»	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Методическая литература

6	Подвижная игра: «Салки»	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература
7	Подвижная игра: «Один против всех»	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Методическая литература
8	Подвижная игра: «Круговая»	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Методическая литература
9	Подвижная игра: «Воздушный мяч»	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Методическая литература
10	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература
11	Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой)	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература
<b>«Удары в настольном теннисе с правой стороны стола»</b>				
1	Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература
2	Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература.
3	Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда)	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература.
4	Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература.

			Практический метод: выполнений упражнений	
5	Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда)	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература.
6	Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература.
7	Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература.
8	Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература.
9	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература.
<b>«Удары в настольном теннисе с левой стороны стола»</b>				
1	Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература
2	Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература
3	Удары ракеткой слева «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда)	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература
4	Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература

5	Удары ракеткой слева «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда)	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература
6	Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература
7	Удар слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература
8	Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература
9	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература
<b>«Подача мяча в настольном теннисе»</b>				
1	Подача мяча без вращения	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература
2	Свободная игра, удар ракеткой справа и слева	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература
<b>«Соревновательная деятельность»</b>				
1	Повторение правил соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература
2	Двухсторонняя игра с ведением счета	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература

			упражнений	
3	Двухсторонняя игра с ведением счета по круговой системе внутри группы	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература
4	Проведение соревнований по настольному теннису	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература
<b>«Контрольные испытания»</b>				
1	<b>Промежуточная аттестация</b>	Практическое занятие	Практический: выполнение упражнений	Теннисные ракетки и мячи, гантели, набивные мячи, скакалки, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, секундомер. Методическая литература

### **Условия реализации программы**

Для организации занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Настольный теннис» необходимы следующие условия:

- непрерывность и круглогодичность процесса занятий;
- четкое определение задач и содержания занятий по отдельным периодам и этапам учебного года;
- определение для каждой группы учащихся средств и методов физической, технической, тактической и теоретической подготовки в соответствии с их развитием и способностями;
- определение содержания и средств морально-волевой и психологической подготовки учащихся;
- организация воспитательной работы;

### **Перечень необходимого оборудования, инвентаря, дидактических и технических средств обучения для ее реализации**

**Спортивная база:**

- спортивный зал;
- раздевалка;

### **Материально-техническое обеспечение:**

#### **Спортивное оборудование и инвентарь:**

1. Теннисные ракетки
2. Теннисные мячи
3. Теннисные столы
4. Секундомер
5. Скакалки
6. Акустическая колонка
7. Шведская стенка
8. Степы

## Литература

### Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629
4. СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28
5. Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2
6. Устав МБУ ДО ДДТ г.Ворсма
7. Локальные акты МБУ ДО ДДТ г.Ворсма

### Литература для педагога

1. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. М.: Академия, 2006
2. Фримерман Э.Я. Настольный теннис. М.:Олимпия Пресс, 2005
3. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. М.: Виста Спорт, 2005
4. Матыцин О. В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе / О. В. Матыцин. – М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
5. Информационные ресурсы для педагогов.
6. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского
7. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2018.
8. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича
9. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2018.
10. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

### Информационные ресурсы для обучающихся.

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2016 г.
2. Настольный теннис. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2018.
3. Железняк Ю. Д. К мастерству в настольном теннисе. Москва. «Физкультура и спорт» 2017.
4. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный теннисист. Москва. «Физкультура и спорт» 2017.
5. Фидлер М. Настольный теннис. М., 2017 г.
6. Фурманов А. Г. Настольный теннис в парке,. М., 2017 г.
7. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для теннисистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2017.
8. Энциклопедия «Аванта +», 2016 г.

## Интернет ресурсы

1. <http://table-tennis-omsk.ru/literatura-2/> - настольный теннис для всех
2. <http://ttennis-luga.ucoz.ru/index/0-8> - клуб любителей настольного тенниса

### **Примерные чувствительные периоды развития двигательных качеств.**

<b>Морфофункциональные показатели, физические качества</b>	<b>Возраст, лет</b>						
	8	9	10	11	12	13	14
Рост					+	+	+
Мышечная масса					+	+	+
Быстрота		+	+	+			
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+
Силовые способности					+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+				
Анаэробные возможности		+	+	+			
Гибкость	+	+	+				
Координационные способности		+	+	+	+		
Равновесие	+		+	+	+	+	+

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

Ракетка расположена горизонтально. Ручку ракетки обхватывают тремя пальцами, указательный вытянут вдоль края ракетки, а большой расположен на другой стороне и слегка соприкасается со средним пальцем. Эта хватка наилучшим образом подходит для выполнения разнообразных атакующих и защитных ударов.

Есть вариант хватки, который облегчает выполнение ударов справа. Указательный палец расположен ближе к центру ракетки, помогает кисти значительно изменять угол наклона ракетки, что, конечно, влияет на характер удара.

Стойка игрока: ноги расставлены на ширине плеч или чуть шире плеч, чуть согнуты в коленях, пятки оторваны от пола. Именно эта позиция и будет наиболее подходящей и для приема подачи или ожидания ответных действий противника, когда известно направление мяча, и для выполнения отдельных ударов. Тяжесть тела при правильной стойке равномерно распределяется на обе ноги, а центр тяжести тела расположен на прямой, проходящей через передние части ступни обеих ног. Рука с ракеткой согнута в локте, ракетка на уровне локтя обращена игровой поверхностью к столу. Левая рука занимает зеркальное положение, сходное с положением правой руки.

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

Три вида передвижений игрока:

Неполный: Неполный шаг можно назвать полушагом, при этом общий центр массы игрока перемещается одновременно с шаговой ногой в направлении передвижения, а при выполнении удара переносится на опорную ногу с выносом ее вперед. Для перемещений вправо-влево применяются приставные шаги.

Средний: При передвижении теннисиста в средней или дальней игровых зонах применяются скрестные шаги: здесь шаговая нога проносится впереди опорной - передний скрестный шаг или сзади опорной - задний скрестный шаг, затем опорная нога подтягивается и ставится на необходимое для выполнения удара расстояние. Важно, что движение в направлении полета мяча начинает не ближняя, а дальняя (разноименная) к мячу нога (например, при движении вправо первой выполнит шаг левая нога).

Широкий: Такой способ передвижения как выпад теннисисты атакующего стиля применяют значительно реже, чем теннисисты защитного стиля. При выполнении выпада происходит перемещение общего центра тяжести с одновременным выполнением широкого шага, при котором нога в коленном суставе сгибается больше обычного. Рывки по своей структуре движения близки к резким быстрым шагам, но центр тяжести при этом способе передвижения переносится раньше начала движения ногой

## Удары в настольном теннисе с правой стороны стола.

### «Накат».

Основная цель одного из основных атакующих ударов — обеспечить высокую точность попадания в намеченное место. Необходимая крутизна траектории достигается тем, что мячу придается верхнее вращение.

Ракетка при этом движется вверх-вперед и наносит удар по боковой половине мяча (в случае его верхнего вращения, когда противник послал мяч тоже накатом) или по нижней (в случае попутного вращения, когда противник подрезал мяч).

Исходная стойка при ударе накатом: ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, левая чуть выдвинута вперед; вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу, рука с ракеткой отведена вправо-назад для замаха. Она начинает движение, когда ноги, ракетка и приближающийся мяч образуют как бы равносторонний треугольник. Удар наносят в высшей точке отскока мяча, после чего руку отводят влево-вверх.

### Короткий «накат».

В этом случае соприкосновение мяча с ракеткой происходит над столом. Движение руки должно быть не только сильным, но и стремительным. Удар обычно выполняют на взлете, по мячу, еще не достигшему высшей точки.

### Длинный «накат».

Разновидность удара справа, при котором контакт мяча и ракетки происходит сравнительно далеко от задней кромки стола. В противоположность быстрому накату удар по мячу выполняют не столь резко и стремительно, зато в него вкладывается большая сила. При использовании этого приема удар часто наносят по опускающемуся мячу.

### «Подрезка».

Основная цель этого технического приема — возврат мяча на половину стола соперника, придав ему нижнее вращение и низкую траекторию полета. Этот прием обычно используют при защите.

В исходном положении игрок стоит лицом к столу, слегка выставив вперед левую ногу, рука делает замах назад-вверх и затем идет вперед-вниз. После удара ракетка немного провожает мяч, затем уходит влево-вперед-вниз.

### «Топ-спин».

Исходная стойка: левая нога чуть впереди, правая рука выпрямлена и отведена за спину вправо-назад. Туловище развернуто в правую сторону, чтобы увеличить замах. Ноги согнуты в коленях, все тело расслаблено.

Топ-спин начинается с активного поворота в направлении удара. Правая рука идет вперед-налево-вверх. Вес тела переносится с правой ноги на левую ногу, по инерции туловище и рука могут даже уходить далеко влево. В момент соприкосновения с мячом ракетка должна как бы скользнуть по нему. При этом сила прямого удара минимальна. Однако кисть придает ему заключительное ускорение.

## Удары в настольном теннисе с левой стороны стола.

### «Накат».

Движение мяча такое же, как при накате справа. Необходимое вращение мячу придается движением ракетки вверх-вперед.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, центр тяжести распределен на обе ноги, правая слегка выдвинута. Рука на уровне пояса согнута в локте и отведена влево-назад, предплечье параллельно поверхности стола.

При ударе предплечье резко идет вперед, ракетка как бы обкатывает мяч сверху, после чего рука свободно уходит вправо-вверх. Центр тяжести перемещается на правую ногу, рука возвращается в исходное положение.

### Короткий «накат».

В этом случае соприкосновение мяча с ракеткой происходит над столом. Движение руки должно быть не только сильным, но и стремительным. Удар обычно выполняют на взлете, по мячу, еще не достигшему высшей точки.

### Длинный «накат».

Разновидность удара слева, при котором контакт мяча и ракетки происходит сравнительно далеко от задней кромки стола. В противоположность быстрому накату удар по мячу выполняют не столь резко

и стремительно, зато в него вкладывается большая сила. При использовании этого приема удар часто наносят по опускающемуся мячу.

#### **«Подрезка».**

Основная цель этого технического приема — вернуть мяч на половину стола соперника, придав ему нижнее вращение и низкую траекторию полета. Этот прием обычно используют при защите.

В исходном положении игрок стоит лицом к столу, слегка выставив вперед левую ногу, рука делает замах назад-вверх и затем идет вперед-вниз. После удара ракетка немного провожает мяч, затем уходит влево-вперед-вниз.

#### **«Топ-спин».**

Выполняется как накат слева закрытой ракеткой с поворотом туловища. Необходимость увеличивать замах при таком ударе обычно приводит к возникновению помимо верхнего вращения мяча еще и бокового. В отдельных случаях удается выполнять топ-спин слева с чистым боковым вращением.

### **Подача.**

При подаче игрок сам выбирает исходную позицию и направление удара, что дает возможность для атаки. Удар по мячу наносится прямо или под небольшим углом. В первом случае мяч не будет иметь вращения, зато скорость его полета может стать предельной для возможностей игрока. Во втором случае мяч будет вращаться. Не очень быстро, но если учесть, что сила удара при такой подаче достаточно велика, то принять его будет непросто.

### **Подвижные игры.**

#### **«Третий лишний»:**

Количество игроков не ограничено, как можно больше. Все встают в круг лицом, попарно - один человек, а за спиной другой. Одна пара становится ведущей - один из пары бежит, другой догоняет. Бегают по внешнему кругу. Тот, кто убегает, может спастись от погони, встав к любой паре третьим. Вставать нужно перед первым игроком пары, тогда стоящий у него за спиной игрок становится третьим, третьим лишним и должен убегать от погони. Тот, кого догонит и коснется «ведущий» сам становится «ведущим» и теперь должен догонять.

#### **«Салки»:**

Выбирают водящего или салку, чаще всего при помощи считалки. Все остальные участники игры разбегаются. Салке требуется догнать кого-либо из играющих и осалить, запятнать его, т.е. хлопнуть по спине рукой, или дотронуться шариком, или ракеткой. Подняв руку, он говорит: «Я - салка». Пятнать предыдущего салку новому не разрешается.

#### **«Круговая»:**

Участвуют не менее 3-х учащихся, один из которых занимает игровую позицию с одной стороны стола, остальные с противоположной. Со стороны, где находится больше играющих, мяч вводится в игру подачей по диагонали и сразу же после подающий перебегает на другую сторону. В это время принимающий с противоположной стороны должен отбить мяч и, в свою очередь за последним из ожидающих своего удара игроком и так далее до совершения ошибки и выхода мяча из игры.

#### **«Один — против всех»:**

В игре принимают участие не менее 3-х учащихся, один из которых занимает место напротив одной половины стола, остальные — напротив противоположной. Мяч вводится в игру подачей в любом направлении, игроки поочередно выполняют удары на другую сторону стола, передвигаясь после удара вправо или влево и назад, освобождая игровую позицию напротив середины стола для ожидающего свою очередь игрока.

#### **«Воздушный мяч»:**

Проводится в конце тренировки. Снимается сетка, на каждой половинке равное количество игроков. Как условие: руки держать за спиной и не "ложиться" на стол. Каждая команда подает по очереди. Игроки просто дуют, что есть сил, на мяч, и так играют. На чьей половинке падает мяч, тот проиграл. Нужно внимательно следить за этой игрой, т. к. нагрузка на детей во время этого тренинга очень большая.

## Правила игры в настольный теннис.

Игровая поверхность стола должна быть длиной 2, 74 м. и шириной 1,525 м. и лежать в горизонтальной плоскости на высоте 76 см. от пола.

Сетка должна находиться на высоте 15,25 см. над игровой поверхностью.

При подаче должен свободно лежать на открытой ладони неподвижной свободной кисти.

Подающий должен подбросить мяч только рукой, так чтобы мяч взлетел почти вертикально не менее чем на 16 см. и не коснулся чего-либо до удара по нему.

Поданный или отбитый мяч, следует ударить так, чтобы он пролетел над сеткой и коснулся половины стола соперника сразу или после касания комплекта сетки.

Очко присуждается сопернику если:

- Игрок не выполнил правильно подачу;
- Игрок не правильно отбил мяч;
- Мяч после его подачи или возврата до удара соперника коснется чего-либо, кроме комплекта сетки;
- Мяч пролетит за границу игровой поверхности стола;
- Игрок ударит по мячу дважды.
- Игрок коснется комплекта сетки пока мяч в игре.

Партию выигрывает игрок первым набравший 11 очков. Если оба игрока набирают по 10 очков, то партия будет выиграна игроком, который первым наберет на 2 очка больше соперника. Встречу следует проводить на большинство из любого нечетного числа партий.