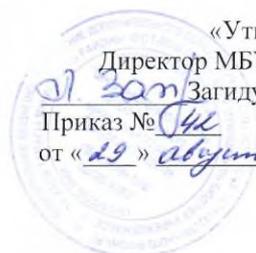


**Муниципальное казенное учреждение  
«Управление образования»  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы»  
Камско-Устьинского муниципального района Республики Татарстан**

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «29» августа 2024 г.

«Утверждаю»  
Директор МБУДО «ЦВР»  
Л. И. Загидуллина  
Приказ № 144  
от «29» августа 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**«Настольный теннис»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**Возраст обучающихся:** 10-17 лет  
**Срок реализации:** 3 года

Автор-составитель:  
Степанов Вадим Вениаминович,  
педагог дополнительного образования

пгт. Камское Устье, 2023 г.

## 1.1. Информационная карта образовательной программы

<b>1.</b>	<b>Образовательная организация</b>	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольной работы» Камско-Устьинского муниципального района Республики Татарстан
<b>2.</b>	<b>Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис»
<b>3.</b>	<b>Направленность</b>	Физкультурно-спортивная
<b>4.</b>	<b>Сведения о разработчиках</b>	
<b>4.1.</b>	ФИО, должность	Степанов Вадим Вениаминович, педагог дополнительного образования МБУДО «ЦВР»
<b>5.</b>	<b>Сведения о программе:</b>	
<b>5.1.</b>	Срок реализации	3 года
<b>5.2.</b>	Возраст обучающихся	10-17 лет
<b>5.3.</b>	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации	Дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая одноуровневая групповая
<b>5.4.</b>	Цель программы	Создание условий для формирования разностороннего физического развития и укрепления здоровья учащихся посредством игры в настольный теннис, а также воспитание гармоничной, социально-активной личности..
<b>5.5.</b>	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	базовый уровень
<b>6.</b>	<b>Формы и методы образовательной деятельности</b>	обучение осуществляется групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах, с применением основных педагогических методов: словесного (рассказ, беседа), наглядного, практического, видео-метода
<b>7.</b>	<b>Формы мониторинга результативности</b>	Аттестация по завершении освоения программы проводится в конце года обучения (май месяц) и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих.
<b>8.</b>	<b>Результативность реализации программы</b>	овладеть основными техническими приемами баскетболиста, проводить судейство матча, проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.
<b>9.</b>	<b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>	
<b>10.</b>	<b>Рецензенты</b>	

## Оглавление

1. Пояснительная записка
  - 1.1. направленность программы
  - 1.2. нормативно-правовое обеспечение программы
  - 1.3. актуальность программы
  - 1.4. отличительные особенности программы
  - 1.5. цель программы
  - 1.6. задачи программы
  - 1.7. адресат программы
  - 1.8. объем программы
  - 1.9. формы организации образовательного процесса и виды занятий
  - 1.10. срок освоения программы
  - 1.11. режим занятий
  - 1.12. планируемые результаты освоения программы
  - 1.13. формы подведения итогов реализации программы
2. Учебный тематический план (по годам обучения)
3. Содержание программы (по годам обучения)
4. Организационно-педагогические условия реализации программы
5. Формы аттестации
6. Оценочные материалы
7. Список литературы
8. Приложения
  - 8.1. методические материалы
  - 8.2. календарный учебный график

## **1. Пояснительная записка.**

### **1.1. Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Настольный теннис один из самых увлекательных видов спорта, способствующий всестороннему и гармоничному физическому развитию. Велика его роль и в укреплении организма: между словами «теннис» и «здоровье» можно поставить знак равенства. Теннис — это бодрость, жизнерадостность, превосходное самочувствие. Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое, интеллектуальное и духовное развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Занятия теннисом оказывает благотворное влияние на многие системы организма. Теннисистов отличает молниеносная реакция, ловкость движений, стойкость в защите и нападении, быстрое мышление, умение находить в доли секунды остроумные и неожиданные тактические решения, большая работоспособность, отменная скорость, выносливость и многие другие качества.

### **1.2. Нормативно-правовое обеспечение программы**

Программа «Настольный теннис» разработана на основании законодательных и нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 года №304 – ФЗ «О внесении изменений в федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р.

4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 № 10.

5. Приказ Министерства просвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

6. Федеральный закон от 13 июля 2020 года №189 – ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.).

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

8. СП 2.4. 3648-20, «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28.

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 05 августа 2020 года №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (с изменениями на 26 июля 2022 года).

10. Приказ Министерства спорта России от 03.08.2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

11. Устав МБУДО «Центр внешкольной работы» Камско - Устьинского муниципального района Республики Татарстан.

### **1.3. Актуальность программы**

Актуальность данной программы в том, что реализация оздоровительно-восстановительной функции проходит в увлекательной игровой форме активного отдыха. Постоянная смена поз, быстрое изменение фокуса зрения, чередование активных и пассивных двигательных действий, тренировка моторики рук лежат в основании этой здоровье сберегающей программы востребованного досуга.

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

### **1.4. Отличительные особенности программы:**

Настольный теннис, популярный и широко распространённый в мире спорт. В отличие от большинства игр он не требует сложной организации мест занятия и дорогостоящего инвентаря. Играть в настольный теннис может любой желающий и, что очень важно в психологическом отношении, в него могут играть как здоровые люди, так и люди, имеющие серьёзные отклонения в состоянии здоровья, и даже инвалиды.

### **1.5. Цель программы**

Создание условий для формирования разностороннего физического развития и укрепления здоровья, учащихся посредством игры в настольный теннис, а также воспитание гармоничной, социально-активной личности.

### **1.6. Задачи программы:**

*Обучающие:*

- Дать учащимся необходимый объем знаний по теории и методике настольного тенниса;
- Обучить детей основам техники игры в настольный теннис, тактическим взаимодействиям в игре;
- Обучить учащихся посредством игры в настольный теннис правилам здорового образа жизни;
- Обучить детей командному взаимодействию.

*Развивающие:*

- Развить координацию, физическую выносливость, пластику;
- Развить привычку к здоровому образу жизни.

- Развить интерес к занятию теннисом;
- Развить гибкость и быстроту реакции;
- Развить внимание;
- Развить уверенность в себе.

*Воспитательные:*

- Воспитать нравственные качества личности;
- Формировать коммуникативный потенциал личности;
- Воспитать умение тренироваться в коллективе;
- Сформировать тягу к самосовершенствованию;
- Воспитать умение принимать решения.

### **1.7. Адресат программы:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» предназначена для обучения детей в возрасте 10 - 17 лет.

Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе, не имеющие медицинских противопоказаний. Занятия по программе проводятся с объединением детей разного возраста с постоянным составом.

Наполняемость группы составляет 15 человек. На второй год обучения зачисляются учащиеся прошедшие первый год обучения. Возможен дополнительный набор на второй год обучения на свободные места после выполнения тестовых заданий, выполняемых учащимися после первого года обучения. Группа может формироваться как разновозрастной, так и разновозрастной.

### **1.8. Объем программы**

Программа рассчитана на 3 года обучения по 144 часа в каждом году, всего 432 часа.

### **1.9. Формы организации образовательного процесса и виды занятий**

Форма обучения является очной, форма организации образовательного процесса: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах, с применением основных педагогических методов словесного (рассказ, беседа), наглядного, практического, видео-метода.

Занятия в рамках программы проводятся в виде тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Основные виды занятий тесно связаны, дополняют друг друга и проводятся в течение всего учебного года с учетом планируемых мероприятий и интересов учащихся.

### **1.10. Сроки освоения программы реализации**

Данная программа рассчитана на 3 года обучения. Объем программы 432 часа, которые распределяются по 144 часов каждый год.

### **1.11. Режим занятий**

Согласно требованиям СП 2.4. 3648-20 (п. 2.10.2, 2.10.3, 3.6.2) занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа продолжительностью 45 мин с перерывом 15 мин.

### **1.12. Планируемые результаты**

Учащиеся прошедшие полный курс по данной программе получают сведения об игре в настольный теннис, ее специфике и особенностях. По окончании обучения по программе учащиеся получают представления о технике настольного тенниса и игре в целом во всех ее аспектах, смогут демонстрировать свои умения, а также поймут, что игра в настольный теннис — это интеллектуальная игра, в которой необходимо мыслить.

*Метапредметные результаты:*

- Иметь представления о различных турнирах по настольному теннису;
- Знать о нормах поведения во время игры и вне ее;
- Иметь навыки работы в команде – находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликтные ситуации;
- Уметь оценивать уровень сложности упражнений в соответствии с возможностями своего организма.

*Личностные результаты:*

- Самостоятельно развивать дисциплинированность, внимательность, а также трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Позитивно оценивать свои способности и навыки в настольном теннисе;
- Быть ориентированным на творческий подход в решении различных задач;
- Иметь навык сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками.
- Выполнять различные игровые комбинации с мячом.

*Предметные результаты:*

- Знать об основных правилах игры в настольный теннис;
- Знать о способах движений и передвижений в настольном теннисе;
- Уметь выполнять удары с обеих сторон в настольном теннисе (удар слева и справа);
- Уметь самостоятельно проводить разминку перед занятием;
- Знать об особенностях физической подготовки (офп и спф);
- Уметь выполнять крученный удар (топ-спин);
- Выполнять жонглирование мячом;
- Знать о правилах поведения на поле во время матча;
- Выполнять различные виды подач в настольном теннисе (в том числе крученую);
- Знать об особенностях приема мяча с подачи соперника.

### **1.13. Формы подведения итогов:**

Аттестация по завершении освоения программы проводится в конце года обучения (май месяц) и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих. Данная аттестация проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

## 2. Учебный (тематический) план 1 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
<b>1.</b>	<b>Введение, техника безопасности, правила распорядка.</b>	<b>2</b>	<b>–</b>	<b>2</b>
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	1	-	1
1.2	Правила распорядка.	1	-	1
<b>2.</b>	<b>Техника: совершенствование передвижения и координации.</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>25</b>
2.1	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	2	3	5
2.2	Техника передвижений у стола, координация.	2	3	5
2.3	Точность попадания, техника.	2	3	5
2.4	Атака, контратака.	2	3	5
2.5	Подача мяча.	2	3	5
<b>3.</b>	<b>Тактика: отработка технико – тактической комбинации.</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>25</b>
3.1	Удар справа, удар слева.	2	3	5
3.2	Срезка в ближнюю и дальнюю зону.	2	3	5
3.3	Тактические приёмы и комбинации.	2	3	5
3.4	Возврат мяча срезка слева влево.	2	3	5
3.5	Теоретические примеры.	2	3	5
<b>4.</b>	<b>Индивидуальная подготовка.</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>15</b>
4.1	Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.	1	4	5
4.2	Индивидуальный разбор упражнений.	4	6	10
<b>5.</b>	<b>Игры на счёт.</b>	<b>4</b>	<b>26</b>	<b>30</b>
5.1	Правила игры (теория).	4	-	4
5.2	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).	-	26	26
<b>6.</b>	<b>Простые упражнения по элементам (без усложнений).</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>15</b>
6.1	Имитация ударов на столе.	2	3	5
6.2	Упражнения на развитие скорости удара.	2	3	5
6.3	Совершенствование подач и их приёма.	1	4	5
<b>7.</b>	<b>Контроль нормативов физического развития.</b>	<b>5</b>	<b>15</b>	<b>20</b>
7.1	Сдача нормативов.	1	4	5
7.2	Тесты игровые.	1	4	5
7.3	Индивидуальная работа.	1	4	5
7.4	Контроль нормативов технической подготовки.	2	3	5
<b>8.</b>	<b>Соревнования.</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>14</b>
8.1	Правила участия в соревнованиях.	2	-	2
8.2	Соревнования.	-	12	12
	<b>ИТОГО:</b>	<b>45</b>	<b>99</b>	<b>144</b>

## 2 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
<b>1.</b>	<b>Предупреждение травматизма. Техника безопасности.</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	1	-	1
1.2	Беседа о предупреждении травматизма.	1	-	1
<b>2.</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>	<b>5</b>	<b>23</b>	<b>28</b>
2.1	Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные).	1	5	6
2.2	Тренировки сложных подач и их приёма.	1	6	7
2.3	Имитационные упражнения.	1	3	4
2.4	Активный приём подачи накатом.	1	5	6
2.5	Подрезка мяча справа и слева.	1	4	5
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка.</b>	<b>10</b>	<b>25</b>	<b>35</b>
3.1	Восемь принципов выполнения удара.	2	7	9
3.2	Игра различными ударами без потери мяча.	2	7	9
3.3	Стойка. Координация у стола.	2	2	4
3.4	Перемещение у стола.	2	2	4
3.5	Точность попадания. Техника.	2	7	9
<b>4.</b>	<b>Игровая подготовка.</b>	<b>5</b>	<b>20</b>	<b>25</b>
4.1	Игры на счёт.	3	10	13
4.2	Парные игры.	2	10	12
<b>5.</b>	<b>Упражнения по элементам (тренинг).</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>12</b>
5.1	Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.	1	5	6
5.2	Комбинированные серии ударов	1	5	6
<b>6.</b>	<b>Контроль нормативов физического развития.</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>16</b>
6.1	Сдача нормативов.	1	6	7
6.2	Тесты итоговые.	1	2	3
6.3	Индивидуальная работа.	1	2	3
6.4	Контроль нормативов технической подготовки.	1	2	3
<b>7.</b>	<b>Индивидуальная работа.</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>10</b>
7.1	Индивидуальная короткая подача.	1	4	5
7.2	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	1	4	5
<b>8.</b>	<b>Соревнования.</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>18</b>
8.1	Судейская практика.	2	-	2
8.2	Соревнования.	-	16	16
	<b>ИТОГО:</b>	<b>32</b>	<b>112</b>	<b>144</b>

### 3 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
<b>1.</b>	<b>Спортивная гигиена, предупреждение травматизма, психологическая подготовка.</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
1.1	Беседа о спортивной гигиене, предупреждении травматизма.	1	-	1
1.2	Психологическая подготовка.	1	-	1
<b>2.</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>	<b>8</b>	<b>26</b>	<b>34</b>
2.1	Тренировка сложных подач и их приёма.	2	6	8
2.2	Подрезка мяча слева и справа по прямой.	2	6	8
2.3	Активный приём подач «накатом».	2	6	8
2.4	Имитационные упражнения.	2	8	10
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка.</b>	<b>4</b>	<b>26</b>	<b>30</b>
3.1	Игра различными ударами без потери мяча.	1	5	6
3.2	Техника передвижений у стола. Стойка.	1	5	6
3.3	Точность попадания. Техника обработки мяча.	1	8	9
3.4	Восемь принципов выполнения удара.	1	8	9
<b>4.</b>	<b>Игровая подготовка.</b>	<b>6</b>	<b>20</b>	<b>26</b>
4.1	Игры на счёт.	3	10	13
4.2	Парные игры.	3	10	13
<b>5.</b>	<b>Упражнения по элементам (тренинг).</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>12</b>
5.1	Упражнения для освоения техники и тактики игры	1	5	6
5.2	Комбинированные серии ударов.	1	5	6
<b>6.</b>	<b>Контроль нормативов физического развития.</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>12</b>
6.1	Сдача нормативов.	1	5	6
6.2	Тесты итоговые.	1	1	2
6.3	Индивидуальная работа.	1	1	2
6.4	Контроль нормативов технической подготовки.	1	1	2
<b>7.</b>	<b>Индивидуальная работа.</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>12</b>
7.1	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	1	5	6
7.2	Судейская практика	1	5	6
<b>8.</b>	<b>Соревнования.</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>18</b>
8.1	Спарринг-тренировки.	1	5	6
8.2	Соревнования.	1	11	12
	<b>ИТОГО:</b>	<b>30</b>	<b>114</b>	<b>144</b>

### 3. Содержание программы 1 год обучения

#### 1. «Введение, техника безопасности, правила распорядка».

Теоретический компонент: Инструктаж по технике безопасности. Правила распорядка.

#### 2. Техника: совершенствование, передвижения и координация.

Теоретический компонент: Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания.

Практический компонент: Атака, контратака. Подача мяча.

#### 3. Тактика: отработка технико-тактической комбинации.

Теоретический компонент: Теоретические примеры.

Практический компонент: Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево.

#### 4. Индивидуальная подготовка.

Теоретический компонент: Индивидуальный разбор упражнений.

Практический компонент: Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

#### 5. Игры на счёт.

Теоретический компонент: Правила игры.

Практический компонент: Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

#### 6. Простые упражнения по элементам (без усложнений).

Теоретический компонент: Совершенствование подач и их приёма.

Практический компонент: Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

#### 7. Контроль нормативов физического развития.

Теоретический компонент: Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.

Практический компонент: Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

#### 8. Соревнования.

Теоретический компонент: Правила участия в соревнованиях.

Практический компонент: Соревнования.

### 2 год обучения

#### 1. «Введение, техника безопасности, правила распорядка»

Теоретический компонент: Инструктаж по технике безопасности. Беседа о предупреждении травматизма.

#### 2. Тактическая подготовка.

Теоретический компонент: Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

Практический компонент: Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа.

#### 3. Техническая подготовка.

Теоретический компонент: Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мячи.

Практический компонент: Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника.

#### **4.Игровая подготовка.**

Теоретический компонент: Игры на счёт. Парные игры.

Практический компонент: Игры на счёт. Парные игры.

#### **5.Упражнения по элементам. Тренинг.**

Теоретический компонент: Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

Практический компонент: Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

#### **6.Контроль нормативов физического развития.**

Теоретический компонент: Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.

Практический компонент: Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

#### **7.Индивидуальная работа.**

Теоретический компонент: Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

Практический компонент: Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

#### **8.Соревнования.**

Теоретический компонент: Судейская практика.

Практический компонент: Соревнования.

### **3 год обучения.**

**1. Спортивная гигиена, предупреждение травматизма, психологическая подготовка.**

Теоретический компонент: Беседа о спортивной гигиене, предупреждении травматизма. Психологическая подготовка.

#### **2.Тактическая подготовка.**

Теоретический компонент: Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

Практический компонент: Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа, по прямой.

#### **3.Техническая подготовка.**

Теоретический компонент: Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мяча.

Практический компонент: Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника обработки мяча.

#### **4.Игровая подготовка.**

Теоретический компонент: Игры на счёт. Парные игры.

Практический компонент: Игры на счёт. Парные игры.

#### **5.Упражнения по элементам. Тренинг.**

Теоретический компонент: Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

Практический компонент: Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

#### **6.Контроль нормативов физического развития.**

Теоретический компонент: Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.

Практический компонент: Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

#### **7.Индивидуальная работа.**

Теоретический компонент: Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика.

Практический компонент: Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика.

#### **8.Соревнования.**

Теоретический компонент: Спарринг – тренировки. Соревнования.

Практический компонент: Спарринг – тренировки. Соревнования.

### **4. Организационно-педагогические условия реализации программы**

Для реализации образовательной программы используются:

- спортзал МБОУ «Камскоустыинская СОШ»;
- спортивный инвентарь;
- специализированный инвентарь для настольного тенниса.

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

- Теннисные столы;
- Комплект для настольного тенниса;
- Набивные мячи;
- Скакалки;
- Гимнастические маты.

#### **Методическое обеспечение**

- интернет источники,
- специальная литература,
- справочные материалы,

### **5. Формы аттестации/контроля**

Аттестация по завершении освоения программы проводится в конце года обучения (май месяц) и предполагает зачет в форме технико-тактической подготовке, по общей и специальной физической подготовке. Данная аттестация проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам освоения, установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по темам (разделам) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих.

## 6. Оценочные материалы

Физические способности	Контрольные упражнения	Класс	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			слабый	средний	высокий	слабый	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м (сек.)	5	6,3 и	5,5	5,0 и	6,4 и	5,7	5,1 и
		6	6,0	5,4	4,9	6,2	5,4	5,0
		7	5,9	5,2	4,8	6,3	5,5	5,0
		8	5,8	5,1	4,7	6,1	5,4	4,9
		9	5,5	4,9	4,5	6,0	5,3	4,9
	Бег 60м (сек.)	5	11,2	10,6	10,0	11,4	10,8	10,4
		6	11,1	10,4	9,8	11,2	10,6	10,3
		7	11,0	10,2	9,4	11,2	10,4	9,8
		8	10,5	9,7	8,8	10,7	10,2	9,7
		9	10,0	9,2	8,4	10,5	10,0	9,4
Координационные	Челночный бег 3x10м (сек.)	5	9,7 и	8,8	8,5 и	10,1	9,3	8,9 и
		6	9,3	8,6	8,3	10,0	9,1	8,8
		7	9,3	8,6	8,3	10,0	9,0	8,7
		8	9,0	8,3	8,0	9,9	9,0	8,6
		9	8,6	8,0	7,7	9,7	8,8	8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	5	140 и	180	195 и	130 и	165	185 и
		6	145	185	200	135	170	190
		7	150	190	205	140	175	200
		8	160	195	210	145	180	200
		9	175	205	220	155	185	205
	Метание мяча (м)	5	20	27	34	14	17	21
		6	21	29	36	15	18	23
		7	23	31	39	16	19	26
		8	28	37	42	17	21	27
		9	31	40	45	18	23	28
Скоростная выносливость	Бег 300м (сек.)	5	1.25	1.14	1.08	1.30	1.15	1.08
		6	1.20	1.10	1.05	1.23	1.12	1.07
		7	1.17	1.08	1.02,8	1.17	1.10	1.05

		8	-	-	-	-	-	-	
		9	-	-	-	1.05	1.00	54,8	
	Бег 500м (сек.)	5	-	-	-	-	-	-	
		6	2.30	2.15	2.00	2.37	2.23	2.15	
		7	2.25	2.10	1.55	2.30	2.20	2.10	
		8	2.20	2.05	1.53	2.27	2.17	2.05	
		9	2.15	2.00	1.50	2.25	2.15	2.00	
	Бег 800м (сек.)	9	3.20	3.05	2.50	3.50	3.30	3.10	
Выносливость	6-минутный бег (м)	5	900 и	1100	1300 и	700 и	1000	1100 и	
		6	950	1200	1350	750	1050	1150	
		7	1000	1250	1400	800	1100	1200	
		8	1050	1300	1450	850	1150	1250	
		9	1100	1350	1500	900	1200	1300	
	Бег 1500м	5	Без	учёта	времени	Без	учёта	времени	
		6	8.10	7.50	7.30	8.40	8.20	8.00	
		7	8.00	7.30	7.00	8.30	8.00	7.30	
	Бег 2000м	8	11.40	10.40	10.00	13.50	12.40	11.00	
		9	11.00	10.00	9.20	13.00	12.00	10.20	
	Силовые	Подтягивания: мальчики - из виса, девочки - из виса лёжа	5	1	4	6 и	4 и	14	19 и
			6	1	5	7	4	17	20
7			1	6	8	5	16	19	
8			2	7	9	5	15	17	
9			3	8	10	5	13	16	

**Нормативы по технико-  
тактической подготовке для обучения игре в настольный теннис**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование технического приема</b>	<b>Количество ударов</b>	<b>оценка</b>
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовлет.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовлет.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовлет.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
6.	Выполнение наката справа и слева в правый угол стола (игра в правосторонний «треугольник»)	20 и более от 15 до 19	Хорошо Удовлет.
7.	Выполнение наката справа и слева в левый угол стола (игра в левосторонний треугольник)	20 и более от 15 до 19	Хорошо Удовлет.
8.	Игра накатами справа по прямой (в левый угол стола)	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
9.	Игра накатами слева по прямой (в правый угол стола)	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
10.	Сочетание накатов справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.)	8 и менее от 9 до 12	Хорошо Удовлет.
11.	Выполнение подачи справа по всему столу (10 попыток)	8 6	Хорошо
12.	Выполнение подачи слева по всему столу (10 попыток)	8 6	Хорошо

## 7. Список литературы

1. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех., М., ФиС, 2018 г;
2. «Теория и методика настольного тенниса» под ред. профессора Г.В. Барчуковой. М.: «Академия», 2016;
3. Настольный теннис: В.Г.Барчукова, В.А.Воробьев, О.В.Матыцын.,2004;
4. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. – М.: ФиС, 2000;
5. Матыцын О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001;
6. Э.Я. Фриерман; Сост. серии В.Л. Штейнбах: Настольный теннис. - М.: Олимпия Пресс, 2005;
7. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», М, Просвещение, 2004;
8. Журавлева А. Ю. Большие возможности маленькой ракетки/ А. Ю. Журавлева//Спорт в школе. – 2012. - № 3;
9. Шестеренкин О.Н.. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000;

### Интернет ресурсы

1. Wikipedia.org. Свободная энциклопедия на русском языке;
2. www.ttlife.ru– сайт федерации настольного тенниса СПб;
3. academia-moscow.ru - сайт теории и методике настольного тенниса;
4. <http://www.teoriya.ru/> - теория и практика физической культуры;
5. www.ttsport.ru – мир настольного тенниса;
6. <http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm> - наука о тренерской работе.

## Приложения

### 8.1. Методические материалы

Методическая литература.

Дидактические материалы, необходимые для занятий:

1. Картинные и картинно-динамические наглядные пособия (книги, иллюстрации, рисунки, зарисовки фотоматериалы и др.);
2. Схематические или символические наглядные пособия (оформленные стенды, рисунки, плакаты, схемы, шаблоны, фотографии, таблицы, чертежи, муляжи и т.п.);
3. Звуковые наглядные пособия (аудиозаписи);
4. Смешанные пособия (презентации, видеозаписи);
5. Дидактические пособия (карточки, раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, практические задания, упражнения и др.);
6. Тестовые задания

## 8.2. Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				теория практика	2	Физическая культура в современном обществе.	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Тестирование
2				теория практика	2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
3				теория практика	2	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	тестирование
4				теория практика	2	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	тестирование
5				практика	2	Выбор ракетки и способы держания.	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра
6				практика	2	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра
7				практика	2	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра
8				практика	2	Удары по мячу накатом.	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра
9				практика	2	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра
10				практика	2	Игра в ближней и дальней зонах.	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра
11				практика	2	Вращение мяча.	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра
12				практика	2	Основные положения теннисиста.	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра
13				практика	2	Исходные положения, выбор места.	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра
14				практика	2	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	тестирование учебная игра

15				практика	2	Одношажные и двухшажные перемещения.	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	тестирование, учебная игра
16				практика	2	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	промежуточный отбор, соревнование
17				практика	2	Поддачи: короткие и длинные.	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра
18				практика	2	Подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением).	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра
19				практика	2	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра
20				практика	2	Тактика одиночных игр	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра
21				практика	2	Игра в защите	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра
22				практика	2	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра
23				практика	2	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	тестирование, учебная игра
24				практика	2	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра
25				практика	2	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра, промежуточный тест.
26				практика	2	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра, промежуточный тест.
27				практика	2	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра
28				практика	2	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра

						стороны).		
29				практика	2	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра
30				практика	2	Игра у стола. Игровые комбинации.	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра
31				практика	2	Игра у стола. Игровые комбинации.	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра
32				практика	2	Игра у стола. Игровые комбинации.	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	промежуточный отбор, соревнование
33				практика	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра, соревнование
34				практика	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра, соревнование
35				практика	2	Удары по мячу накатом.	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра
36				практика	2	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра
37				практика	2	Игра в ближней и дальней зонах.	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра
38				практика	2	Вращение мяча.	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра
39				практика	2	Основные положения теннисиста.	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра
40				практика	2	Исходные положения, выбор места.	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра
41				практика	2	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра
42				практика	2	Одношажные и двухшажные перемещения.	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра
43				практика	2	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра
44				практика	2	Подачи: короткие и длинные.	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра

45				практика	2	Подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением).	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра
46				практика	2	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра
47				практика	2	Тактика одиночных игр	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра
48				практика	2	Игра в защите	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра
49				практика	2	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра
50				практика	2	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра
51				практика	2	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра
52				практика	2	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра
53				практика	2	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра
54				практика	2	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра
55				практика	2	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра
56				практика	2	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра
57				практика	2	Игра у стола. Игровые комбинации.	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	тестирование
58				практика	2	Игра у стола. Игровые комбинации.	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра

59				практика	2	Игра у стола. Игровые комбинации.	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра
60				практика	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра
61				практика	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра
62				практика	2	Тактика одиночных игр	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра
63				практика	2	Игра в защите	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра
64				практика	2	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра
65				практика	2	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра
66				практика	2	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра
67				практика	2	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра
68				практика	2	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	учебная игра