

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»  
БАЛТАСИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета:  
Протокол № 1  
От «29» августа 2024г



«Утверждаю»  
Директор МБУДО «ЦВР»  
Нуриев Д.Д.  
Приказ № 53 от «2» сентября 2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

*Направленность:* физкультурно-спортивная

*Возраст учащихся:* 11-15 лет

*Срок реализации:* 1 год

*Автор-составитель:*

Гильмутдинов Ильназ Зуфарович,  
педагог дополнительного образования

## Оглавление

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Страница</b>
1	Информационная карта образовательной программы	<b>2</b>
2	Пояснительная записка	<b>4</b>
3	Матрица дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	<b>9</b>
4	Учебно - тематический план программы	<b>12</b>
5	Содержание программы	<b>13</b>
6	Ожидаемые результаты	<b>15</b>
7	Методическое обеспечение программы	<b>17</b>
	Учебно-методическое обеспечение программы	<b>18</b>
	Список литературы	<b>18</b>
	Приложение (Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы)	<b>19</b>

## Информационная карта образовательной программы

1.	<b>Образовательная организация</b>	<i>МБУДО «Центр внешкольной работы» Балтасинского муниципального района РТ</i>
2.	<b>Полное название программы</b>	<i>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис»</i>
3.	<b>Направленность программы</b>	<i>Физкультурно-спортивная</i>
4.	<b>Сведения о разработчиках</b>	
4.1	ФИО, должность	Гильмутдинов Ильназ Зуфарович педагог дополнительного образования
5	<b>Сведения о программе:</b>	
5.1	Срок реализации	1 год
5.2	Возраст обучающихся	11-15 лет
5.3	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	Модифицированная дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая  однопрофильная, интегрированная  личностно-гуманистический подход к обучению, который объединяет индивидуальный подход, разноуровневое обучение, обучение в сотрудничестве, предусматривает дифференциацию процесса.
5.4	Цель программы	формирование спортсмена-теннисиста, способного полноценно воспроизвести полученные навыки при игре
5.5	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	Стартовый уровень - Уметь принимать и подавать подачу. Применять полученные навыки в учебной игре. Базовый уровень – Уметь выполнять топ спин, накат справа, подавать

		крученые подачи Продвинутый - Владеть в совершенстве приёма шарика
6.	<b>Формы и методы образовательной деятельности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление - рассказ, показ, объяснение;</li> <li>• изучение - подбор упражнений и методов управления;</li> <li>• изучение приёма в усложнённых условиях;</li> <li>• закрепление - анализ выполнения приёма.</li> <li>• игровая деятельность, которая носит соревновательный характер со специальным кодексом правил и требований</li> </ul>
7.	<b>Формы мониторинга результативности</b>	Зачет обучающихся по следующим предметным областям: - общая и специальная физическая подготовка; - технико-тактическая подготовка; - подвижные игры и другие виды спорта.
8.	<b>Результативность реализации программы</b>	Участие в муниципальных соревнованиях
9.	<b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>	Обновлена 27.01.2025
10.	<b>Рецензенты</b>	

## Пояснительная записка

### Нормативные документы, используемые при разработке программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» для 5-9 классов составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями), (ред.29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» -статья 2 пункты 9, 10, 14; статья 10, пункт 7; статья 12 пункты 1, 2, 4, статья 23 пункты 3, 4; статья 28 пункт 2; статья 48 пункт 1; статья 75 пункты 1-5, статья 76;

2. План мероприятий на 2022-2024 годы (I этап) по реализации Концепции развития дополнительного образования детей (утвержден Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р);

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”);

4. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;

6. Концепция сокращения потребления алкоголя в Российской Федерации на период до 2030 года и дальнейшую перспективу (раздел I Плана мероприятий);

7. 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 3.09.2018 №10;

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

9. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №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.);

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

11. Конвенция ООН о правах ребенка (Принята [резолюцией 44/25](#) Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года);

---

12. 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;

13. «Об утверждении Общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчёте объёма субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным) учреждением» (утверждены 26.03.2021 № 209);

14. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции. / Сост. А.М.Зиновьев, Ю.Ю.Владимирова, Э.Г.Демина - Казань: РЦВР, 2023.- с.89.

---

15. Устав МБУДО «ЦВР».

16. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

17. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»

18. Положение МБУДО ЦВР «О дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога.

В процессе обучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря спортивной направленности программы, учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в школьных, районных и областных соревнованиях по настольному теннису. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально волевых качеств. Возможность индивидуального и дифференцированного подхода к занимающимся настольным теннисом позволяет охватить большое число учащихся с разными физическими способностями.

Актуальность данной программы состоит в приобщении детей к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в профилактике заболеваний, вызванных злоупотреблением алкогольной продукцией, согласно Концепции сокращения потребления алкоголя в Российской Федерации на период до 2030 года; формированию мотивации к ведению здорового образа жизни, полезному проведению свободного времени и досуга, в создании условий для

профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья.

### **Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год, предназначена для подростков 11-15 лет. Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группах 15-18 человек. Продолжительность занятий – 6 часов в неделю. Форма занятий - групповая.

**Цель занятий** – является создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

### **Задачи:**

#### **образовательные:**

- 1 - формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по волейболу;
- 2 - совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол;

#### **оздоровительные:**

- 1 - повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- 2 - совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;
- 3 - развитие основных физических качеств;
- 4 - укрепление здоровья;
- 5 - совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

**воспитательные:** воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма, формирование правильной мотивации к ведению здорового образа жизни, полезному проведению свободного времени и досуга.

### **Методическое обеспечение программы**



Основополагающими принципами реализации данной программы являются следующие принципы физического воспитания: доступности и индивидуальности, наглядности, динамичности, систематичности, сознательности и активности.

Доступность заключается в полном соответствии между возможностями и объективными трудностями, возникающими при выполнении конкретного задания. Методическими условиями доступности являются: преемственность физических упражнений — от освоенного к неосвоенному, постепенность — от простого к сложному. Для каждого занимающегося спортсмена составляется программа с учетом его индивидуальных особенностей.

Принцип наглядности отражается в широком использовании, как зрительного анализатора, так и других органов чувств. При пояснении техники ударов, подач и способов приема подач, а также тактике игры, большое значение имеет просмотр фото и видео материала, правильный показ техники приемов, а также доступное объяснение материала.

Динамичность заключается в росте спортивного результата, показанного на тренировке или во время соревнований.

Систематичность — регулярность занятий, система чередования интенсивности нагрузки, непрерывность всего процесса физического воспитания.

Принцип сознательности и активности заключается в формировании осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным заданиям занятия. Предпосылкой возникновения устойчивого интереса и осмысленного отношения к тренировкам, являются мотивы, побуждающие заниматься спортом. Данный принцип предусматривает необходимость доведения до сознания учащегося конкретного смысла выполнения задания той или иной задачи. Во время выполнения упражнения перед занимающимся ставится специальная установка на «прочувствование» движения.

**Матрица дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Ур овн и	Критерии	Формы и методы диагностики	Методы и педагогические технологии	Результаты
<b>Стартовый</b>	<b>Предметные:</b> усвоение правил техники безопасности; обучение основным техникам и овладение различными видами технического творчества; умению применять полученные знания; умение работать опорными схемами, правила работы инструментами, изучение терминологии.	Наблюдение, опрос, практическая работа, анализ практических работ, организация самостоятельного выбора	Наглядно-практический, словесный, уровневая дифференциация.	3 уровневая шкала (высокий уровень, средний уровень, низкий уровень)
	<b>Метапредметные:</b> умение оценивать правильность, самостоятельно контролировать выполнение последовательности; организованность; общительность; самостоятельность.	Тестирование, наблюдение, собеседование, анкетирование, педагогический анализ	Технология оценивания, проблемно-диалогическая технология	3 уровневая шкала (высокий уровень, средний уровень, низкий уровень)
	<b>Личностные:</b> формирование нравственных качеств личности; развитие навыков сотрудничества; формирование устойчивого, познавательного интереса.	Тестирование, наблюдение, собеседование, анкетирование, педагогический анализ	Технология оценивания, проблемно-диалогическая технология	3 уровневая шкала (высокий уровень, средний уровень, низкий уровень)
<b>Базовый</b>	1. Предметный: Предварительный (начало обучения по программе); 2. Промежуточный (1	1. Сдача контрольно-вступительных зачетов; 2. Прочность усвоения	1. Сдача контрольно-вступительных зачетов; 2. Сдача	3 уровневая шкала (высокий уровень, средний

<p>полугодие – декабрь, 2 полугодие – апрель-май); 3. Итоговый по окончанию курса обучения;</p>	<p>полученных знаний, приемов, навыков за прошедший период; Выявление пробелов в усвоении программы; 3. Усвоение курса программы за учебный год;</p>	<p>нормативов двигательных способностей по специальной физической подготовке по виду спорта- настольный теннис, тестов; 3. Сдача нормативов двигательных способностей по специальной физической подготовке по виду спорта- настольный теннис, тестов;</p>	<p>уровень, низкий уровень)</p>
<p>Метапредметные: 1.Предварительный(начало обучения по программе) 2. Промежуточный (1 полугодие – декабрь, 2 полугодие – апрель-май); 3. Итоговый по окончанию курса обучения;</p>	<p>Лонгитюдное наблюдение</p>	<p>Выявление: 1.Информационно-коммуникативной компетентности; 2. Ценности здорового и безопасного образа жизни; 3. Освоение социальных норм, правил поведения;</p>	<p>3 уровневая шкала (высокий уровень, средний уровень, низкий уровень)</p>
<p>Личностные: 1. Предварительный (начало обучения по программе) 2. Промежуточный (1 полугодие – декабрь, 2 полугодие – апрель-май); 3. Итоговый по окончанию курса обучения;</p>	<p>Лонгитюдное наблюдение</p>	<p>Выявление: 1.Информационно-коммуникативной компетентности; 2. Ценности здорового и безопасного образа жизни; 3. Освоение социальных норм, правил поведения;</p>	<p>3 уровневая шкала (высокий уровень, средний уровень, низкий уровень)</p>

<b>Продвинутый</b>	<b>Предметные:</b> применение полученных знаний из разных областей на соревнованиях; креативность в выполнении практических заданий; осмысленность и правильность использования специальной терминологии.	Целенаправленное наблюдение, опрос, практическая работа, анализ практических работ, организация самостоятельного выбора, индивидуальная беседа	Наглядно-практический, словесный, уровневая дифференциация.	3 уровневая шкала (высокий уровень, средний уровень, низкий уровень)
	<b>Метапредметные:</b> развитие умения самостоятельно конструировать свои знания и ориентироваться в информационном пространстве познавательных творческих навыков; организованность; общительность; самостоятельность; инициативность	Логические и проблемные задания, портфолио учащегося; творческие задания;	Технологический; проективный; частично-поисковый;	3 уровневая шкала (высокий уровень, средний уровень, низкий уровень)
	<b>Личностные:</b> развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и свои достижения; умение видеть свои достоинства и недостатки; уважать себя и других; верить в успех	наблюдение, собеседование, анкетирование, педагогический анализ		3 уровневая шкала (высокий уровень, средний уровень, низкий уровень)

**Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы**

№	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика Раздел (модуль)	Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
1	Вводное занятие.	2	2	-	Беседа, практика	Опрос
2	Краткие сведения о значении занятий физической культурой для развития человека и укрепления его здоровья.	2	2	-	Беседа, практика	Опрос
3	История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.	2	2	-	Беседа, практика	Опрос
4	Значение занятий настольного тенниса для развития детей.	2	2	-	Беседа, практика	Опрос
5	Гигиена, режим дня, закаливание детей. Преимущества ведения здорового образа жизни, пагубное действия алкоголя.	2	2	-	Беседа, практика	Практич. работа
6	Техника безопасности на занятиях, инвентарь, спортивная одежда занимающихся	2	2	-	Беседа, практика	Практич. работа

7	Самостоятельные занятия дома и их значение	2	2	-	Беседа, практика	Практич. работа
8	Общая физическая подготовка.	60	-	60	Беседа, практика	Практич. работа
9	Специальная физическая подготовка.	40	-	40	Беседа, практика	Практич. работа
10	Техническая подготовка.	67	3	64	Беседа, практика	Практич. работа
11	Тактическая подготовка.	21	2	19	Беседа, практика	Зачет
12	Игровая подготовка	10	-	10	Беседа, практика	Практич. работа
13	Контрольные упражнения	4	-	4	Беседа, практика	Практич. работа
Итого часов 216						

### Содержание программы

#### **Тема 1. Вводное занятие. (2 ч.)**

**Теория:** Форма организации и проведения занятия, методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса, техническое оснащение занятий, вид и форма контроля, форма предъявления результата. Цели и задачи. Настольный теннис как вид спорта и физического оздоровления.

#### **Тема 2. Беседы о физической культуре и спорте. (2 ч.)**

**Теория:** Физическая культура и спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Понятие ОФП (общая физическая подготовка) и её функции. Роль и значение настольного тенниса для здоровья и развития. Физическая культура, как средство всестороннего развития личности.

#### **Тема 3. Беседы о развитии настольного тенниса. (2 ч.)**

**Теория:** Возникновение настольного тенниса. Развитие настольного тенниса в России. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

**Тема 4. Краткие сведения о значении занятий физической культурой и спортом для развития человека и укрепления его здоровья. (2 ч.)**

**Теория:** Понятие «физическая культура»; физическая культура как составляющая часть общей культуры; роль физической культуры в воспитании молодежи.

**Тема 5: Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. (2 ч.)**

**Теория:** Понятие о гигиене и санитарии; значение дыхания для жизнедеятельности организма; уход за телом, полостью рта и зубами; Гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питание спортсменов. Естественные средства закаливания - вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны. Преимущества ведения здорового образа жизни, пагубное действия алкоголя.

**Тема 6: Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда занимающихся. (2 ч.)**

**Теория:** Организация рабочего места. Правила безопасности на занятиях. Спортивный инвентарь для занятий ОФП. Специальное оборудование, инвентарь и тренажеры, правила пользования. Спортивная одежда для занятий.

**Тема 7: Самостоятельные занятия дома и их значение. (2 ч.)**

**Теория:** Как заниматься самостоятельно, чтобы развить основные двигательные качества; здоровье и систематические занятия физическими упражнениями; повторение и закрепление пройденного материала в домашних условиях.

**Тема 8. Общая физическая подготовка. (60 ч.)**

**Практика:** освоение навыков физической подготовки: утренняя зарядка, бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, прыжки со скакалкой, приседания на месте и др. Эстафета. Спортивные игры.

### **Тема 9. Специальная физическая подготовка. (40 ч.)**

**Практика:** Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

### **Тема 10. Техническая подготовка. (67 ч.)**

**Теория:** Понятие о спортивной технике. Стойка теннисиста, хватка ракетки, исходное положение рук, ног, туловища; откидка, накат, подрезка, подача; перемещения.

**Практика:** Овладение техникой игры. Хватка ракетки. Жонглирование мячом Овладение техникой с работой ног. Овладение техникой ударов по мячу на столе. (Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Имитация движений. Поддачи. Удары. Накат открытой ракеткой справа. Накат закрытой ракеткой слева. Короткий накат. Длинный накат. Подрезка открытой ракеткой. Подрезка закрытой ракеткой).

### **Тема 11. Тактическая подготовка. (21 ч.)**

**Теория:** Основные принципы и правила игры. Понятия о счете в настольном теннисе; правила начисления очка. Тактика одиночной игры.

**Практика:** Выполнение тактических приемов (перемещения, подачи) в упражнениях на занятиях. Применение тактических вариантов в учебных, тренировочных играх.

### **Тема 12. Игровая подготовка. (10 ч.)**

**Практика:** Индивидуальная, групповая и командная тренировка. практические занятия индивидуально и в парах. Учебная, тренировочная игра. игра на счет разученными ударами; групповые игры; «Солнышко», «Один против всех», «Круговая – с тренером» и другие.

### **Тема 13. Контрольные упражнения. (4 ч.)**

**Практика.** Тестирование упражнений и выполнение обязательного минимума по общей физической и специальной подготовке. Тестирование теннисных умений.



## **Ожидаемые результаты к концу обучения**

### **На предметном уровне.**

#### **Должны знать:**

- правила охраны труда, технику безопасности и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- основные понятия теории, техники и тактики настольного тенниса;
- правила игры в настольный теннис;
- знать лучших российских теннисистов.

#### **Должны уметь:**

- владеть первоначальными двигательными навыками (хватка ракетки, жонглирование мячом, базовая техника работы ног, удары по мячу на столе);
- владеть простейшими техническими приемами и основами техники игры настольного тенниса (откидка, накат, подрезка, подача; перемещения).
- применять простейшие приёмы техники и тактики в игре;
- выполнять обязательный минимум по физической и специальной технической подготовке;
- овладеют навыками дисциплинированности, организованности, трудолюбия.

#### **Разовьют следующие личностные качества:**

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости;
- разовьют общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- разовьют коммуникативность обучающихся в результате коллективных действий.
- овладеют навыками общения в коллективе.

### Методическое обеспечение программы

№	Раздел или тема занятия	Материалы, оборудование	Дидактический информационный, справочный материалы, на различных носителях
1	Вводное занятие.	Кабинет, компьютер, проектор, колонки.	Наглядный материал
2	Краткие сведения о значении занятий физической культурой для развития человека и укрепления его здоровья. Преимущества ведения здорового образа жизни, пагубное действия алкоголя.	Плакаты, презентации	Интернет ресурсы
3	История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.	Кабинет, компьютер, проектор, колонки.	Интернет ресурсы
4	Значение занятий настольного тенниса для развития детей.	Плакаты, презентации	Сайты интернет
5	Гигиена, режим дня, закаливание детей.	Плакаты, презентации	Фрагменты источников
6	Техника безопасности на занятиях, инвентарь, спортивная одежда занимающихся	Схемы, теннисный стол, сетка для теннисного стола	Литература, схемы, справочные материалы
7	Самостоятельные занятия дома и их значение	учебно - методическая литература по настольному теннису	Литература, схемы, справочные материалы
8	Общая физическая подготовка.	Оборудование и инвентарь, тест, теннисный стол	Интернет ресурсы
9	Специальная физическая подготовка.	Оборудование и инвентарь, тест, теннисный стол	Наглядный материал
10	Техническая подготовка.	Оборудование и инвентарь, тест, теннисный стол	Наглядный материал
11	Тактическая подготовка.	Таблица, тест, мячи, теннисный стол	Интернет ресурсы
12	Игровая подготовка	Зал для занятий настольным теннисом	Наглядный материал
13	Контрольные упражнения	Оборудование и инвентарь	Наглядный материал

### **Учебно-методические обеспечение программы**

1. Учебно-методические пособия;
2. Дидактический материал;
3. Тесты для проверки теоретических знаний;
4. Учебные фильмы и видеоматериалы;
5. Диагностика уровня усвоения программы;
6. Положения о соревнованиях по волейболу;
7. Оборудования.

### **Список литературы:**

1. Амелин, А. Н., В.А.Пашин. Настольный теннис / А. Н. Амелин. – М. :ФиС, 1980.
2. Амелин, А. Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – М.:ФиС, 1999.
3. Барчукова, Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М.: Советский спорт, 1989.
4. Г.В.Барчукова. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студентов высш. учеб. завед.- М.:Академия, 2006.
5. Барчукова, Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М.: Знание, 1991.
6. Барчукова, Г. В. Настольный теннис (спорт для всех) / Г. В. Барчукова. – М.:ФиС, 1990.
7. Барчукова, Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М.: Советский спорт, 1989.

**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы «Настольный теннис»**

№п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Беседа, практика	3	Организационное собрание. Беседа: "Вводное занятие. Цели и задачи творческого объединения. Настольный теннис, как вид спорта и физического оздоровления". Произвольная игра. Проверка игровых умений и навыков, способности к передвижениям. Ведение здорового образа жизни. Пагубное действие алкоголя.	Спортзал	Опрос
2				Беседа, практика	3	Беседа: "Организация рабочего места. Правила безопасности на занятиях". Определение ОФП обучающихся. Прыжки со скакалкой. Игра с мячом у стены и в кругу.	Спортзал	Опрос
3				Беседа, практика	3	Беседа: "Самостоятельные занятия дома и их значение" Тема: "Хватка ракетки, сохранение в движении". Упражнения с мячом и ракеткой (удержание мяча на ракетке "Курочки").	Спортзал	Практич. работа
4				Беседа, практика	3	Тема: " Упражнения с мячом и ракеткой". (подбивание мяча правой стороной ракетки после отскока от пола). "Упражнение на развитие чувства мяча. "Куча мала".	Спортзал	Практич. работа
5				Беседа, практика	3	Беседа: "Форма игроков и поведение во время игры и занятий". Тема: "Упражнения с мячом и ракеткой" (Подбивание мяча левой стороной ракетки после отскока от пола). "Гонки с мячами".	Спортзал	Практич. работа

6				Беседа, практика	3	Тема: "Упражнения с мячом и ракеткой". (подбивание мяча левой и правой стороной ракетки после отскока от пола поочередно). Упражнение на развитие чувства мяча, "Мяч соседу".	Спортзал	Практич. работа
7				Беседа, практика	3	Беседа: "Спортивный инвентарь для занятий ОФП. Специальное оборудование, инвентарь и тренажеры, правила пользования". Тема: "Упражнения с мячом и ракеткой". (отбивание мяча правой стороной ракетки после отскока от стены), "Горячая картошка".	Спортзал	Практич. работа
8				Беседа, практика	3	Тема: "Упражнения с мячом и ракеткой". (отбивание мяча левой стороной ракетки после отскока от стены). Проверка освоения жонглирования. "Эстафета".	Спортзал	Практич. работа
9				Беседа, практика	3	Беседа: "Значение занятий настольным теннисом для развития детей" Тема: " Упражнения с мячом и ракеткой". (отбивание мяча левой и правой стороной ракетки после отскока от стены).	Спортзал	Практич. работа
10				Беседа, практика	3	Тема: " Удар "Толчок" Слева. Выполнение упражнения на столе. Игра на точность ударов "В цель" Попадание в цель мячом без ракетки, с ракеткой.	Спортзал	Практич. работа
11				Беседа, практика	3	ОФП. Тема "Разминка" Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Тема: " Удар "Толчок" Выполнение движений на столе с наброса педагога.	Спортзал	Практич. работа
12				Беседа, практика	3	Тема: " Удар "Толчок" Выполнение ударов толчком на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Спортзал	Практич. работа
13				Беседа,	3	Тема: Удар "Откидка" слева.	Спортзал	Практич.

				практика		Выполнение упражнения подбивания мяча с последующим выполнением удара слева откидкой. Выполнение упражнения удара откидкой слева с большим количеством мячей (БКМ)		работа
14				Беседа, практика	3	Тема: Удар "Откидка" слева. Выполнение упражнения удара откидкой слева с наброса мяча.	Спортзал	Практич. работа
15				Беседа, практика	3	Тема: Удар "Откидка" слева. Выполнение ударов слева откидкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Спортзал	Практич. работа
16				Беседа, практика	3	Тема: Удар "Откидка" справа. Выполнение упражнения подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой справа. Выполнение упражнения удара откидкой справа с большим количеством мячей (БКМ)	Спортзал	Практич. работа
17				Беседа, практика	3	Тема: Удар "Откидка" справа. Выполнение упражнения удара откидкой справа с наброса мяча.	Спортзал	Практич. работа
18				Беседа, практика	3	Тема: Удар "Откидка" справа. Выполнение ударов справа откидкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Спортзал	Практич. работа
19				Беседа, практика	3	Тема: Удар "Откидка" слева и справа. Выполнение упражнения удара слева и справа откидкой с БКМ.	Спортзал	Практич. работа
20				Беседа, практика	3	Тема: Удар "Откидка" слева и справа. Совершенствование ударов слева и справа откидкой (удары с наброса мяча).	Спортзал	Практич. работа
21				Беседа, практика	3	Тема: Удар "Откидка" слева и справа. Выполнение ударов слева и справа откидкой на столе с партнером, обмен ударами в	Спортзал	Практич. работа

						парах.		
22				Беседа, практика	3	ОФП .Прыжковые и беговые упражнения. Тема: " Срезка слева." Выполнение удара срезка в стенку. от пола. Развитие контроля мяча на ракетке. Игра "Сэндвич".	Спортзал	Практич. работа
23				Беседа, практика	3	Тема: "Срезка слева". Выполнение удара срезка в упражнении и в движении на столе. Развитие контроля мяча на ракетке. Игра "Круг".	Спортзал	Практич. работа
24				Беседа, практика	3	Тема: "Срезка слева" Выполнение ударов слева срезкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Спортзал	Практич. работа
25				Беседа, практика	3	Тема: " Срезка справа." Выполнение удара срезка в стенку, от пола. Упражнение: "Концентрация на мяче"	Спортзал	Практич. работа
26				Беседа, практика	3	Тема: " Срезка справа." Выполнение удара срезка в упражнении и в движении на столе. "Упражнение на развитие чувства мяча , "Поймай мяч".	Спортзал	Практич. работа
27				Беседа, практика	3	Тема: "Срезка справа" Выполнение ударов справа срезкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Спортзал	Практич. работа
28				Беседа, практика	3	Беседа: "Краткие биологические сведения об организме человека; необходимость физических упражнений для его правильного функционирования. Закаливание. Значение режима дня". Тема: "Сочетание ударов справа и слева срезкой". Выполнение упражнения и движения с отскока от стены.	Спортзал	Практич. работа
29				Беседа, практика	3	Воспитание координационных способностей Тема: "Сочетание ударов	Спортзал	Практич. работа

						справа и слева срезкой". Выполнение упражнения и движения с отскока на столе. Игра на точность "В цель"		
30				Беседа, практика	3	Тема: " Сочетание ударов справа и слева срезкой " Выполнение ударов справа и слева срезкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Спортзал	Практич. работа
31				Беседа, практика	3	ОФП. Упражнения для мышц ног и туловища. Упражнения на развитие координации(бег, прыжки, перемещения). Тема: Удар слева срезкой с перемещением вдоль стола. Выполнение упражнения и движения с отскока.	Спортзал	Практич. работа
32				Беседа, практика	3	Тема: Удар слева срезкой с перемещением вдоль стола. Выполнение ударов слева срезкой с перемещением влево-вправо с партнером, обмен ударами в парах.	Спортзал	Практич. работа
33				Беседа, практика	3	Упражнения, необходимые для освоения двигательных действий. Перемещения со сменой направления (влево – вправо). Тема: Удар справа срезкой с перемещением вдоль стола. Выполнение упражнения и движения с отскока.	Спортзал	Практич. работа
34				Беседа, практика	3	Тема: Удар справа срезкой с перемещением вдоль стола. Выполнение ударов справа и слева срезкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Спортзал	Практич. работа
35				Беседа, практика	3	Упражнения, необходимые для освоения двигательных действий. Перемещения со сменой направления (назад – вперед). "Лесенка" Тема: Удар справа срезкой с перемещением вперед – назад. Выполнение упражнения и движения с отскока.	Спортзал	Практич. работа
36				Беседа,	3	Тема: Удар справа срезкой с	Спортзал	Практич.



				практика		перемещением вперед – назад. Выполнение ударов срезка справа на столе с партнером, обмен ударами в парах.		работа
37				Беседа, практика	3	Упражнения, необходимые для освоения двигательных действий. Перемещения со сменой направления (назад – вперед). Прыжок "Кенгуру" Тема: Удар слева срезкой с перемещением вперед – назад. Выполнение упражнения и движения с отскока.	Спортзал	Практич. работа
38				Беседа, практика	3	Тема: Удар слева срезкой с перемещением вперед – назад. Выполнение ударов срезка слева на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Спортзал	Практич. работа
39				Беседа, практика	3	ОФП. Упражнения для воспитания выносливости. Тема: Удар срезкой слева и справа в сочетании. Упражнение для освоения навыков игры: "Перекаты".	Спортзал	Практич. работа
40				Беседа, практика	3	Упражнения для освоения двигательных действий. Передвижения у стола в игровой стойке со сменой зон (по треугольнику). Совершенствование ударов слева и справа срезкой (удары с наброса)	Спортзал	Практич. работа
41				Беседа, практика	3	Тема: Удар срезкой слева и справа в сочетании. Выполнение ударов срезка слева и справа на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Спортзал	Практич. работа
42				Беседа, практика	3	Тема: "Основная стойка теннисиста" Упражнение для освоения навыков игры: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях "восьмерка" Перемещение по площадке. Работа ног при ударах справа в движении.	Спортзал	Практич. работа
43				Беседа,	3	Тема: "Основная стойка	Спортзал	Практич.

				практика		теннисиста" Упражнение для освоения навыков игры: на частоту движений. Перемещение по площадке. Работа ног при ударах слева в движении.		работа
44				Беседа, практика	3	Тема: "Основная стойка теннисиста" Совершенствование движений ног при ударах слева, справа.	Спортзал	Практич. работа
45				Беседа, практика	3	Тема: "Основная стойка теннисиста" Упражнение для освоения навыков игры: на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие. Перемещение по площадке. Работа ног при ударах слева и справа в движении.	Спортзал	Практич. работа
46				Беседа, практика	3	Тема: "Основная стойка теннисиста" Совершенствование движений и перемещений ног при ударах слева - справа.	Спортзал	Практич. работа
47				Беседа, практика	3	Теория: Понятие о счете в настольном теннисе. Практика: Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.	Спортзал	Практич. работа
48				Беседа, практика	3	Беседа: История развития настольного тенниса в нашей стране, успехи российских спортсменов на соревнованиях. Практика: розыгрыш мяча и обмен ударами обучением простейшего ведения счета.	Спортзал	Практич. работа
49				Беседа, практика	3	Теория: Правила игры в настольный теннис. Практика: игры на столе с использованием подсчета очков.	Спортзал	Практич. работа
50				Беседа, практика	3	Беседа: "История развития настольного тенниса за рубежом". Тема: "Поддача" Выполнение упражнений: подброс мяча, баланс при подаче. Игра "Бадминтон"	Спортзал	Практич. работа

51				Беседа, практика	3	Тема: "Подача" Выполнение перемещений: одношажный способ - шаги, переступания и выпады слева. Выполнение упражнений: удар по мячу толчком без вращения слева с БКМ.	Спортзал	Практич. работа
52				Беседа, практика	3	Тема: "Подача" Выполнение подач толчком слева без вращения на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Спортзал	Практич. работа
53				Беседа, практика	3	Тема: "Подача" Выполнение перемещений: одношажный способ - шаги, переступания и выпады справа. Выполнение упражнений: удар по мячу толчком без вращения справа с БКМ.	Спортзал	Практич. работа
54				Беседа, практика	3	Тема: "Подача" Выполнение подач толчком справа без вращения на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Спортзал	Практич. работа
55				Беседа, практика	3	Тема: "Подача" Выполнение перемещений: приставные шаги влево. Выполнение подач срезкой с вращением слева с БКМ слева.	Спортзал	Практич. работа
56				Беседа, практика	3	Тема: "Подача" Выполнение подач срезкой слева с вращением на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Спортзал	Практич. работа
57				Беседа, практика	3	Тема: "Подача" Выполнение перемещений: приставные шаги вправо. Выполнение подач срезкой с вращением с БКМ справа.	Спортзал	Практич. работа
58				Беседа, практика	3	Тема: "Подача" Выполнение подач срезкой справа с вращением на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Спортзал	Практич. работа
59				Беседа, практика	3	Тема: "Накат" Выполнение перемещений и движение ног и рук многократно при накате справа (имитация). Выполнение удара накатом справа с БКМ справа. Игра	Спортзал	Практич. работа

						"Мельница"		
60				Беседа, практика	3	Тема: "Накат" Выполнение перемещений и движение ног и рук многократно при накате справа (имитация). Выполнение удара накато́м справа на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Спортзал	Практич. работа
61				Беседа, практика	3	Тема: "Накат" Выполнение перемещений и движение ног и рук многократно при накате слева (имитация). Выполнение удара накато́м слева с БКМ. Игра "Мельница".	Спортзал	Практич. работа
62				Беседа, практика	3	Тема: "Накат" Выполнение перемещений и движение ног и рук многократно при накате слева (имитация). Выполнение удара накато́м слева на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Спортзал	Практич. работа
63				Беседа, практика	3	Тема: "Накат" Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей (приставные шаги) Выполнение удара "Накат" справа с перемещением, с БКМ.	Спортзал	Практич. работа
64				Беседа, практика	3	Тема: "Накат" Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей Выполнение удара "Накат" справа с перемещением, на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Спортзал	Практич. работа
65				Беседа, практика	3	Тема: "Накат" Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей (скрестные шаги).	Спортзал	Практич. работа

						Выполнение удара "Накат" слева с перемещением с БКМ.		
66				Беседа, практика	3	Тема: "Накат" Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей ("От сетки до сетки"). Выполнение удара "Накат" слева с перемещением, на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Спортзал	Практич. работа
67				Беседа, практика	3	Тема: "Накат" Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей (перенос мячей) Совершенствование (чередование) ударов слева и справа накатом (на столе с партнером, обмен ударами в парах).	Спортзал	Практич. работа
68				Беседа, практика	3	Тема: "Прием подачи" Выполнение упражнения приема подачи с наброса, БКМ, с педагогом.	Спортзал	Практич. работа
69				Беседа, практика	3	Тема: "Прием подачи" Выполнение упражнения приема подачи в паре.	Спортзал	Практич. работа
70				Беседа, практика	3	Итоговое тестирование.	Спортзал	Практич. работа
71				Беседа, практика	3	Общеразвивающие игры. Игра "Солнышко". Игры и упражнения на закрепление подачи, приема подачи и ударов.	Спортзал	Практич. работа
72				Беседа, практика	3	Итоговое занятие. Задание на лето по ОФП. Инструктаж на летние каникулы. Игры со счетом.	Спортзал	Практич. работа

