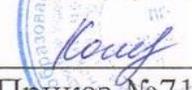


муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования Пышминского городского округа
«Пышминский центр дополнительного образования»

Принята на заседании
методического совета
МБУДО ПГО «Пышминский ЦДО»
Протокол №71 от «02» сентября 2024 г.

Утверждаю:
Директор МБУДО ПГО
«Пышминский ЦДО»
 /Колесова М.А.
Приказ №71 от «02» сентября 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

возраст учащихся 9- 18 лет
срок реализации программы 3 года

Автор – составитель:
Совин Н.Н.,
педагог дополнительного
образования

пгт. Пышма
2024 год

1. Основные характеристики

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» относится к физкультурно - спортивной направленности, так как способствует овладению навыками игры в настольный теннис.

Программа составлена в соответствии с нормативными правовыми актами и государственными программными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18.11.2015).

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

7. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2023 года.-утв. распоряжением правительства РФ от 24 ноября 2020 года № 3081 –р.

8. Стратегия развития физической культуры и спорта Свердловской области на период до 2035 года, утв. Постановлением Правительства свердловской области от 25 декабря 2019 г. №1001-ПП.

9. Национальный проект «Образование» (паспорт утверждён президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. №16)).

10. Приказ МО и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. №162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

11. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» в рамках национального проекта «Образование».

Актуальность общеразвивающей программы.

В современном мире существенно возрастает социальное значение физической культуры и спорта. При решении важнейшей задачи, определенной воспитательной политикой, по сохранению и укреплению физического и

эмоционального здоровья детей и подростков, воспитанию у них позитивного отношения к здоровому образу жизни, выбор настольного тенниса обусловлен доступностью данного вида спорта (простые правила, недорогой инвентарь, минимальные требования к оборудованию места) и его популярностью среди детей. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у учащихся основных физических качеств (выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств), формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют такие личностные качества, как коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Настольный теннис как спортивная игра своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет развивать эмоциональную устойчивость учащихся, расширять их информированность в области оздоровления и развития организма.

При осуществлении программы реализуются потребности родителей в занятости детей, в организации продуктивного, содержательного досуга во внеурочное время, в том числе и во время школьных каникул.

Программа разработана на основе:

- Барчукова Г.В., Воробьев в.А., Матыцин О.В. Настольный теннис: этапы спортивного совершенствования. – М.: Советский спорт, 2004 – 144 с.

Отличительные особенности общеразвивающей программы.

Отличительной особенностью данной программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой учащиеся получают представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис.

Адресат общеразвивающей программы.

Программа адресована учащимся с 9 до 18 лет.

Согласно физиологической периодизации, все дети школьного возраста делятся на три возрастные группы: 6-10 лет младший школьный возраст; 11- 14 лет средний школьный возраст, или подростковый; 15-17 лет старший школьный возраст, или начало юношеского возраста. Каждой возрастной группе свойственны особенности строения и функций систем организма и психологические особенности.

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно- двигательного аппарата детей. В нервной системе преобладает процесс возбуждения, высокая потребность в движении. Отличительной особенностью процесса обучения детей этого возраста является использование технологий игрового обучения, что позволяет сделать учебно-тренировочные занятия увлекательными и интересными.

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела подростков. Наступает высокий темп развития дыхательной системы, центральной нервной системы. Учебно-тренировочный процесс все более индивидуализируется, средства, используемые в занятиях, по

форме и содержанию приближаются к игровой деятельности.

В юношеском возрасте наиболее успешно развиваются скоростные, скоростно-силовые способности и выносливость. Только в этом возрасте наблюдается качественный скачок в развитии быстроты и «взрывной» силы. Поэтому в работе можно применять почти все тренировочные средства и методы.

Принципы формирования учебных групп.

В группу 1-го года обучения принимаются все желающие. Специального отбора не производится. В группу 2-го года обучения допускаются дети, успешно окончившие программу 1-го года обучения, или дети с первичными навыками игры в настольный теннис (после собеседования). В группу 3-го года обучения допускаются дети, успешно окончившие программу 2-го года обучения, или дети, умеющие играть в настольный теннис, с начальными знаниями по теории и практике (после собеседования).

Наполняемость в группах - 10-11 учащихся.

В группу принимаются учащиеся, имеющие медицинский допуск к занятиям настольным теннисом.

Режим занятий.

1 год обучения: 1 раз в неделю по 3 часа.

2 год обучения: 1 раз в неделю по 3 часа.

3 год обучения: 1 раз в неделю по 3 часа.

Продолжительность занятия - 40 минут. Перерыв между занятиями 10 минут.

Объем общеразвивающей программы - 306 часов.

1 год обучения: 102 часа.

2 год обучения: 102 часа.

3 год обучения: 102 часа.

Срок освоения общеразвивающей программы – 3 года.

Особенности организации образовательного процесса – модель реализации программы традиционная, представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение 3 лет.

Перечень форм обучения: фронтальная, индивидуальная, групповая.

Перечень видов занятий– практическое занятие, учебно-тренировочная игра, парная игра, беседа.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: педагогическое наблюдение, тест, сдача нормативов.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель общеразвивающей программы – развитие специальных физических качеств и способностей учащихся через обучение игре в настольный теннис.

Задачи общеразвивающей программы -

Обучающие:

- формирование двигательных умений и навыков;
- овладение базовой техникой (основами) настольного тенниса;
- формирование устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом;

Развивающие:

- способствовать развитию координации движений и основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты реакции;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- формировать культуру общения и поведения в коллективе;
- прививать навыки здорового образа жизни;
- воспитывать трудолюбие, самостоятельность, активность, волю к победе.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный план

Год обучения	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт	1	1	0	пед.наблюдение
	Общая физическая подготовка	14	1	13	пед.наблюдение
	Специальная физическая подготовка	15	1	14	пед.наблюдение
	Техническая подготовка	24	3	21	пед.наблюдение тест сдача нормативов
	Тактика игры	24	3	21	пед.наблюдение
	Учебная игра	24	1	3	пед.наблюдение тест сдача нормативов
	Итого	102	10	92	
2	Физическая культура и спорт	1	1	0	пед.наблюдение
	Общая физическая подготовка	14	1	13	пед.наблюдение
	Специальная физическая подготовка	15	1	14	пед.наблюдение
	Техническая подготовка	24	3	21	пед.наблюдение тест сдача нормативов
	Тактика игры	24	3	21	пед.наблюдение
	Учебная игра	24	1	23	пед.наблюдение тест сдача нормативов
	Итого	102	10	92	
3	Физическая культура и спорт	1	1	0	пед.наблюдение
	Общая физическая и специальная подготовка	32	2	30	пед.наблюдение
	Техника и тактика игры	32	2	30	пед.наблюдение тест

					сдача нормативов
	Инструкторско-судейская практика	8	1	7	пед.наблюдение
	Учебная игра	29	1	28	пед.наблюдение тест сдача нормативов
	Итого	102	7	95	
Всего по программе: 306 часов					

Учебный (тематический) план 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Физическая культура и спорт	1	1	0	пед.наблюдение
2.	Общая физическая подготовка	14	1	13	пед.наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	15	1	14	пед.наблюдение
4.	Техническая подготовка	24	3	21	пед.наблюдение тест сдача нормативов
5.	Тактика игры	24	3	21	пед.наблюдение
6.	Учебная игра	24	1	23	пед.наблюдение тест сдача нормативов
	ИТОГО	102	10	92	

Содержание учебного (тематического) плана

1. Физическая культура и спорт

Теория: История возникновения и развития настольного тенниса. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис. Правила игры в настольный теннис

2. Общая физическая подготовка.

Теория: Понятие о физических качествах, их развитии. Значение ОФП в подготовке теннисистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств: бег, прыжки, метания, подвижные игры, ОРУ.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СПФ в подготовке теннисистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических

приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

4. Техническая подготовка.

Теория: Знакомство с понятием «тактика». Значение технической подготовки в настольном теннисе. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки теннисистов. Классификация и терминология технических приемов.

Практика: Техника хвата теннисной ракетки. Жонглирование теннисным мячом. Стойки теннисиста. Быстрые перемещения вправо и влево у стола. Нейтральные и ответные стойки теннисиста. Различные стойки для ударов справа и слева. Различные передвижения: вдоль стола; влево; вперед; назад; по диагонали. Виды перемещений у стола: одношажные; двухшажные способы. Скрестные шаги. Переступания. Выпады. Приставные шаги. Скрестные шаги. Передвижение в паре в парной игре. Вертикальная и горизонтальная хватки. Срезки слева и справа. Накаты слева и справа. Различные подачи мяча. Подрезки справа и слева. Подготовительные действия в игре, атакующие, контратакующие и защитные действия игрока. Правила выполнения ударов. Подачи разной длины, по диагонали. Имитация ударов и накатов. Сочетание различных приемов игры. Техника различных перемещений у стола.

5. Тактика игры.

Теория: Правила игры в настольный теннис. Значение тактической подготовки в настольном теннисе. Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика индивидуальной игры.

Практика: Подачи мяча в нападении. Прием подач ударом. Удары атакующие, защитные. Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Основные виды вращения мяча. Подачи мяча: «маятник», «челнок». Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)

6. Учебная игра.

Теория: Правила игры на счет. Судейские термины. Правила применения тактических и технических действий.

Практика: Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения. Парные игры. «Игра защитника против атакующего». «Игра атакующего против защитника». Игра на счет в парах.

Учебный (тематический) план 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Физическая культура и спорт	1	1	0	пед.наблюдение

2.	Общая физическая подготовка	14	1	13	пед.наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	15	1	14	пед.наблюдение
4.	Техническая подготовка	24	3	21	пед.наблюдение тест сдача нормативов
5.	Тактика игры	24	3	21	пед.наблюдение
6.	Учебная игра	24	1	23	пед.наблюдение тест сдача нормативов
ИТОГО		102	10	92	

Содержание учебного (тематического) плана

1. Физическая культура и спорт

Теория: Использование естественных факторов природы (солнце, вода, воздух) в целях закаливания организма. Меры личной, общественной и санитарно-гигиенической профилактики. Приемы самоконтроля обучающихся при распределении физической нагрузки вовремя занятий.

Нагрузка на организм человека и особенности работы его отдельных систем при занятиях спортом.

Грамотное распределение физической нагрузки на организм при занятиях спортом.

2. Общая физическая подготовка.

Теория: Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста.

Практика:

Общая физическая подготовка.

Практика:

- Строевые упражнения;
- Упражнения для мышц руки плечевого пояса;
- Упражнения для мышц ног и таза;
- Акробатические упражнения;
- Легкоатлетические упражнения;
- Подвижные игры;
- Эстафеты.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке теннисистов.

Практика:

- Упражнения для развития быстроты;
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- Упражнения с отягощениями.

4. Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в настольном теннисе. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки теннисистов. Классификация и терминология технических приемов.

Практика: Техника хвата теннисной ракетки. Жонглирование теннисным мячом. Стойки теннисиста. Быстрые перемещения вправо и влево у стола. Нейтральные и ответные стойки теннисиста. Различные стойки для ударов справа и слева. Различные передвижения: вдоль стола; влево; вперед; назад; по диагонали. Виды перемещений у стола: одношажные; двухшажные способы. Скрестные шаги. Переступания. Выпады. Приставные шаги. Скрестные шаги. Передвижение в паре в парной игре. Вертикальная и горизонтальная хватки. Срезки слева и справа. Накаты слева и справа. Различные подачи мяча. Подрезки справа и слева. Подготовительные действия в игре, атакующие, контратакующие и защитные действия игрока. Правила выполнения ударов. Поддачи разной длины, по диагонали. Имитация ударов и накатов. Сочетание различных приемов игры. Техника различных перемещений у стола.

5. Тактика игры.

Теория: Правила игры в настольный теннис. Значение тактической подготовки в настольном теннисе. Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика индивидуальной игры.

Практика:

Совершенствование практических навыков игры в настольный теннис:

- Исходная при подаче стойка теннисиста;
- Основные положения при подготовке и выполнении основных приёмов игры;
- Техника перемещений близко у стола и в средней зоне;
- Совершенствование техники игры в подрезке слева, справа; накат слева, справа; подачи.

6. Учебная игра.

Теория: Правила игры на счет. Судейские термины. Правила применения тактических и технических действий.

Практика: Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения. Парные игры. «Игра защитника против атакующего». «Игра атакующего против защитника». Игра на счет в парах.

Учебный (тематический) план 3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		всего	теория	практика	
1.	Физическая культура и спорт	1	1	0	пед.наблюдение
2.	Общая физическая и специальная подготовка	32	2	30	пед.наблюдение
3.	Техника и тактика игры	32	2	30	пед.наблюдение

					тест сдача нормативов
4.	Инструкторско-судейская практика	8	1	7	пед.наблюдение
5.	Учебная игра	29	1	28	пед.наблюдение тест сдача нормативов
	ИТОГО	102	7	95	

Содержание учебного (тематического) плана

1. Физическая культура и спорт

Теория: Режим дня спортсмена. Сон. Регулярность питания, калорийность пищи и её витаминизация. Значение утренней зарядки, водных процедур, естественных факторов для повышения спортивной активности организмов занимающихся. Личная гигиена одежды, обуви, тела.

2. Общая физическая и специальная подготовка

Теория: Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей учащихся, повышению функциональных возможностей их организма.

Практика: Применение широкого комплекса упражнений предыдущего этапа подготовки. Подвижные и спортивные игры. Развитие специальных физических качеств, необходимых спортсмену для достижения высоких результатов.

Использование имитационных упражнений для совершенствования ударных движений, передвижений.

3. Техника и тактика игры

Теория: Удары накато́м слева и справа против подрезки и наката. Исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару. Наблюдение за полетом мяча. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара. Техника подачи с верхним, нижним, боковым вращением мяча. Прием подач. Укороченные удары с подрезки. Техника выполнения.

Практика: Изучение техники удара подрезкой справа и слева против наката. Повышение скорости выполнения всех ударов. Усиление вращения мяча. Изучение техники выполнения топ-спина. Различные сложные подачи с верхним, нижним, боковым вращением мяча. Тренировка подач.

4. Инструкторско-судейская практика.

Теория: Основные правила игры, ведение счёта, круговая система соревнований, стыковые игры, командные игры. Практика судейства за счетчиком. Обсуждение качества судейства участниками секции, выбор лучшего судьи соревнований в секции.

Практика: Судейство на внутренних соревнованиях.

5. Учебная игра.

Теория: Правила игры на счет. Судейские термины. Правила применения тактических и технических действий.

Практика: Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения. Парные игры. «Игра защитника против атакующего». «Игра атакующего против защитника». Игра на счет в парах.

1.4. Планируемые результаты

Метапредметные результаты -

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей её достижения;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Личностные результаты -

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование основ здорового образа жизни;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Предметные результаты –

1 год обучения

Учащиеся должны знать:

- историю возникновения игры в настольный теннис;
- технику безопасности при выполнении упражнений;
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- технику безопасности при выполнении технических упражнений;
- основные приёмы техники выполнения ударов.
- основные приёмы тактических действий в нападении при противодействии в защите.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них;
- выполнять технические элементы;
- соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов;
- выполнять элементы тактики в игре;
- соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики;
- уметь выполнять основные приемы передвижений в игре.

2 год обучения

Учащиеся должны знать:

- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;

- технику безопасности при выполнении технических упражнений;
- основные приёмы техники выполнения ударов.
- основные приёмы тактических действий в нападении при противодействии в защите.

Учащиеся должны уметь:

- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

3 год обучения

Учащиеся должны знать:

- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- технику безопасности при выполнении технических упражнений;
- основные приёмы техники выполнения ударов.
- основные приёмы тактических действий в нападении при противодействии в защите.

Учащиеся должны уметь:

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития настольного тенниса, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности выполнения двигательного действия разными учащимися, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности

2. Комплекс организационно- педагогических условий

2.1. Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2024	23.05.2025	34	34	102	1 раз в неделю по 3 часа
I полугодие – 16 учебных недель II полугодие – 18 учебных недель Каникулы: 24 декабря 2024 г.-08 января 2025 г.; 24-26, 29-30 марта 2025 г.						

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение -

- Физкультурно-спортивный зал (от 15*12 м до 36*18 м) (1 помещение на группу; 100% времени реализации программы)
- Стол (настольный теннис, с сеткой) (2 штуки на группу; 100% времени реализации программы)
- Мяч теннисный (5 штук на группу; 100% времени реализации программы)
- Скакалка гимнастическая (6 единиц на группу; 50% времени реализации программы)
- Мяч футбольный (1 штука на группу; 50% времени реализации программы)
- Мяч баскетбольный (1 штука на группу; 30% времени реализации программы)
- Мяч волейбольный (1 штука на группу; 30% времени реализации программы)
- Секундомер (1 штука на группу; 60% времени реализации программы)
- Скамья гимнастическая (5 единиц на группу; 30% времени реализации программы)

Кадровое обеспечение –

Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий профессиональными знаниями и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности.

Уровень образования педагога: среднее профессиональное образование, высшее образование – бакалавриат, высшее образование – специалитет или магистратура.

Уровень соответствие квалификации: образование педагога соответствует профилю программы.

Профессиональная категория: без требований к категории.

Методические материалы

№ п/п	Название раздела	Материально – техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы учебного занятия
1 год обучения				
1	Физическая культура и спорт		рассказ, показ	беседа
2	Общая физическая подготовка	скакалки гимнастические, мячи, обручи, секундомер, скамья гимнастическая, подборка подвижных игр	показ, упражнения, игра	практическое занятие
3	Специальная	мячи теннисные,	упражнения, игра	практическое

	физическая подготовка	ракетки теннисные		занятие
4	Техническая подготовка	мячи теннисные, ракетки теннисные, теннисный стол	упражнения, игра	практическое занятие, учебно-тренировочная игра
5	Тактика игры	мячи теннисные, ракетки теннисные, теннисный стол	упражнения, игра	практическое занятие, учебно-тренировочная игра, парная игра
6	Учебная игра	мячи теннисные, ракетки теннисные, теннисный стол	упражнения, игра, турнир	практическое занятие, учебно-тренировочная игра, парная игра
2 год обучения				
1	Физическая культура и спорт		рассказ, показ	беседа
2	Общая физическая подготовка	скакалки гимнастические, мячи, обручи, секундомер, скамья гимнастическая, подборка подвижных игр	показ, упражнения, игра	практическое занятие
3	Специальная физическая подготовка	мячи теннисные, ракетки теннисные	упражнения, игра	практическое занятие, учебно-тренировочная игра, парная игра.
4	Специальная физическая подготовка	мячи теннисные, ракетки теннисные	упражнения, игра	практическое занятие
5	Техническая подготовка	мячи теннисные, ракетки теннисные, теннисный стол	упражнения, игра	практическое занятие, учебно-тренировочная игра
6	Тактика игры	мячи теннисные, ракетки теннисные, теннисный стол	упражнения, игра	практическое занятие, учебно-тренировочная игра, парная игра.
7	Учебная игра	мячи теннисные, ракетки теннисные, теннисный стол	упражнения, игра, турнир	практическое занятие, учебно-тренировочная игра, парная игра.
3 год обучения				
1	Физическая культура и спорт		рассказ	беседа
2	Общая физическая и специальная подготовка	скакалки гимнастические, мячи, обручи, секундомер, скамья	упражнения, игра	практическое занятие

		гимнастическая, подборка подвижных игр, мячи теннисные, ракетки теннисные		
3	Техника и тактика игры	мячи теннисные, ракетки теннисные, теннисный стол	упражнения, игра, турнир	практическое занятие, учебно-тренировочная игра, парная игра
4	Инструкторско-судейская практика	мячи теннисные, ракетки теннисные, теннисный стол	игра	практическое занятие, парная игра
5	Учебная игра	мячи теннисные, ракетки теннисные, теннисный стол	упражнения, игра, турнир	практическое занятие, учебно-тренировочная игра, парная игра

Особенности организации учебного процесса -

Процесс обучения игры в настольный теннис состоит из взаимосвязанных и взаимодействующих видов подготовки: физической (общей и специальной), технической и тактической.

Общая физическая подготовка направлена на повышение работоспособности органов и систем организма, развития силы, быстроты, выносливости, умения координировать движения, увеличения подвижности в суставах и воспитания других качеств в целях общего физического развития.

Специальная физическая подготовка направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительных для занимающихся настольным теннисом.

Техническая подготовка – это владение техникой игры в настольный теннис и совершенствование в ней, процесс формирования системы способов ведения игры или двигательных действий. Она предусматривает умение правильно воспринимать и анализировать игровую ситуацию и принимать быстрое решение для выбора технического действия.

Основные методы учебно-воспитательного процесса на занятиях настольным теннисом:

1. Игровой – выполнение упражнений в виде игры (ОФП, СФП, спортивные игры, подвижные игры, эстафеты).

2. Повторный – повторное выполнение задания в различных условиях.
Основное назначение:

- повышение скоростно-силовой работы;
- воспитание специальной выносливости;
- поддержание техники игры в настольный теннис и совершенствование в ней.

3. Переменный – чередование работы (способы игры в настольном теннисе).

4. Соревновательный – игра в настольный теннис с возможно высоким результатом.

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Программа предусматривает:

- текущий контроль;
- промежуточную аттестацию;
- итоговую аттестацию.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии в форме педагогического наблюдения.

Промежуточная аттестация проводится в декабре. Цель аттестации: проследить динамику развития знаний, умений навыков учащихся. Для проведения промежуточной аттестации в соответствии с ожидаемыми результатами разрабатываются формы контрольных заданий для усвоения теоретического и практического содержания знаний и умений, а также критерии оценки их выполнения. Для проведения аттестации используются следующие формы: тест, сдача нормативов (с педагогическим наблюдением). (Приложение 1, 2).

Итоговая аттестация проводится в мае. Цель аттестации: выявить уровень усвоения учащимися общеразвивающей программы. Для проведения аттестации используются следующие формы: тест, сдача нормативов (с педагогическим наблюдением). (Приложение 1, 2).

3. Список литературы

Для педагога:

Нормативные документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
5. Национальный проект «Образование» (паспорт утверждён президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. №16)).
6. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» в рамках национального проекта «Образование».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
8. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2023 года.-утв. распоряжением правительства РФ от 24 ноября 2020 года № 3081 –р.
9. Стратегия развития физической культуры и спорта Свердловской области на период до 2035 года, утв. Постановлением Правительства свердловской области от 25 декабря 2019 г. №1001-ПП.
10. Приказ МО и молодёжной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. №162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Литература, использованная при составлении программы

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М.: Физическая культура и спорт, 1982. – 111с.
2. Амелин А.Н., Паншин В.А. Настольный теннис. – М.: Физическая культура и спорт, 1985.- 132с.
3. Барчукова Г.В., Воробьев в.А., Матыцин О.В. Настольный теннис: этапы спортивного совершенствования. – М.: Советский спорт, 2004 – 144 с.
4. Барчукова Г.В. Анализ тактики подач в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. – 1986. - №2. – С.21-23.

5. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. – М.: ФиС, 1979.
6. Воронин Е.В. Влияние скоростных и психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольный теннис. – М.: ТиПФК, 1983, № 10.
7. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой. - М.: Просвещение, 1982.
8. Гринберг Г.Л. Настольный теннис: Техника, тактика и методика обучения / Под ред. И.Московича. – Кишинев: КартяМандовенянска, 1973. – 96с.
9. Иванов В.С. Настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 192с.
10. Иванов В.С. Теннис на столе (от новичка до чемпиона мира). – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 159с.

Для учащихся (родителей):

1. Байгулов Ю.П. Вчера, сегодня, завтра настольного тенниса. – М.: ФиС, 2000. Богушас В.М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся. - М.: Просвещение, 1987.
2. Беляков А. Позиция для атаки: Настольный теннис. // Советский спорт. – 1988.
3. Прейс М.П., Турецкий Б.В. Нападение или оборона? (к разбору тактических комбинаций в настольном теннисе) // Теория и практика физической культуры. – 1989. - №12. – С.10-12.
4. Серова А.К. Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой, - Л.: Лениздат, 1989. – 73с.
5. Шпрах С. Об ударах простых: (азбука настольного тенниса) // Спортивные игры. – 1989.№2. – С.32-33.

1 год обучения
Промежуточная аттестация

Цель – выявить уровень освоения теоретических знаний учащихся.

Тест «Настольный теннис»

1.Какая страна является родоначальником настольного тенниса?

- а) Китай;
- б) Япония;
- в) США;
- г) Англия.

2.Кто распространил настольный теннис по всему миру?

- а) пилоты;
- в) железнодорожники;
- б) моряки;
- г) автолюбители.

3.В каком году пинг-понг переименован в настольный теннис?

- а) 1936;
- б) 1940;
- в) 1938;
- г) 1933.

4.Что такое сет или партия?

- а) 11 очков;
- б) 12 очков;
- в) 10 очков;
- г) 21 очков.

5.Из скольких сетов играется матч или встреча?

- а) из одного сета;
- б) из 2-х сетов;
- в) из любого нечетного числа сетов;
- г) из 5 сетов.

Критерии оценивания по уровням:

5 баллов – высокий уровень

4 балла – средний уровень

меньше 3 – низкий уровень

Итоговая аттестация

Цель – выявить уровень освоения теоретических знаний учащихся.

Тест «Настольный теннис»

1.Какая страна является родоначальником настольного тенниса?

- а) Китай;
- б) Япония;

- в) США;
- г) Англия.

2. Кто распространил настольный теннис по всему миру?

- а) пилоты;
- в) железнодорожники;
- б) моряки;
- г) автолюбители.

3. В каком году пинг-понг переименован в настольный теннис?

- а) 1936;
- б) 1940;
- в) 1938;
- г) 1933.

4. Что такое сет или партия?

- а) 11 очков;
- б) 12 очков;
- в) 10 очков;
- г) 21 очков.

5. Из скольких сетов играется матч или встреча?

- а) из одного сета;
- б) из 2-х сетов;
- в) из любого нечетного числа сетов;
- г) из 5 сетов.

6. На сколько сантиметров должен быть подброшен мяч при подаче?

- а) на 10 см;
- б) не менее чем на 16 см;
- в) не менее чем на 20 см;
- г) менее 16 см.

7. Высота сетки равна:

- а) 15,25 см;
- б) 17,25 см;
- в) 14,25 см;
- г) 16,25 см.

8. Диаметр мяча равен:

- а) 38 мм;
- б) 36 мм;
- в) 34 мм;
- г) 40 мм.

9. Какого цвета могут быть накладки у ракетки?

- а) любого;
- б) только черного и красного;
- в) черного, красного, зеленого и синего;
- г) правилами это не регулируется.

10. Сколько сторон у мяча?

- а) ни одной;
- б) две;

в) четыре;

г) шесть.

11. Какой вид хватки ракетки не используется в настольном теннисе?

а) азиатская;

б) африканская;

в) европейская;

г) все выше перечисленные используются.

12. Элемент игры срезка выполняется с каким вращением?

а) без вращения;

б) с нижним вращением;

в) с верхним вращением;

г) с боковым вращением

13. Элемент игры накат выполняется с каким вращением?

а) без вращения;

б) с нижним вращением;

в) с верхним вращением;

г) с боковым вращением.

14. Чему равна продолжительность одного таймаута в матче?

а) 30 сек;

б) 1 мин;

в) 1 мин 30сек;

г) 2 мин.

Критерии оценивания по уровням:

13-14 баллов – высокий уровень

11-12 баллов – средний уровень

меньше 11 баллов – низкий уровень

2 год обучения

Промежуточная аттестация

Цель - выявить уровень освоения теоретических знаний учащихся в процессе освоения программы.

Тест «Настольный теннис»

1. По сколько подач выполняет игрок?

а) по 1 подаче;

б) по 3 подачи;

в) по 2 подачи;

г) по 4 подачи.

2. Через сколько сыгранных очков к спортсмену опять переходит подача?

а) через 2 очка;

б) через 6 очков;

в) через 8 очков;

г) через 4 очка.

3. Во время розыгрыша в игровую зону прилетел второй мяч. Что должен

сделать судья в такой ситуации?

- а) объявить минутный перерыв;
- б) поднять руку вверх, для устранения помехи тем самым остановить игру;
- в) показать желтую карточку игроку, от которого прилетел мяч;
- г) ничего не делать.

от которого прилетел мяч

4. Карточка какого цвета не требуется судье для проведения матча?

- а) красного;
- б) белого;
- в) зеленого;
- г) желтого.

5. Элемент игры срезка выполняется с каким вращением?

- а) без вращения;
- б) с нижним вращением;
- в) с верхним вращением;
- г) с боковым вращением

6. Элемент игры накат выполняется с каким вращением?

- а) без вращения;
- б) с нижним вращением;
- в) с верхним вращением;
- г) с боковым вращением.

7. Через сколько сетов противники меняются игровыми сторонами?

- а) вообще не меняются;
- б) через 2 сета;
- в) через один сет;
- г) через 3 сета.

8. При каком счете в решающей партии происходит смена сторон?

- а) кто первым наберет 5 очков;
- б) вообще не меняются;
- в) кто первым наберет 7 очков;
- г) кто первым наберет 6 очков.

9. До скольких очков играется одна партия (сет) если оба игрока набрали по 10 очков?

- а) до разницы в одно очко;
- б) до разницы в два очка;
- в) до разницы в три очка;
- г) до разницы в четыре очка.

10. Сколько таймаутов можно брать в одной встрече?

- а) два;
- б) три;
- в) один;
- г) ни одного.

11. Чему равна продолжительность одного таймаута в матче?

- а) 30 сек;
- б) 1 мин;

- в) 1 мин 30 сек;
- г) 2 мин.

Критерии оценивания по уровням:

- 10-11 баллов – высокий уровень
- 6-9 баллов – средний уровень
- меньше 6 баллов – низкий уровень

Итоговая аттестация

Цель - выявить уровень освоения теоретических знаний учащихся в процессе освоения программы.

Тест «Настольный теннис»

1. Какая страна является родоначальником настольного тенниса?
 - а) Китай;
 - б) Япония;
 - в) США;
 - г) Англия.
2. Что такое сет или партия?
 - а) 11 очков;
 - б) 12 очков;
 - в) 10 очков;
 - г) 21 очков.
3. Как называется игровая ситуация, когда оба игрока набрали по 10 очков, то есть счет в сете 10:10?
 - а) преферанс;
 - б) баланс;
 - в) аванс;
 - г) деберц.
4. Из скольких сетов играется матч или встреча?
 - а) из одного сета;
 - б) из 2-х сетов;
 - в) из любого нечетного числа сетов;
 - г) из 5 сетов.
5. На сколько сантиметров должен быть подброшен мяч при подаче?
 - а) на 10 см;
 - б) не менее чем на 16 см;
 - в) не менее чем на 20 см;
 - г) менее 16 см.
6. Высота сетки равна:
 - а) 15,25 см;
 - б) 17,25 см;
 - в) 14,25 см;
 - г) 16,25 см.
7. По сколько подач выполняет игрок?

- а) по 1 подаче;
- б) по 3 подачи;
- в) по 2 подачи;
- г) по 4 подачи.

8. Через сколько сыгранных очков к спортсмену опять переходит подача?

- а) через 2 очка;
- б) через 6 очков;
- в) через 8 очков;
- г) через 4 очка.

9. Во время розыгрыша в игровую зону прилетел второй мяч. Что должен сделать судья в такой ситуации?

- а) объявить минутный перерыв;
- б) поднять руку вверх, для устранения помехи тем самым остановить игру;
- в) показать желтую карточку игроку, от которого прилетел мяч;
- г) ничего не делать.

от которого прилетел мяч

10. Карточка какого цвета не требуется судье для проведения матча?

- а) красного;
- б) белого;
- в) зеленого;
- г) желтого.

11. Элемент игры срезка выполняется с каким вращением?

- а) без вращения;
- б) с нижним вращением;
- в) с верхним вращением;
- г) с боковым вращением

12. Элемент игры накат выполняется с каким вращением?

- а) без вращения;
- б) с нижним вращением;
- в) с верхним вращением;
- г) с боковым вращением.

13. Через сколько сетов противники меняются игровыми сторонами?

- а) вообще не меняются;
- б) через 2 сета;
- в) через один сет;
- г) через 3 сета.

14. При каком счете в решающей партии происходит смена сторон?

- а) кто первым наберет 5 очков;
- б) вообще не меняются;
- в) кто первым наберет 7 очков;
- г) кто первым наберет 6 очков.

15. До скольких очков играется одна партия (сет) если оба игрока набрали по 10 очков?

- а) до разницы в одно очко;
- б) до разницы в два очка;

в) до разницы в три очка;

г) до разницы в четыре очка.

16. Сколько таймаутов можно брать в одной встрече?

а) два;

б) три;

в) один;

г) ни одного.

17. Чему равна продолжительность одного таймаута в матче?

а) 30 сек;

б) 1 мин;

в) 1 мин 30сек;

г) 2 мин.

Критерии оценивания по уровням:

15-17 баллов – высокий уровень

12-14 баллов – средний уровень

меньше 11 баллов – низкий уровень

Промежуточная и итоговая аттестация

Цель - проследить динамику развития умений и навыков учащихся в процессе освоения программы.

Формы аттестации: сдача нормативов, педагогическое наблюдение.

Оценка уровня технических навыков учащихся игры в настольный теннис

Предлагаемые для оценки уровня технической подготовленности нормативы, разделены на четыре подгруппы:

1. *Нормативы для оценки правильности хватки и чувства мяча и ракетки.* При выполнении этих нормативов необходимо следить, чтобы мяч отбивался серединой ракетки и отскакивал на высоту до уровня глаз. При выполнении этого норматива считается количество правильных и безошибочных набиваний в одной попытке.

2. *Нормативы для оценки уровня владения подрезкой* на стабильность и точность попадания, а также на сочетание выполнения подрезки справа и слева. При игре по прямой или диагонали нужно попадать только в заданную половину стола. Если это задание получается хорошо, то его можно усложнить и попадать в две половинки соответствующей половины стола.

При выполнении норматива в игре с партнером на столе подсчитывается количество правильных, безошибочно выполненных технических приемов в одной серии ударов, то есть до ошибки игрока. При ошибке подыгрывающего партнера подсчет количества ударов тестируемого продолжается.

Норматив «треугольник» означает что, один игрок играет из угла или середины стола, а другой из двух углов стола поочередно. Таким образом, траектории полета мяча как бы рисуют на столе треугольник. При этом «треугольник» можно выполнять как из левого или правого угла стола, так и из середины стола.

Норматив «восьмерка» предполагает поочередное выполнение накатов справа и слева из двух углов стола. При этом, один теннисист направляет мячи все время по прямым, а другой - по диагоналям.

3. *Нормативы для оценки уровня владения накатами* и контрударами на стабильность и точность попадания, а также на сочетание выполнения этих технических приемов справа и слева. Требования такие же, как и при выполнении нормативов при игре подрезкой.

4. *Нормативы по подачам.* Для оценки правильности и точности выполнения подач на противоположной стороне стола чертится мелом или накладывается из бумаги мишень. Для начинающих размеры такой мишени могут быть 50 x 50 см. Следует учитывать, что подачи бывают не только с разным вращением, но и разной длины и направления полета. Наиболее целесообразно тренировать и тестировать «короткие» подачи, когда противнику трудно начать атаку, и «длинные», выбивающие противника из удобной позиции. Тестирование осуществляется следующим образом: подающий выполняет 10 подач

определенного вида в заданную зону. Оценивается точность их попадания в зону. Если мяч во время тестирования задел сетку, то подача переподается.

Нормативы	Уровни		
	Низкий	Средний	Высокий
I подгруппа нормативов (степень владения ракеткой)			
1. Набивание мяча ладонной стороной (справа) ракетки	50	80	100
2. Набивание мяча тыльной стороной (слева) ракетки	50	80	100
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	50	80	100
4. Набивание мяча ракеткой: игровая поверхность – ребро ракетки - ручка ракетки (общее количество)	6	12	15
5. Набивание мяча ракеткой: ладонная сторона ракетки - ребро ракетки - тыльная сторона (общее количество)	9	15	24
II подгруппа нормативов (подрезка)			
1. Подрезка справа по диагонали	20	25	35
2. Подрезка справа по прямой	20	25	35
3. Подрезка справа в середину стола	20	25	35
4. Подрезка слева по диагонали	20	25	35
5. Подрезка слева по прямой	20	25	35
6. Подрезка слева в середину стола	20	25	35
7. Подрезка справа по прямой и диагонали (треугольник)	15	20	25
8. Подрезка слева по прямой и диагонали (треугольник)	15	20	25
9. Подрезка справа (слева) из середины стола в два угла стола	15	20	25
10. Подрезка «восьмерка» по диагонали	15	20	25
11. Подрезка «восьмерка» по прямой	15	20	25
III подгруппа нормативов (накаты и контрудары)			
1. Справа по диагонали	25	35	45
2. Справа по прямой	25	35	45
3. Справа в середину стола	25	35	45
4. Слева по диагонали	25	35	45
5. Слева по прямой	25	35	45
6. Слева в середину стола	25	35	45
7. Справа по прямой и диагонали (треугольник)	15	20	25
8. Слева по прямой и диагонали (треугольник)	15	20	25

9. Справа (слева) из середины стола в углы стола	15	20	25
10. Справа и слева по диагоналям «восьмерка»	12	18	26
11. Справа и слева по прямым «восьмерка»	12	18	26
IV подгруппа нормативов (подачи)			
1. Подачи (справа, слева) с нижним вращением в заданную зону	7	8	9
2. Подачи (справа, слева) накатом в заданную зону	7	8	9

Критерии оценивания по уровням:

1. Степень владения ракеткой

339- 268 балла – высокий уровень;
267-166 балла – средний уровень;
меньше 165 баллов – низкий уровень.

2. Подрезка

335-251 балла – высокий уровень;
250-196 балла – средний уровень;
меньше 195 баллов – низкий уровень.

3. Накаты и контрудары

397-307 балла – высокий уровень;
306-220 балла – средний уровень;
меньше 219 баллов – низкий уровень.

4. Подачи

18-17 балла – высокий уровень;
16-15 балла – средний уровень;
меньше 14 баллов – низкий уровень.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 77149040033756655705267332764720921695141568836

Владелец Колесова Марина Александровна

Действителен с 13.03.2024 по 13.03.2025