

Муниципальное бюджетное  
учреждение дополнительного образования  
«Районный Центр дополнительного образования»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 3  
от 30.05.2019



Утверждаю:  
Директор МБУДО «РЦДО»

 Анисимова Е. В.

Приказ № 300501  
от 30.05.2019

Дополнительная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности

**«Настольный теннис»**

Возраст детей: 6-12 лет  
Срок реализации программы: 3 года  
Автор-составитель  
педагог дополнительного образования  
Яковлев Михаил Михайлович

г.Кировск  
2019

**Содержание**  
**дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Настольный теннис»:**

I. Пояснительная записка.....	3
Направленность программы	
Нормативно-правовая база	
Цель и задачи программы	
Актуальность	
Педагогическая целесообразность	
Отличительная особенность программы	
Возраст учащихся	
Минимальный возраст детей для зачисления	
Сроки реализации программы	
II. Учебно-тематический план.....	7
Содержание изучаемого курса	
III. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы.....	13
Формы обучения	
Формы организации образовательной деятельности учащихся	
Формы проведения занятий	
Наполняемость	
Продолжительность одного занятия	
Объем нагрузки в неделю	
Средства обучения	
IV. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы.....	15
V. Система оценки результатов освоения программы.....	17
Список литературы.....	20
Приложение.....	22

## **I. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «**Настольный теннис**» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и разработана с учетом требований:

-Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Концепции развития дополнительного образования детей (Утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года №1726-р);

-Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 №196 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Указа Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 года №808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики»;

- Методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности (письмо Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 01 апреля 2015 года №19-2174/15-0-0);

- Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 г. №09-3242 "Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (внеурочные разноуровневые программы)";

-СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";

Настоящая программа разработана и утверждена в 2019 году в соответствии с действующими требованиями и рекомендациями с учетом развития науки, техники, культуры, технологий и социальной сферы.

В написании программы учитывались знания основ теории и практики дополнительного образования, педагогики, психологии и возрастной физиологии, методики обучения и воспитания, а также личный педагогический опыт.

### **Характеристика предмета изучения**

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующие высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической подготовке в соответствии с годом обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом учащихся.

### **Направленность программы по содержанию**

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет **физкультурно – спортивную направленность**

### **Информация о типе программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «**Настольный теннис**» физкультурно-спортивной направленности, является модифицированной.

При разработке дополнительной общеразвивающей программы, были использованы материалы: Бачурова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В.-

Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Настольный теннис» - Москва, 2004.

**Цель дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис»** – формирование практических навыков игры в настольный теннис, повышение спортивного мастерства, совершенствование физических качеств учащихся.

### **Задачи дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис»**

#### **Задачи первого года обучения:**

##### ***Обучающие:***

- научить основам техники выполнения физических упражнений;
- обучить технике и тактике игры в настольный теннис;

##### ***Развивающие:***

- содействовать гармоничному физическому развитию, укреплению здоровья учащихся, разносторонней физической подготовки;

##### ***Воспитательные:***

- воспитать смелых, волевых, настойчивых, инициативных учащихся;

#### **Задачи второго года обучения:**

##### ***Обучающие:***

- научить овладению основными техническим приемами настольного тенниса;
- сформировать игровой стиль;
- познакомить с правилами соревнований по настольному теннису;

##### ***Развивающие:***

- повысить разностороннюю физическую и функциональную подготовленность детей;
- развить специальные физические качества (быстроту, гибкость, ловкость, силу, выносливость).

### ***Воспитательные:***

- привить основы специальных физических качеств (быстрота реакции, чувства мяча).

### **Задачи третьего года обучения:**

#### ***Обучающие:***

- познакомить с основами тактики настольного тенниса;

- отработать технические приемы настольного тенниса;

#### ***Развивающие:***

-повысить уровень функциональной подготовленности учащихся (быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила);

-развить специальные физические качества (быстрота реакции, чувство мяча, быстрота ударных движений, быстрота передвижений);

### ***Воспитательные:***

- воспитать взаимоподдержку, самостоятельность чувство коллективизма;

- воспитать силу воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;

**Актуальность** создания данной программы вызвана потребностями современных детей и их родителей, а так же ориентирована на социальный заказ общества. Имеющая место в обществе недооценка роли физической культуры уже привела к большому количеству негативных факторов, главными среди которых являются её низкий уровень и ухудшение состояния здоровья населения. Занятия настольным теннисом разносторонне воздействуют на организм человека: у детей идёт развитие двигательных качеств, интеллектуальной и духовной деятельности и психических процессов (восприятие, внимание, память, мышление, воображение).

В соответствии со стандартами второго поколения, данная программа направлена на формирование таких **ключевых компетенций** (наращивания потенциала в области физической культуры и спорта), как личностная компетентность, социальная компетентность, познавательная компетентность, предметно- деятельностная компетентность.

### **Программа направлена на:**

- создание условий для развития ребенка;
- развитие мотивации к данному виду спорта;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- профилактику асоциального поведения;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения;
- интеллектуальное и духовное развития личности ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

### **Педагогическая целесообразность**

Программа, позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, сформировать физические качества, пробудить интерес детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

По уровню освоения программа *углублённая*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

**Программа разработана с учетом современных образовательных технологий:**

- технологии проблемного обучения;
- игровых технологий;
- групповых технологий;
- здоровьесберегающих технологий;
- технологии личностно-ориентированного обучения;
- проектной технологии;
- технологии развивающего обучения.

**Принципы, положенные в основу программы:**

- принцип добровольности;
- принцип сотрудничества и сотворчества;
- принцип доступности;
- принцип психологической комфортности;
- принцип наглядности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения.

**Отличительная особенность**

Отличительной особенностью программы является ее коррекционно – развивающая направленность. Развитие координации движений, мелкой моторики, силы и ловкости – все это является неотъемлемой частью занятий настольным теннисом, необходимым как для обычных детей, так для детей с **ограниченными возможностями здоровья.**

**Возраст детей** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «**Настольный теннис**»: **6-12 лет**

**Минимальный возраст для зачисления на обучение: 6 лет**

По периодизации **Д.Б. Эльконина** возраст относится к младшему школьному и подростковому возрасту.

Для младшего школьного периода актуальна социальная ситуация: особенности взаимодействия со значимыми взрослыми извне (педагогами, тренерами и т.д.);

Ведущая деятельность: интеллектуальная и непосредственно учебная активность (обучение самому процессу и общим методам познания). Ребенок учится управлять собой, строить свою деятельность в соответствии с поставленными целями. Уменьшение значения игры. Параллельно с овладением учебной деятельностью ребенок включается и в другой, не менее значимый процесс — систему межличностных отношений, осваивая так называемую «скрытую программу социализации».

В группу первого года обучения принимаются учащиеся предоставившие справку от врача о состоянии физического здоровья, разрешающую посещать спортивное объединение.

**Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис»: 3 года обучения**

**1 год обучения-144 ч. в год**

**2 год обучения 144 ч. в год**

**3 год обучения 144 ч. в год.**

**II. Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис»**

**Учебно- тематический план  
1- й год обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	Практика
1	Введение в программу.	1	1	-
2	Теоретическая подготовка.	3	3	-
3	Общая физическая подготовка.	16	-	16
4	Специально-физическая подготовка.	26	-	26
5	Техническая подготовка.	20	-	20
6	Тактическая подготовка.	20	-	20
7	Игровая подготовка.	24	-	24
8	Соревнования.	24	-	24
9	Контрольные испытания.	10	-	10
	<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>4</b>	<b>140</b>

**Учебно- тематический план  
2-й год обучения**

Наименование темы	Количество часов		
	всего	теория	Практика
Введение в программу	4	4	-
Общая физическая подготовка	18	-	18
Специальная подготовка	24	-	24
Техническая подготовка	20	-	20

Тактическая подготовка	20	-	20
Игровая подготовка	24	-	24
Соревнования	24	-	24
Контрольные испытания	10	-	10
<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>4</b>	<b>140</b>

### Учебно- тематический план 3-й год обучения

Наименование темы	Количество часов		
	всего	теория	практика
Введение в программу	4	4	-
Общая физическая подготовка	20	-	20
Специальная подготовка	20	-	20
Техническая подготовка	26	-	26
Тактическая подготовка	20	-	20
Игровая подготовка	24	-	20
Соревнования	20	-	16
Проектная деятельность	5	-	5
Контрольные испытания	5	-	5
<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>4</b>	<b>140</b>

### Содержание программы 1-й год обучения

#### ***1. Введение в программу.-1ч.***

##### **Теория:**

- Знакомство с программой;
- Инструктаж по технике безопасности;
- Правила распорядка;
- Беседа о предупреждении травматизма;
- Беседа о спортивной гигиене;
- Психологическая подготовка;
- История развития настольного тенниса;

#### ***2. Теоретическая подготовка.-3ч.***

##### **Теория:**

- Личная гигиена юного спортсмена;
- Гигиена отдыха и сна;
- Гигиена спортивной одежды и обуви;
- Профилактика заболеваний;
- Противопоказания для занятий спортом;
- Физическая культура и спорт в России;
- Воспитание волевых качеств спортсмена;
- Профилактика травм;
- Специальные термины;
- Основы тактики и техники игры;
- Правила игры в настольный теннис;
- Эволюция настольного тенниса;



- Видоизменение техники и тактики настольного тенниса;
- Основы техники, стойки, хватки;
- Техника одношажного способа передвижения и поворотов;
- Откидка слева (подрезка подрезки, кач);
- Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетке. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки;
- Накат справа. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетке. Замах;
- Накат слева. Перенос навыков, освоенных при обучении технике наката справа, на накат слева;
- Откидка справа (подрезка подрезки, кач). Перенос навыков, освоенных при обучении технике откидка слева, на откидку справа;

### ***3.Общая физическая подготовка.-16ч.***

#### **Практика:**

- Упражнения на быстроту и ловкость, на гибкость;
- Силовые упражнения, на выносливость;

### ***4.Специально-физическая подготовка.-26ч.***

#### **Практика:**

- Упражнения с ракеткой и шариком;
- Жонглирование;
- Простейшие виды передвижений в левой стойке при откидке слева;
- Основы техники наката справа;
- Быстрая подача накатом справа;
- Техника подачи толчком;
- Игра толчком справа и слева;
- Отработка ударов накатом;
- Отработка ударов срезкой;
- Поочередные удары левой и правой стороной ракетки;
- Исходная игровая стойка. Хватка. Простейшие виды передвижений в левой стойке при накате справа;
- Простейшие виды поворотов;

### ***5.Техническая подготовка.-20ч.***

#### **Практика:**

- Сочетание откидки слева и наката справа;
- Основы техники наката справа;
- Быстрая подача накатом слева;
- Простейшие виды передвижений в левой стойке при накате слева;
- Сочетание накатов и откидок справа;
- Сочетание откидок и накатов справа и слева;
- Повороты при ударах слева и справа;

### ***6.Тактическая подготовка.-20ч.***

#### **Практика:**

- Игра в защите;
- Тактические схемы;
- Игра с тренером;

- Игра в разных направлениях;
- Игра на счет разученными ударами;
- Игра с коротких и длинных мячей. Комбинации;

#### **7.Игровая подготовка.-24ч.**

##### **Практика:**

- Групповые игры;
- Игра с тренером;
- Игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях;
- Игра одним видом ударов из двух, трех точек в одном направлении;
- Выполнение подач разными ударами;
- Игра накатом;
- Игра срезкой и подрезкой;
- Групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером» и др.

#### **8.Соревнования.-24ч.**

##### **Практика:**

- Произвольный способ подачи ,контр удары справа на ½ стола;
- Подача по направлению, игра «треугольник»;
- Произвольный способ подачи, завершающий удар;
- Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола, накат + завершающий удар на 2/3 стола;

#### **9.Контрольные испытания.-10ч.**

##### **Практика:**

- Сдача нормативов;

## **Содержание программы 2-й год обучения**

#### **1.Введение в программу.-4ч.**

##### **Теория:**

- Знакомство с программой;
- Инструктаж по технике безопасности;
- Режим дня. Утренняя гимнастика. Режим питания. Основные правила закаливания;
- Физическая культура и спорт в России. Понятие физической культуры;
- Основы техники настольного тенниса;
- Подрезка справа (подрезка наката, топ-спина);
- Отличие от откидки справа. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки;
- Подрезка слева (подрезка наката и топ-спина);
- Топ-спина справа. Отличие от наката справа. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Замах. Место удара мяча на ракетке;
- Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки при топ-спине справа;
- Подачи. Короткие. Длинные. С верхним, нижним боковым вращением;

- Прием подач;
- Одношажный способ передвижения. Разновидности. Укороченный мяч;

## **2.Общая физическая подготовка.-18ч.**

### **Практика:**

- Силовые упражнения, упражнения на выносливость;

## **3.Специальная подготовка.-24ч.**

### **Практика:**

- Специальные физические упражнения, передвижения;

## **4.Техническая подготовка.-20ч.**

### **Практика:**

- Атакующие удары справа разной силы и направления;
- Атакующие удары слева разной силы и направлений;
- Удары накатом справа – слева;
- Техника подрезки слева (подрезка наката). Отличие от техники подрезки;
- Техника подрезки справа (подрезка накатов). Отличие от техники подрезки;
- Тренировка элементов техники (накат справа, накат слева, подрезка справа, подрезка слева).;
- Повышение скорости выполнения ударов и силы вращения мяча в игре по элементам и в соединениях;

## **5.Тактическая подготовка.-20ч.**

### **Практика:**

- Комбинации;
- Подача различными ударами, прием подачи. Топ-спин справа;
- Удар по касательной, одной накладкой. Резкое увеличение скорости;
- Топ-спин слева. Удар по касательной, одной накладкой. Резкое увеличение скорости;
- Короткие и длинные подачи. Прием коротких и длинных подач. Поддачи с верхним, нижним, боковым вращением. Прием подач с верхним, нижним, боковым вращением;
- Одношажные передвижения влево, вправо, назад, вперед;

## **6.Игровая подготовка.-24ч.**

### **Практика:**

- Игра топ-спином, упражнения в парной игре, отработка игры в защите;
- Переход от защиты к атаке;

## **7.Соревнования.-24ч.**

### **Практика:**

- Участие в соревнованиях объединения;
- Обмен атакующими ударами (подставка-атака, толчок-атака, накат-толчок);
- Последовательная смена способов подачи. Атака после срезки. Атака накатом после срезки;

## **8.Контрольные испытания.-10ч.**

### **Практика:**

- Игра с тренером; Сдача нормативов;

### 3- й год обучения

#### ***1. Введение в программу.-4ч.***

##### **Теория:**

- Знакомство с программой;
- Инструктаж по технике безопасности;
- Элементы техники;
- Различия в выполнении ударов по диагонали, по прямой, в середину;
- Различия в выполнении ударов в высшей точке отскоков, с полулета и по падающему мячу;
- Различия в выполнении ударов из ближней, средней и дальней зон;
- Различия в выполнении ударов по подрезке, накату, топ-спину;
- Вариативность – основа владения мячом;
- Топ-спин-удар. Острый удар. Отличия по скоростным параметрам;
- Способы начала атаки из кача. Промежуточная игра;
- Поддачи с высоким подбрасыванием;

#### ***2. Общая физическая подготовка.-20ч.***

##### **Практика:**

- Силовые упражнения, упражнения на выносливость;

#### ***3. Специальная подготовка.-20ч.***

##### **Практика:**

- Специальные физические упражнения, передвижения;

#### ***4. Техническая подготовка.-26ч.***

##### **Практика:**

- Элементы техники (накат справа, накат слева, подрезка слева, топ-спин справа, топ-спин слева) и соединений по направлению, темпу, зонам;
- Соединение топ-спина и острого удара;
- Острый удар. Совмещение ускорения с переносом центра тяжести тела;
- Топ-спин-удар. Тонкий удар, сильное поступательное движение вперед;
- Поддача справа и слева с высоким подбрасыванием;
- Двухшажные передвижения влево, вправо, назад, вперед;
- Способы передвижения в парах. Подбор пар;
- Техничко-тактическое взаимодействие в паре;
- Атака после подачи. Начало атаки из кача;

#### ***5. Тактическая подготовка.-20ч.***

##### **Практика:**

- Техничко-тактическое взаимодействие в паре;
- Передвижение в паре по круговому способу;
- Атака после подачи. Начало атаки из кача;

#### ***6. Игровая подготовка.-24ч.***

##### **Практика:**

- Стиль игры топ-спин + атакующий удар;
- Стиль игры быстрый атакующий удар + топ-спин;
- Стиль игры подрезка+ атакующий удар;

#### ***7. Соревнования.-20ч.***

### **Практика:**

- Участие в соревнованиях объединения;
- Атака после подачи. Быстрая атака после подачи;

### **8.Проектная деятельность.-5ч.**

### **Практика:**

- Выполнение и защита творческого проекта на тему «О, Спорт! Ты – жизнь!»;

### **9.Контрольные испытания.-5ч.**

### **Практика:**

- Игра с тренером;
- Сдача нормативов;

## **III.Организационно–педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис»**

**Форма обучения:** очная

**Форма организации образовательной деятельности учащихся на занятии:**

- групповая;
- индивидуально-групповая;
- парная;

### **Формы занятий.**

В процессе реализации программы предусмотрены следующие **формы проведения занятий:**

#### **1. Формы аудиторных занятий:**

беседа, учебное занятие, турнир

#### **2. Внеаудиторные:**

соревнования

**Наполняемость объединения:** 12-15 человек.

**Режим занятий.**

**Продолжительность одного занятия:** 45 минут

**Перерыв между занятиями:** 10 минут

**Количество занятий в неделю:**2 (по 2 занятия 2 раза в неделю)

**Количество учебных часов в неделю:** 4ч

**Количество за учебный год:** 144 ч.

### **Методы проведения занятий:**

-информационно-рецептивный (педагог сообщает готовую информацию разными средствами, а учащиеся воспринимают и фиксируют в памяти эту информацию);

-репродуктивный метод (педагог дает задания, а учащийся их выполняет – решает сходные задачи, составляет планы, воспроизводит действия)

-частично-поисковый (способ поиска решения проблемы определяет педагог, но сами решения отдельных вопросов находят учащиеся);

-исследовательский метод (способ организации деятельности учащихся по решению новых для них задач);

### **Средства обучения**

#### **Перечень оборудования (инструменты, материалы и приспособления)**

#### **Методическое и материально- техническое оснащение**

№ п/п	Наименование оборудования	Количество
1	Тренажер «Колесо», «Ловушка».	1 шт.
2	Настольный тренажер «Лампочки».	1 шт.
3	Ракетки.	20 шт.
4	Мячи.	20 шт.
5	Стол для игры в настольный теннис.	10 шт.
6	Сетки теннисные	10 шт.

#### ***Перечень технических средств обучения***

1	Компьютер	1 шт.
2	Мультимедийная установка, экран	1 шт.

#### **IV. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис»**

##### **Планируемые результаты**

I год обучения:

##### **Личностные результаты:**

В результате освоения программы обучающиеся *будут способны:*

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

### **Метапредметные результаты:**

В результате освоения программы обучающиеся *будут способны:*

-характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

### **Предметные результаты:**

В результате освоения программы обучающиеся *будут знать:*

-эволюцию настольного тенниса;

-изменение правил;

-видоизменение техники и тактики настольного тенниса;

-правила игры в настольный теннис;

-основы техники игры в настольный теннис;

-личную гигиену юного спортсмена;

- гигиену отдыха и сна;

-гигиену спортивной одежды и обуви;

- профилактику заболеваний;

*будут уметь:*

-работать кистью, предплечьем, плечом, туловищем, ракеткой;

-выполнять накат справа, накат слева, замах, накат слева;

-переносить навыки, освоенные при обучении технике наката справа, на накат слева;

-выполнять откидку справа переносить навыки, освоенные при обучении технике откидка слева, на откидку справа;

## **Планируемые результаты**

II год обучения:

### **Личностные результаты:**

В результате освоения программы обучающиеся *будут способны*

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

### **Метапредметные результаты:**

В результате освоения программы обучающиеся *будут способны:*

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

### **Предметные результаты:**

В результате освоения программы обучающиеся *будут знать:*

- историю развития настольного тенниса;
- основы техники настольного тенниса;
- отличие от наката справа;
- отличия от откидки слева;
- место удара мяча на ракетке;
- начальное положение рук, ног, туловища;
- подачи (короткие, длинные, с верхним, нижним боковым вращением);
- режим дня, режим питания, основные правила закаливания;
- технику подрезки слева (подрезка наката);
- технику подрезки справа (подрезка накатов);

*будут уметь:*

- выполнять замах;
- принимать подачи;
- использовать элементы техники (накат справа, накат слева, подрезка справа, подрезка слева);
- выполнять топ-спин справа и топ-спин слева, удар по касательной, одной накладкой, резко увеличивать скорость;
- выполнять короткие и длинные подачи;
- подачи с верхним, нижним, боковым вращением;
- выполнять одношажные передвижения влево, вправо, назад, вперед;
- работать кистью, предплечьем, плечом, туловищем, ракеткой при топ-спине справа;

### **Планируемые результаты**

III год обучения:

#### **Личностные результаты:**

В результате освоения программы обучающиеся *будут способны*

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;

#### **Метапредметные результаты:**

В результате освоения программы обучающиеся *будут способны:*

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;



-управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность

### **Предметные результаты:**

В результате освоения программы обучающиеся *будут знать*:

- элементы техники игры в настольный теннис;
- различия в выполнении ударов по диагонали, по прямой, в середину;
- различия в выполнении ударов в высшей точке отскоков, с полулета и по падающему мячу;
- различия в выполнении ударов из ближней, средней и дальней зон;
- различия в выполнении ударов по подрезке, накату, топ-спину;
- способы начала атаки из кача;
- отличия по скоростным параметрам;
- правила и технику подброса;

*будут уметь*

- выполнять топ-спин-удар, острый удар;
- выполнять подачу с высоким подбрасыванием;
- принимать подачу с высоким подбрасыванием;
- выполнять двухшажный способ передвижения;
- владеть основами техники и тактики парных соревнований;
- владеть элементами техники (накат справа, накат слева, подрезка слева, топ-спин справа, топ-спин слева) и соединений по направлению, темпу, зонам;
- выполнять соединение топ-спина и острого удара;
- выполнять острый удар, совмещение ускорения с переносом центра тяжести тела;

## **V. Система оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис».**

- Текущий контроль;
- Промежуточный контроль;

**Текущий контроль** – текущая диагностика проводится в течение учебного периода в целях:

- контроля уровня достижения учащимися результатов, предусмотренных дополнительной общеразвивающей программой;
- проведения учащимся самооценки, оценки его работы педагогическим работником с целью возможного совершенствования образовательного процесса;

### **Формы текущего контроля.**

*Текущий контроль* осуществляется на каждом занятии. По мере накопления детьми знаний и опыта игры, педагогом организуется парные игры, как особую оценку результатов освоения материала.

Формами *текущего контроля* являются: **эстафета, зачет, соревнования;**

**Промежуточный контроль** – промежуточная диагностика (проводится в конце учебного периода) в целях:

-установление фактического уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы и достижения ее результатов;

- оценка достижений конкретного учащегося, позволяющая выявить пробелы в освоении им дополнительной общеразвивающей программы и учитывать индивидуальные потребности учащегося в осуществлении образовательной деятельности;

-оценка динамики индивидуальных образовательных достижений, продвижения в достижении планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы;

Срок проведения: **апрель-май**

Форма промежуточной аттестации: **соревнования.**

**Критерии** освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы:

1. Теоретические знания, практические умения, навыки.
2. Мотивация к занятиям.
3. Социальная активность, физическая и творческая активность.
4. Достижения, успехи учащихся.
5. Личностное развитие.

### **Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис»**

№ п/п	Тема и раздел программы	Форма занятий	Приемы и методы организации образовательно-воспитательного процесса	Дидактическое, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Теоретическая подготовка	Беседа	информационно-рецептивный	Видеоматериалы, иллюстрации, Специальная литература	Зачет
2	Общая физическая подготовка	Учебное занятие	информационно-рецептивный репродуктивный	Спортивные снаряды Спортивная форма	Эстафета
3	Специальная физическая подготовка	Учебное занятие	репродуктивный	Спортивные снаряды Спортивная форма	Эстафета
4	Техническая подготовка	Учебное занятие	информационно-рецептивный репродуктивный	Спортивные снаряды Тренанажеры Теннисные	Соревнование

				ракетки Теннисные столы	
5	Тактическая подготовка	Учебное занятие	информационно-рецептивный репродуктивный	Тренажеры Теннисные ракетки Теннисные столы	Соревнование
6	Игровая подготовка	Учебное занятие	информационно-рецептивный репродуктивный	Теннисные столы Ракетки Игры для развития скорости и ловкости	Соревнование
7	Соревнования	Турнир	информационно-рецептивный репродуктивный	График соревнований Дневник соревнований Спортивное оборудование	Соревнование
8	Проектная деятельность	Учебное занятие	частично-поисковый, исследовательский	ТСО ( презентация) Спортивное оборудование	Соревнование
9	Контрольные испытания	Учебное занятие	репродуктивный	Спортивное оборудование	Соревнование

## Список литературы для педагога

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис.- М.:ФиС, 1982.
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта).-М.: ФиС,1999.
3. Бачурова Г.В.,Воробьев В.А., Матыцин О.В.Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Настольный теннис». - М.: 2004.
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса.- М.:ФиС,1979.
5. Байгулов Ю.П. Настольный теннис :Вчера, сегодня, завтра.- М.:ФиС,2000.
6. Балайшите Л. От семи до...(Твой первый старт).-М.:ФиС,1984.
7. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис.- М.:РГАФК,1997.
8. Барчукова Г.В.,Шпрах С.Д. Игра, доступная всем.-М.:ФиС,1990.
9. Барчукова Г.В.Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису.-М.:Спорт Академ Пресс.-2000.
- 10.Воронин Е.В.Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе//Теория и практика физической культуры.1983.-№10.
- 11.Ляха В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание (5-7 классы).М.: «Просвещение».-2001.
- 12.Ляха В.И. Физическое воспитание (8-9 классы).-М.: «Просвещение».- 2001.
- 13.Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе. М.- Владос Пресс.-2003.
- 14.Найминова Э. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры. Ростов-на-Дону.: «Феникс».-2001.
- 15.Паршикова А.Т. Физическая культура (примерная программа). М.: «Просвещение».- 2001.
- 16.Оценка качества по физической культуре. М.: Дрофа.-2001.
- 17.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания. М.: Академа.-2001.

### **Список литературы для детей**

1. Матыцин О.В. Настольный теннис: Неизвестное об известном.- М.: РГАФК. 1995.
2. Неизвестное об известном (Под ред.О.В.Матыцина.-М.1995.
3. Правила настольного тенниса.-М,2002.
4. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой.- Л,Лениздат,1989.
5. Шпрах С.У. У меня секретов нет. (Приложение № 1 к журналу «Настольный теннис»)-М,1998.

Классификация методов выполнения физических упражнений



### Словарь специальных терминов

- Аут англ. out – 1) внеигровое пространство за пределами ограничительных линий корта. При подаче это пространство вне соответствующего квадрата подачи, при розыгрыше это пространство за пределами боковых (внутренних при одиночной и внешних при парной игре) и задней линии. Попадание мяча в аут сопровождается либо проигрышем очка, либо выполнением второй подачи при попадании в аут на первой подаче. 2) возглас судьи, фиксирующего положение аут.
- Баранка - выигрыш сета со счетом 6-0.
- Брейк – взятие гейма на подаче соперника. *Сделать брейк* – взять гейм на подаче соперника. *Вести с брейком* – вести в сете по геймам, сделав брейк.
- Брейк-пойнт – одно очко, отделяющее от победы в гейме на подаче соперника.
- Бэкхенд – удар ракеткой по мячу обратным хватом, когда приём мяча приходится на внешнюю сторону ладони (удар справа для левшей, удар слева для правшей). Бывает одноручным и двуручным.
- Гейм - игровой отрезок, состоящий из розыгрыша четырех очков. В ситуации, когда каждый соперник набирает по три очка (счет равно), гейм играется до двух набранных очков подряд.
- Геймбол - одно очко, отделяющее от победы в гейме.
- Кросс - удар по диагонали.
- Задняя линия - ограничительная линия корта по длине. *Игра на задней линии* – такая игра, при которой игрок ведет игру преимущественно с задней линии.
- Зашаг (англ. foot fault) - ошибка игрока при подаче, когда он наступает или заступает за заднюю линию.
- Золотой сет – сет, выигранный без потери единого очка, как на своей подаче, так и на подаче соперника, или 24 очков из 24 возможных.
- Матч – отдельная игра между соперниками. Матч состоит из сетов. Победителем становится игрок, победивший в двух или трех сетах в зависимости от правил соревнований.
- Матчбол – очко, отделяющее от победы в матче.
- Невынужденная ошибка – потеря игроком очка за счет своих ошибочных действий без активного содействия со стороны соперника. Субъективный показатель в статистике действий
- Нетбол - игровой момент, когда мяч попадая в трос, опускается на одну из сторон площадки
- Обратный кросс - удар по диагонали левым форхэндом или правым бекхэндом.
- Ошибка - 1) действие игрока, приводящее к потере очка при своих активных действиях 2) (fault) ошибка на подаче
- Свеча — удар по высокой вертикальной траектории, как правило применяющийся для обводки соперника, находящегося у сетки
- Сет — игровой отрезок, состоящий из геймов.
- Сетка — 1) ограждение, разделяющее корт на две равные части. При попадании мяча в сетку игрок а) проигрывает очко в розыгрыше б) переподает 2) турнирная сетка игроков
- Убить мяч - разыграть мяч сильным ударом без шансов отыграть соперником. Применяется чаще для описания действий у сетки в парной игре.
- Удар по линии - удар вдоль боковых линий корта в непосредственной близости от них.

- Укороченный удар - удар с подрезкой, при котором мяч опускается непосредственно за сеткой. Применяется для того, чтобы застичнуть врасплох соперника, остающегося на задней линии.
- Форхэнд – удар ракеткой по мячу прямым хватом (удар справа для правой, удар слева для левой)