

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
Калининградская область  
Администрация муниципального образования «Светлогорский городской округ»  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа п.Донское»  
(МАОУ «СОШ п. Донское»)

---

238570, Россия, Калининградская область, Светлогорский городской округ, п. Донское, ул. Садовая, д.7. Тел/факс: (8-4012)- 744004. E-mail: [schooldon@mail.ru](mailto:schooldon@mail.ru), сайт: [www.schooldon39.ru](http://www.schooldon39.ru).  
ОКПО-16643259, ОГРН-1023902054131, ИНН-3912007425, КПП-391201001.

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол №1 от 29.08.2022г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ «СОШ п. Донское»  
В.В. Жабровец  
«30» августа 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис»**

Возраст обучающихся: 11-14 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:  
Резников Анатолий Васильевич,  
учитель физической культуры.

п. Донское, 2022 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Направленность (профиль программы) программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа не является разноуровневой.

### **Актуальность программы.**

Актуальность программы основана на интересе, потребностях обучающихся в спортивной деятельности, и направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, выносливости и быстроты) обучающихся. Реализация программы позволит обучающимся укрепить вестибулярный аппарат, улучшить координацию движений, развить ловкость и овладеть необходимыми приемами игры в баскетбол. Подготовиться к сдаче нормативов ГТО.

### **Отличительные особенности программы.**

Отличительные особенности программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности. В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, участие обучающихся в городских соревнованиях.

### **Адресат программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 11 - 14 лет. Группа может состоять из детей одного возраста. или быть разновозрастной.

### **Объем и срок освоения программы.**

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа.

### **Принципы отбора содержания:**

- принцип единства развития, обучения и воспитания;

- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Дополнительная общеобразовательная программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав группы 10-15 человек.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:** общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут. Между занятиями установлены 10-минутные перерывы. Недельная нагрузка: 2 час. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

### **Педагогическая целесообразность.**

Педагогическая целесообразность программы настольного тенниса, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Настольный теннис позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

### **Практическая значимость**

Программа «Настольный теннис» предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность освоения содержания программы.

**Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:** создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям настольным теннисом, формирование навыков здорового образа

жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

**Задачи: Личностные:**

1. создать условия для гармоничного развития личности обучающегося;
2. формировать культуру самопознания, саморазвития и самовоспитания;
3. способствовать развитию коммуникативных способностей каждого ребёнка с учётом его индивидуальности, научить общению в коллективе и с коллективом, реализовать потребности ребят в содержательном и развивающем досуге.
4. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
5. создать условия для изучения истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
6. познакомить обучающихся с интереснейшим видом спорта «Настольный теннис», правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

**Метапредметные:**

1. самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
5. владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6. умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

***Предметные:***

1. формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
2. прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
3. пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.
4. создать условия для овладения системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий.
5. приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма

**Формы обучения** – очная. В программе допускается дистанционное обучение с использованием соц. сетей и интернета. В данном блоке предусмотрены теоретические задания для самоподготовки.

- мини-лекции для того, чтобы изложить некоторый объем теории по тематике занятия и прийти к единству понимания основных понятий;
- игры, позволяющие применить на практике полученные знания;
- беседы;
- экскурсии;
- работа в малых группах и подгруппах;
- индивидуальные задания;
- тестирование;
- дискуссии, мозговые штурмы.
- Конкурсы и праздники.
- Мастер-классы.

- Круглые столы

### **Типы занятий**

1. Комбинированное (совмещение теоретической и практической частей занятия, проверка знаний ранее изученного материала, отработка навыков и умений, необходимых при изготовлении продуктов творческого труда);
2. Теоретическое (сообщение и усвоение новых знаний при объяснении новой темы, изложение нового материала, основных понятий, определение терминов, совершенствование и закрепление знаний);
3. Диагностическое (определение возможностей и способностей ребенка, уровня полученных знаний, умений, навыков с использованием тестирования, анкетирования, собеседования, выполнения конкурсных и творческих работ);
4. Контрольное (контроль и проверка знаний, умений и навыков обучающегося через самостоятельную и контрольную работу, индивидуальное собеседование, зачет, анализ полученных результатов);
5. Практическое (формирование умений и навыков, их осмысление и закрепление на практике);
6. Вводное занятие (проводится в начале учебного года с целью знакомства с образовательной программой);
7. Итоговое занятие (проводится после изучения большой темы или раздела, по окончании полугодия или года).

### **Механизм оценивания образовательных результатов.**

#### **Уровень теоретических знаний.**

- Низкий уровень. Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.
- Средний уровень. Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.
- Высокий уровень. Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

### **Уровень практических навыков и умений.**

- Выполнять задания с теннисным мячом, соблюдать технику безопасности.
- Низкий уровень. Требуется контроль педагога за выполнением правил по технике безопасности.
- Средний уровень. Требуется периодическое напоминание о том, как выполнять задания с теннисным мячом.
- Высокий уровень. Четко и безопасно выполнять задания с теннисным мячом.

### **Формы подведения итогов реализации программы.**

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно- тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в середине – в декабре – январе и в апреле – мае.

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

Результаты тестирования отражаются в индивидуальной карте ребенка для отслеживания динамики его развития, что помогает проводить необходимую коррекцию в ходе реализации программы и конструирования учебных занятий.

**Программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**

## Контроль испытания

Нормативы определения физической подготовленности обучающихся

### юноши

№ П/п	Вид упражнений	Возраст
		11-14 лет
1	Дальность отскока мяча, м	6.46-7.45
2	Бег по восьмерке, сек.	20.8-16.2
3	Бег вокруг стола, сек.	18.1-15.7
4	Перенос мячей, сек.	30.8-26
5	Отжимание от стола (кол.раз)	56-67
6	Прыжки на скакалке за 45 сек.	115-127
7	Прыжки в длину с места, см.	191-215
8	Бег 60 мет. (сек)	10.1-9.14

### девушки

№ П/п	Вид упражнений	Возраст
		11-14 лет
1	Дальность отскока мяча, м	6.23-6.92
2	Бег по восьмерке, сек.	24.7-17.8
3	Бег вокруг стола, сек.	20-17.6
4	Перенос мячей, сек.	32.8-28
5	Отжимание от стола (кол.раз)	41-52
6	Прыжки на скакалке за 45 сек.	115-127
7	Прыжки в длину с места, см.	156-180
8	Бег 60 мет. (сек)	10.5-9.9

### Планируемые результаты

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % обучающихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного и областного уровня;

- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта до уровня I спортивного разряда;
- присвоение спортивных разрядов обучающимся;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у обучающихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья обучающимся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

### **Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий. В качестве нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступает Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам". Устав МАОУ «СОШ п. Донское», правила внутреннего распорядка обучающихся МАОУ «СОШ п. Донское», локально-нормативные акты МАОУ «СОШ п. Донское». Указанные локально-нормативные основания позволяют образовательному учреждению разрабатывать образовательные программы с учетом интересов и возможностей обучающихся.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

На основании Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам» часть 6 организации, осуществляющие образовательную деятельность могут реализовывать дополнительные общеобразовательные программы в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Образовательной организацией определен срок обучения, который составляет 36 недель. Во время школьных каникул занятия секции проводятся в соответствии с учебным расписанием. Занятия могут проводиться по временному расписанию, составленному на период каникул и утвержденному директором МАОУ «СОШ п. Донское».

## Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	Самосто ятельная подготов ка	
1	<b>Теоретическая подготовка.</b> Основные знания физической культуры	5	4		1	Устный и письменный опрос, тестирование. Беседы в течение года.
2	<b>Общая физическая подготовка.</b> Общеразвивающ ие упражнения	15	1	11	3	Тестирование в начале и на конец года.
3	<b>Специальная физическая подготовка.</b> СФП в подготовке игроков	18	1	13	4	Тестирование в начале и на конец года.
4	<b>Техническая подготовка.</b> Значение технической подготовки в Н/Т	18	1	16	1	Тест - задания в середине и на конец года
5	<b>Тактическая подготовка.</b> Значение тактической подготовки в Н/Т	16	1	14	1	Тест - задания в середине и на конец года
	Итого:	72 часа				

## Содержание программы: 72 часа, 2 часа в неделю

### 1. Раздел: Теоретическая подготовка (5 часов)

Теория: Правила безопасности при занятиях настольным теннисом, правила поведения на занятиях. Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий настольного тенниса. Инструкция для занимающихся настольным теннисом (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий). Возможные причины травматизма при занятиях физической культурой и профилактика травматизма. История возникновения и развитие настольного тенниса. Современное состояние настольного тенниса. Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы). Личная гигиена. Основы питания.

Практика: Дыхание — важнейшая функция организма. Учимся правильно дышать. Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в настольном теннисе. Начальная физиологическая диагностика.

Форма организации: тренировочное занятие.

Виды деятельности: познавательная, спортивно-оздоровительная.

### 2. Раздел: Общая физическая подготовка (15 часов)

Теория: Упражнение для рук и плечевого пояса в разных направлениях. Освоение упражнений для ног в положении сидя, стоя, лежа. Освоение упражнений для туловища, шеи и спины. Выполнение упражнений с предметами.

Практика: Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.). Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета. Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины. Закрепление техники выполнения упражнений для рук с предметом. Повторение общеразвивающих упражнений для ног с предметом. Упражнение для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой. Выполнение контрольных упражнений.

Форма организации: беседа, тренировочное занятие

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная

### **3. Раздел: Специальная физическая подготовка (18 часов)**

Теория: Значение СФП 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. Раздел: Техническая подготовка (18 часов)**

Теория: Значение технической подготовки в настольном теннисе.  
Практика: Стойки. Упражнения с теннисным мячом. Удары «свечей» Топспины. Поддачи с правой и левой подрезкой. Подрезки с вращением: нижней и верхней.

### **5. Раздел: Тактическая подготовка (16 часов)**

Теория: Правила игры в настольный теннис. Значение тактической подготовки в настольном теннисе.  
Практика: Тактика игрока в нападении. Тактика подач и приёмов мяча. Тактика игрока в защите. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от стола. Игра в настольный теннис с заданными тактическими действиями.

### **Календарно учебный график.**

- количество учебных недель - 36
- количество учебных дней – 72
- продолжительность каникул - 01.01.2023-09.01.2023
- даты начала и окончания учебных периодов/этапов 01.09.2022-27.05.2023 гг.

<b>№ п/п</b>	<b>Месяц</b>	<b>Время проведения занятия</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
--------------	--------------	---------------------------------	----------------------	---------------------	---------------------	-------------------------	-----------------------

1.	Сентябрь	16.00 16.45	Беседа	1	Инструктаж по Т/Б. История развития настольного тенниса	Учебный кабинет №43	Опрос
2.	Сентябрь	16.00 16.45	Беседа	1	Правила игры в настольный теннис	Учебный кабинет №43	Опрос
3.	Сентябрь	16.00 16.45	Беседа	1	Требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю	Учебный кабинет №43	Опрос
4.	Сентябрь	16.00 16.45	Беседа	1	Причины травматизма и ее профилактика	Учебный кабинет №43	Опрос
5.	Сентябрь	16.00 16.45	Практическое занятие. Беседа	1	Упражнения на развитие у детей быстроты, выносливости	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
6.	Сентябрь	16.00 16.45	Разучивание упражнений в целом	1	Изучение подачи. Упражнения на развитие выносливости	Спортивный зал, тренажерный зал	Опрос, наблюдение
7.	Сентябрь	16.00 16.45	Практическое занятие	1	Изучение подачи. Упражнения на развитие быстроты	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
8.	Сентябрь	16.00 16.45	Соревнования по настольному	1	Школьные соревнования среди классов 1-	Спортивный зал	Рефлексия. Фотоотчет

			теннису		этап ПСИ		
9.	Октябрь	16.00 16.45	Контрольное занятие	1	Упражнения на развитие координации и движения	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
10.	Октябрь	16.00 16.45	Практическое занятие	1	Изучение подачи. Упражнения на развитие координации	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
11.	Октябрь	16.00 16.45	Разучивание упражнений в целом	1	Упражнения на развитие у детей быстроты, силы, ловкости	Спортивный зал, тренажерный зал	Опрос, наблюдение
12.	Октябрь	16.00 16.45	Практическое занятие	1	Основы техники игры. Учебная игра	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
13.	Октябрь	16.00 16.45	Практическое занятие	1	Изучение подачи. Учебная игра с тренером	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
14.	Октябрь	16.00 16.45	Практическое занятие	1	Овладение техникой подачи. Учебная игра	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
15.	Октябрь	16.00 16.45	Практическое занятие	1	Подрезка справа. Учебная игра	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
16.	Октябрь	16.00 16.45	Разучивание игр в целом и по частям.	1	Подрезка слева. Учебная игра	Спортивный зал	Опрос, наблюдение

17.	Октябрь	16.00 16.45	Практическое занятие	1	Овладение техникой подачи. Учебная игра	Спортивный зал, тренажерный зал	Опрос, наблюдение
18.	Ноябрь	16.00 16.45	Контрольное занятие	1	Овладение техникой подачи. Подвижные игры	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
19.	Ноябрь	16.00 16.45	Практическое занятие	1	Упражнения на развитие координации и движения	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
20.	Ноябрь	16.00 16.45	Практическое занятие	1	Овладение техникой подачи. Учебная игра с тренером	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
21.	Ноябрь	16.00 16.45	Целостно-игровое занятие	1	Тренировка ударов у тренировочной стены. Учебная игра	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
22.	Ноябрь	16.00 16.45	Практическое занятие	1	Овладение техникой подачи. Подрезка справа	Спортивный зал, тренажерный зал	Опрос, наблюдение
23.	Ноябрь	16.00 16.45	Комбинированное занятие	1	Тренировка ударов «накат» справа	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
24.	Ноябрь	16.00 16.45	Практическое занятие	1	Удары по мячу. Упражнения на развитие силы, ловкости	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
25.	Ноябрь	16.00	Практическое	1	Общая и специальная	Спортивный зал	Опрос, наблюдение

		16.45	занятие		я физ. подготовка		
26.	Ноябрь	16.00 16.45	Целостно-игровое занятие	1	Сдача нормативов. Подвижные игры	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
27.	Декабрь	16.00 16.45	Практическое занятие	1	Отработка подачи справа. Учебная игра	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
28.	Декабрь	16.00 16.45	Практическое занятие	1	Отработка подачи слева. Учебная игра с тренером	Спортивный зал, тренажерный зал	Опрос, наблюдение
29.	Декабрь	16.00 16.45	Практическое занятие	1	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
30.	Декабрь	16.00 16.45	Практическое занятие	1	Тренировка ударов на столе. Учебная игра	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
31.	Декабрь	16.00 16.45	Целостно-игровое занятие	1	Тренировка ударов слева и справа. Учебная игра	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
32.	Декабрь	16.00 16.45	Практическое занятие	1	Тренировка сложных подачи. Учебная игра	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
33.	Декабрь	16.00 16.45	Комбинированное занятие	1	Развитие скоростных качеств. Отработка ударов слева	Спортивный зал	Опрос, наблюдение

34.	Декабрь	16.00 16.45	Практическое занятие	1	Тренировка сложных ударов. Учебная игра	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
35.	Январь	16.00 16.45	Разучивание упражнений по частям	1	Подрезка слева и справа. Учебная игра	Спортивный зал	Тестирование
36.	Январь	16.00 16.45	Однонаправленное занятие	1	Основы тактики игры. Учебная игра	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
37.	Январь	16.00 16.45	Практическое занятие	1	Игра в «крутиловку», выбор позиций	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
38.	Январь	16.00 16.45	Разучивание упражнений по частям.	1	Игра в «крутиловку» влево	Спортивный зал, тренажерный зал	Опрос, наблюдение
39.	Февраль	16.00 16.45	Практическое занятие	1	Тактика игры с разными противниками	Спортивный зал	Рефлексия
40.	Февраль	16.00 16.45	Контрольное занятие	1	Обучение навыков – сочетать основную стойку с приёмом и подачей мяча	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
41.	Февраль	16.00 16.45	Практическое занятие	1	Определение скорости и направления полёта мяча	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
42.	Февраль	16.00	Однонаправленное	1	Обучить правильной позиции рук	Спортивный зал	Опрос, наблюдение

		16.45	занятие		и ног при приёме и ударе мяча		
43.	Февраль	16.00 16.45	Практическое занятие	1	Подрезки: справа и слева	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
44.	Февраль	16.00 16.45	Практическое занятие	1	Подрезки с вращением: нижней и верхней	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
45.	Февраль	16.00 16.45	Практическое занятие	1	Отработка ударов при игре с щитом	Спортивный зал	Рефлексия
46.	Февраль	16.00 16.45	Контрольное занятие	1	Накаты – удары в Н/Т. Слева и справа	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
47.	Март	16.00 16.45	Соревнования по настольному теннису	1	Муниципальные соревнования по Н/Т 2-этап ПСИ	Спортивный зал	Фотоотчёт
48.	Март	16.00 16.45	Практическое занятие	1	Поддачи, накатом, подрезкой с вращением	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
49.	Март	16.00 16.45	Беседа. Практическое занятие	1	Значение правильных подач в игре	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
50.	Март	16.00 16.45	Практическое занятие	1	Овладение подачами простыми и сложными	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
51.	Март	16.00 16.45	Беседа. Практическое занятие	1	Топспины: медленный, быстрый, боковой	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
52.	Март	16.00 16.45	Практическое занятие	1	Значение топспинов во время	Спортивный зал	Рефлексия

			занятие		игры		
53.	Март	16.00 16.45	Беседа. Практическое занятие	1	Удары с высокой траектории – «свечой» и её значение во время игры	Спортивн ый зал	Опрос, наблюдение
54.	Март	16.00 16.45	Практическое занятие	1	Тактическая подготовка – её значение во время игры	Спортивн ый зал	Опрос, наблюдение
55.	Март	16.00 16.45	Соревнования по настольно му теннису	2	Областные соревнования по Н/Т 3-этап ПСИ	Спортивн ый зал	Рефлексия. Фотоотчёт
56.	Апрель	16.00 16.45	Контрольное занятие	1	Индивидуальный тактический стиль знания своих способностей (внимания, памяти, мышления)	Спортивн ый зал	Опрос, наблюдение
57.	Апрель	16.00 16.45	Практическое занятие	1	Тактические комбинации моделирования соревновательных комбинаций . Учебная игра.	Спортивн ый зал, тренажерный зал	Опрос, наблюдение
58.	Апрель	16.00 16.45	Практическое занятие	1	Индивидуальный стиль основан на нервной системе человека; подвижность и	Спортивн ый зал	Опрос, наблюдение

					инертность.		
59.	Апрель	16.00 16.45	Целостно-игровое занятие	1	Обучить анализировать сильные и слабые стороны противника. Учебная игра.	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
60.	Апрель	16.00 16.45	Практическое занятие	1	Отработка возможных игровых ситуаций	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
61.	Апрель	16.00 16.45	Работа в малых группах	1	Отработка тактических комбинаций приёмов, связок	Спортивный зал, тренажерный зал	Опрос, наблюдение
62.	Апрель	16.00 16.45	Практическое занятие	1	Отработка комбинаций, используемых нападающими против нападающего	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
63.	Апрель	16.00 16.45	Целостно-игровое занятие	1	Атака, обмен атакующим и ударами.	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
64.	Апрель		Контрольное занятие	1	Требования во время атакующих ударов	Спортивный зал, тренажерный зал	Опрос, наблюдение
65.	Май	16.00 16.45	Практическое занятие	1	Подачи подрезкой с вращением	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
66.	Май	16.00 16.45	Целостно-игровое занятие	1	Развитие скоростных качеств. Отработка ударов	Спортивный зал	Опрос, наблюдение

67.	Май	16.00 16.45	Однонаправленное занятие	1	Отработка тактических комбинаций	Спортивный зал, тренажерный зал	Опрос, наблюдение
68.	Май	16.00 16.45	Работа в малых группах	1	Общая и специальная физ. подготовка	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
69.	Май	16.00 16.45	Практическое занятие	1	Отработка тактических комбинаций приёмов, связок	Спортивный зал	Тестирование
70.	Май	16.00 16.45	Комбинированное занятие	1	Моделирование соревновательных комбинаций	Спортивный зал	Тестирование
71.	Май	16.00 16.45	Практическое занятие	1	Отработка возможных игровых ситуаций	Спортивный зал	Тестирование
72.	Май	16.00 16.45	Работа в малых группах	1	Участие в соревнованиях	Спортивный зал	Итоговое тестирование

**Материально-техническое обеспечение реализации программы:** Для успешной работы и обеспечения прогнозируемых результатов необходимы следующие условия: спортивный зал, тренажерный зал.

№	Название	Ед. измерения	Количество изделий
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Теннисные столы	шт	6
2	Теннисные ракетки	шт	20
3	Теннисные мячи	шт	50
4	Свисток	шт	2
5	Секундомер	шт	2
6	Фишки, конусы	шт	10
<b>Дополнительное, вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
7	Мяч волейбольный	шт	10
8	Мяч теннисный (большой)	шт	10
9	Мяч футбольный	шт	3
10	Насос для накачивания мячей	шт	1
11	Скакалка	шт	50
12	Скамейка гимнастическая	шт	5
13	Музыкальный центр;	шт	1
14	Презентации для освоения теоретической части и просмотра видеоуроков		
15	Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия, подвижных игр (кассеты, диски)		
16	Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря		

**Информационное обеспечение реализации программы:** описание информационных ресурсов, необходимых для реализации программы, информационно-компьютерная поддержка учебного процесса: ПК, колонки, экран и проектор, лазерная указка, техника для видео-фото съемки, интернет, программы для работы с мультимедийными проектами, ЦОРы.

**Кадровое обеспечение реализации:** педагог дополнительного образования.  
Приглашение руководителей и специалистов разных сфер деятельности для проведения мастер-классов, круглых столов

### **Дидактические материалы:**

- Картотека упражнений по настольному теннису.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- Правила игры в настольном теннисе.
- Правила судейства в настольном теннисе.
- Регламент проведения по настольному теннису турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по настольному теннису.

### **Методические рекомендации:**

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по настольному теннису.
- Инструкции по охране труда.

### **Методическое обеспечение реализации программы должно содержать:**

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей. Форму занятий можно определить как творческую, самостоятельную, групповую деятельности детей.

Методика реализации данной программы основывается на личностно-ориентированном и компетентностном подходах. Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационная часть обеспечивается наличием всех необходимых для работы материалов, плакатов и иллюстраций. Теоретическая часть представляет собой необходимый объем информации по заданной теме. Практическая часть осуществляется при наличии оборудования и наглядного материала

Согласно основным идеям и положениями ФГОС второго поколения, основной подход, используемый при обучении, **системно-деятельностный, личностно-ориентированный**. Обязательным требованием является формирование у учащихся понимания предметного содержания деятельности, а также формирование навыков самооценки и самоконтроля.

В основе курса лежат следующие **методические принципы**:

- интеграция основных речевых умений и навыков;
- коммуникативная направленность заданий;
- применение полученных умений и навыков на практике в ситуациях, максимально приближенных к реальным ;
- темы и материалы курса соответствуют возрасту, интересам и уровню подготовки учащихся.

При всей важности освоение теоретических знаний следует учитывать, что они являются средством для достижения главной цели обучения, основой для практических знаний. На всех этапах обучения активно используются практические методы, метод проектов, защита презентаций, дискуссии, акции, экологические праздники.

### **Нормативные правовые акты**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.
5. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
6. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196"Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические

требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (вместе с "СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...").

### **Список литературы**

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М. ФиС, 2014.
2. Настольный теннис (Азбука спорта), издание 2-е, дополненное. М. ФиС, 2014.
3. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. М. 2014.
4. Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 2014.
5. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.2015.
6. Озин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 2014.
7. Синегубов П.М. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. 2014 г.
8. Г.В.Барчукова «Теория и методика настольного тенниса» Знание- 2010.
9. Э.Я.Фримерман Энциклопедический справочник по настольному теннису Олимпия Пресс – 2005.
10. Ю.П. Байгулов «Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра» ФИС – 2005.
11. Г.В.Барчуков Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. РГАФК – 2007.

### **Электронные носители:**

<https://fb.ru/article/33167/pravila-nastolnogo-tennisa>

<http://xn--2-jlc6c9a8a.xn--p1ai/files/Methodika%20obucheniya%20tehniko-takticheskim%20deystviyam%20v%20nastol%27nom%20tennise.%20Teyhrib.pdf>

[http://academia-moscow.ru/ftp\\_share/books/fragments/fragment\\_20187.pdf](http://academia-moscow.ru/ftp_share/books/fragments/fragment_20187.pdf)

<http://expert-tennis.ru/effektivnye-metody-trenirovki-v-nastolnom-tennise.html>