

Министерство образования и науки Самарской области

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 2 «Образовательный центр» имени Героя Советского Союза И. Т. Краснова с. Большая Глушица муниципального района Большеглушицкий Самарской области «Детско- юношеская спортивная школа», реализующие дополнительные общеразвивающие программы

Принята на заседании  
методического совета  
от 21. 06. 2024 г  
Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник СП-ДЮСШ:  
\_\_\_\_\_ С. В. Романов  
Распоряжение  
СП-ДЮСШ ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ»  
с. Большая Глушица  
№ 6 от 21. 06. 2024 г.

**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая  
программа**

**«Настольный теннис»  
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 7 - 18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
Фирсина Г. А.-  
ст. инструктор-методист

с. Большая Глушица, 2024 г.

## Краткая аннотация

Настольный теннис – это динамичный вид спорта, он прививает обучающимся быстроту мышления подвижность координацию, в котором соревнуются два спортсмена за игровым столом разделенным сеткой. Для разных обстоятельств предусмотрены различные варианты игры с тем, чтобы ее многогранность была доступна каждому

В результате реализации программы, обучающиеся разовьют координацию движений, быстроту и ловкость, коммуникабельность, также знать правила игры, правила охраны труда и Т.Б. на занятиях, овладеют основами техники тенниса, судейства.

Данная программа предназначена для всех обучающихся, в том числе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

## Пояснительная записка

### ***Направленность программы.***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

***Актуальность данной программы*** состоит в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441). Опираясь на раздел 3.2.6. Развитие физической культуры и спорта - 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. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств:

- выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества учащегося: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в скорости действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний.

Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис как спортивная игра своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

***Новизна программы*** состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании и основана на модульном принципе освоения материала, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся. Игровые формы, связанные с физическим компонентом, позволяют решить целый комплекс вопросов в работе с детьми; знакомить с нормами здорового образа жизни, удовлетворить их потребность в движении, научить владеть своим телом, развить не только физические, но и умственные, творческие способности. Эмоциональный подъём во время игры создаёт у детей повышенный тонус всего организма, несёт в себе большой эмоциональный заряд.

**Отличительной особенностью** программы является применение конвергентного подхода, позволяющего выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направлений. Обучение по данной Программе способствует адаптации обучающихся к постоянно меняющимся социально-экономическим условиям, подготовке к самостоятельной жизни в современном мире, а также профессиональному самоопределению. Обучаясь по настоящей Программе, обучающиеся могут приобрести как первоначальные, так и углубленные знания, и умения по данному виду спорта. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации. Программа позволяет варьировать нагрузку ребенка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения.

***Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе и с учетом нормативно-правовых актов:***

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (в редакции от 04.08.2023 г.);
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 302 от 21.04.2023 г «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г № 467»;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 629 от 27.07.2022 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказа Минобрнауки РФ от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996- р.
- Концепции развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-Р);
- Распоряжения Правительства Самарской области от 9.08.2019 № 748-р «О внедрении модели функционирования системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Правительства Самарской области от 12.07.2017г. № 441 «О стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (редакция от 01.01.2021г.).

Дополнительная общеобразовательная программа может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме; с использованием электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). ЭО и ДОТ обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

**Педагогическая целесообразность программы** объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся.

### **Воспитательный потенциал программы**

Решение задач воспитания в ходе реализации программы осуществляется в процессе учебных занятий в следующих формах:

- побуждение обучающихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, событий;
- использование воспитательных возможностей содержания учебных тем для формирования у обучающихся российских традиционных духовно- нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения;
- включение в содержание занятий игровых моментов, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, помогают установлению доброжелательной атмосферы;
- применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в форме включения различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения проблем.

**Цель программы:** создание условий для физического воспитания и физического развития детей посредством обучения игры в настольный теннис.

### **Задачи программы:**

#### Обучающие:

- формировать элементарные представления в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- обучить техническим элементам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки.

#### Развивающие:

- развить технико-тактические навыки и умения;
- развить обще и специальные физические качества;
- расширить функциональные возможности организма;

### Воспитательные:

- формировать интерес к расширению и углублению знаний по истории развития настольного тенниса;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям настольным теннисом в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

**Возраст обучающихся:** программа «Настольный теннис» адресована обучающимся 7-18 лет. Набор в группы осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются желающие.

В объединение могут зачисляться одаренные дети с 5-летнего возраста (при условии предоставления медицинской справки о состоянии здоровья).

Доступность реализации дополнительной программы: в программе предусмотрено участие образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельные категории обучающихся возможностями здоровья); детей талантливых (одарённых, мотивированных); детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 год, объем часов в год – 126 часов.

**Формы организации деятельности:** групповая (в парах, в тройках и т.д.), индивидуальная.

**Режим занятий:** Количество часов в неделю – 3,5 часа; 2 раза в неделю: одно занятие 2 академических часа, второе 1,5 академических часа. Перерыв 10 минут.

**Режим обучения:** занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

**Наполняемость учебных групп:** составляет от 15 до 25 человек.

### **Форма обучения.**

Форма занятий - очная, очно-дистанционная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

## **Планируемые результаты и способы определения их результативности**

### 1. Личностные результаты

- раскрытие индивидуальных познавательных возможностей каждого ребенка;
- развитие его индивидуальных познавательных способностей;
- помощь ему в самопознании, самоактуализации, самореализации, самоопределении;
- формирование культуры жизнедеятельности, которая дает возможность продуктивно построить собственную жизнь.

### 2. Метапредметные результаты

- ознакомление с организацией и проведением разнообразных форм занятий физическими упражнениями, видами спорта;
- владение умениями выполнения двигательных действий и базовых физических упражнений видов спорта «Настольный теннис» и оздоровительная физическая культура, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

### 3. Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физических упражнений, танцевальных двигательных действий для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физических упражнениях и здоровье как факторах успешной дальнейшей учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность

(режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

#### **Ожидаемый результат по программе «Настольный теннис»**

- снижение заболеваемости у детей и укрепление их организма;
- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям в кружке по настольному теннису;
- развить двигательные способности детей и физические качества, как быстрота, сила, ловкость, глазомер, быстрота реакции и движений, подвижность в суставах;
- сформировать умения согласованно выполнять движения с мячом и ракеткой;
- выработать четкие координированные движения;
- воспитать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений в игре настольный теннис.

#### **Критерии оценки достижения планируемых результатов.**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

#### **Способы проверки результатов освоения программы:**

Наблюдение, мониторинг физических и технических показателей, промежуточные зачеты, контрольные измерения физических параметров, личные результаты обучающихся при сдачи нормативов .

#### **Формы подведения итогов реализации программы:**

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, технико–тактической подготовке, результаты соревнований, выполнение тестовых заданий

Уровни усвоения	Результат
Высокий уровень усвоения программы	Обучающиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт – результат выступлений на соревнованиях разного уровня по настольному теннису.
Средний уровень усвоения программы	Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки

Низкий уровень усвоения программы	Обучающиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям
-----------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Учебный план программы «Настольный теннис»

№ п/п	Наименование модуля	Всего	Теория	Практика
1	«Основы настольного тенниса»	34	5	29
2	«Общая и специальная физическая подготовка»	46	2	44
3	«Технико-тактическая подготовка»	46	2	44
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения	Обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий	
	<b>ИТОГО</b>	<b>126</b>	<b>9</b>	<b>117</b>

#### Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий (по приказу учреждения).

Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

- 1 Платформа Сферум.
- 2 В-контакте (организация обучения в группе «В контакте»)

В обучении с применением ЭО и ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- Консультация;
- Практическое занятие;
- Самостоятельная внеаудиторная работа;

Сопровождение предметных дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах:

- Тестирование on-line;
- Консультации on-line;

#### Учебно-тематический план первого модуля

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в Самарской области. Правила игры в настольный теннис.	1	1	-	опрос

2.	Общая физическая подготовка	15	0,5	14,5	зачёт
3.	Специальная подготовка	12	0,5	11,5	зачёт
4.	Основы техники игры	6	0.5	5.5	Зачёт, опрос
5.	Основы тактики игры	6	0.5	5.5	Зачёт, опрос
6.	Подведение итогов. Учебные игры.	2	1	1	Наблюдение, результат
	<b>ИТОГО</b>	<b>42</b>	<b>4</b>	<b>38</b>	

### Содержание первого модуля

**Тема 1.** Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой. Техника безопасности. История настольного тенниса. Краткий обзор развития настольного тенниса в Самарской области. Правила игры в настольный теннис. Общие понятия о гигиене. Краткие сведения о самоконтроле и функциональных возможностях организма. Знакомство с местом занятий, оборудованием и инвентарем.

*Практика:* Комплекс приемов игры в настольный теннис

**Тема 2.** Общая физическая подготовка

*Теория:* Комплекс упражнений для развития быстроты передвижения и быстроты реакции. Комплекс упражнений для развития умения согласовывать 8 движения игрока с полетом мяча, умение смотреть на мяч. Упражнения на развитие выносливости.

*Практика:* Передвижение на короткие расстояния, возле теннисного стола (3-5 м). Короткие рывки влево, вправо, назад, вперед, упражнения на внезапность, бег с неожиданной переменной направления по сигналу флажком, рукой; рывки, бег с ускорением на 8—12 м с максимальной скоростью с первых же шагов, вперед, назад, в стороны, прыжки в длину и в высоту с места и с разбега, ловля на бегу в прыжках бросаемых различными способами (о пол, с лёта, через спину, через ногу и т. п.) 1—2 мячей для настольного тенниса. Упражнения со скакалкой. Упражнения, построенные на движении кисти с отягощением наклоны кисти вперед, в сторону, круговые движения, движения по восьмерке.

**Тема 3.** Специальная подготовка

*Теория:* Виды хвата ракетки. Изучение основных способов хвата ракетки Правильное положение мяча и ракетки в процессе контроля.

*Практика:* Упражнений с европейской хваткой ракетки. Подбросы, набивания, удержания мяча на ракетке в статичном положении и в движении. Овладение техникой контроля мяча.

**Тема 4.** Основы техники игры

*Теория:* Виды ударов по мячу в настольном теннисе. Основные удары в настольном теннисе. Защитные удары слева и справа, техника и способы применения. Атакующие удары слева и справа, техника и способы применения. Поддачи в настольном теннисе. Правильный ввод мяча в игру подачей.

*Практика:* Правильная стойка теннисиста и виды передвижения у стола. Выполнение атакующих ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Освоение и отработка различных техник передвижения у стола. Тренировка ввода мяча в игру подачей слева и справа. Тренировка передвижение у стола одношажным способом и приставными шагами.

**Тема 5.** Основы тактики игры

*Теория:* Тактика правильного применения защитных ударов в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре. Тактика правильного применения защитных ударов

в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре.

*Практика:* Освоение и отработка защитных ударов в настольном теннисе. Выполнение защитных ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Освоение и отработка атакующих ударов в настольном теннисе. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» защитными ударами справа и слева. Тактическая подготовка при игре атакующими ударами. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» атакующими ударами справа и слева

**Тема 6. Подведение итогов. Учебные игры**

*Теория:* Ознакомление с правилами игры в настольный теннис.

*Практика:* Участие в соревнованиях разного уровня. Сдача контрольно-переводных нормативов.

### Учебно-тематический план второго модуля

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	0,5	0,5	-	опрос
2.	Общая физическая подготовка	11,5	0,5	11	зачёт
3.	Специальная подготовка	12	0,5	11,5	зачёт
4.	Основы техники игры	8	0,5	7,5	Зачёт, опрос
5.	Основы тактики игры	8	0,5	7,5	Зачёт, опрос
6.	Подведение итогов. Учебные игры	2	0,5	1,5	Наблюдение, результат
	<b>ИТОГО</b>	<b>42</b>	<b>3</b>	<b>39</b>	

### Содержание программы второго модуля

**Тема 1.** Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности. Важная роль гигиены в формировании ЗОЖ. Краткие Самоконтроль и функциональные возможности организма. Изменение в правилах игры в теннис на сегодняшний день.

*Практика:* Комплекс приемов игры в настольный теннис. Отработка изменений в игре, согласно новым правилам.

**Тема 2.** Общая физическая подготовка

*Теория:* Техника выполнения упражнений на совершенствование физического развития теннисиста.

*Практика:* Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития силы, упражнения для развития быстроты, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития ловкости, упражнения для развития общей выносливости.

**Тема 3.** Специальная подготовка

*Теория:* Комплексы упражнений для развития быстроты движения и прыгучести, для развития игровой ловкости, для развития специальной выносливости, для развития скоростно-силовых качеств, упражнений с отягощениями. *Практика:* Выполнение упражнений самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них. Выполнение упражнений на развитие гибкости, быстроты, ловкости.

#### **Тема 4. Основы техники игры.**

*Теория:* Виды защитных ударов слева. Виды защитных ударов справа. Защитные удары слева, техника и способы применения. Атакующие удары слева (накаты и топ- спины слева) Накаты и топ- спины слева и справа, способы их применения. Технически правильное выполнение комбинации ударов «треугольник», «восьмерка» Техника выполнения комбинации ударов накатами, подрезками «треугольник», «восьмерка» Поддача «маятник» с правым боковым, левым боковым вращением. Правильная стойка теннисиста и виды передвижения у стола. Правильность выполнения технических приемов (подрезок, накатов, топспинов). Применение и совершенствование технических приемов в игре.

*Практика:* Техника и способы применения защитных ударов слева. Защитные удары справа, техника и способы применения Техника и способы применения защитных ударов справа. Техника и способы применения атакующих ударов слева. Атакующие удары справа, техника и способы применения. Выполнение атакующих ударов с большим количеством мячей и в разные зоны стола, из статического 10 положения и в движении. Выполнение атакующих ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Выполнение подачи «маятник» с правым боковым, левым боковым вращением Освоение и отработка различных техник передвижения у стола. Тренировка передвижение у стола одношажным способом и приставными шагами. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» защитными и атакующими ударами слева и справа

#### **Тема 5. Основы тактики игры**

*Теория:* Тактическая подготовка при игре накатами, подрезками, топ-спинами Тактика правильного применения атакующих и защитных ударов.

*Практика:* Комбинации «восьмерка» и «треугольник» атакующими и защитными ударами слева и справа.

#### **Тема 6. Подведение итогов. Учебные игры**

*Теория:* Ознакомление с правилами игры в настольный теннис.

*Практика:* Участие в соревнованиях разного уровня. Сдача контрольных нормативов по изученным за год темам.

### **Учебно-тематический план третьего модуля**

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	0,5	0,5	-	опрос
2.	Общая физическая подготовка	8,5	0,5	8	зачёт
3.	Специальная подготовка	9	0,5	8.5	зачёт
4.	Основы техники игры	10	0,5	9,5	Зачёт, опрос
5.	Основы тактики игры	10	0,5	9,5	Зачёт, опрос
6	Подведение итогов. Учебные игры	4	0,5	3,5	Наблюдение, результат
	<b>ИТОГО</b>	<b>42</b>	<b>3</b>	<b>39</b>	

### **Содержание программы третьего модуля**

#### **Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ**

*Теория:* Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Настольный теннис в системе физического воспитания Актуальные проблемы развития настольного тенниса.

Развитие настольного тенниса на современном этапе. Место настольного тенниса в современной системе физического воспитания. Характеристика настольного тенниса как средства физического воспитания. Функции настольного тенниса: оздоровительная, развивающая, воспитательная, рекреационная и др. Основные физические и психические качества и черты характера, развиваемые средствами настольного тенниса. Настольный теннис в Олимпийских играх.

*Практика:* Психофизиологические практики учебного труда и интеллектуальной деятельности, средствами физической культуры.

**Тема 2.** Общефизическая подготовка развитие двигательных качеств.

*Теория:* Виды упражнений и их разновидность. Техника выполнения общеразвивающих упражнений, гимнастических упражнений, строевых упражнений, бега, прыжков, спортивных и подвижных игр.

*Практика:* Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Бег. Прыжки. Метания мячей. Техническое исполнение упражнений, и правильное их применение.

**Тема 3.** Специальная физическая подготовка.

*Теория:* Виды упражнений и их разновидность

*Практика:* Техническое исполнение упражнений, и правильное их применение. Совершенствование упражнений для развития прыжковой ловкости, для развития силы, для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития внимания и быстроты реакции

**Тема 4.** Техника игры настольный теннис.

*Теория:* Виды защитных ударов справа, слева. Виды подач с разным вращением мяча. Нападающие удары. Техника хвата теннисной ракетки, жонглирование теннисным мячом, передвижения теннисиста, стойка теннисиста, основные виды вращения мяча и подачи мяча: «маятник», «челнок», удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)

*Практика:* Совершенствование техники и способов применения защитных ударов слева, справа. Совершенствование всех изученных элементов защиты и нападения. Защитные удары справа, слева, нападающий.

**Тема 5.** Тактика игры настольный теннис.

*Теория:* Тактика правильного применения атакующих и защитных ударов. Поддачи мяча в нападении: прием подач ударом, удары атакующие, защитные, удары, отличающиеся по длине полета мяча, удары по высоте отскока на стороне соперника

*Практика:* Комбинации «восьмерка» и «треугольник» атакующими и защитными ударами слева и справа.

**Тема 6. Учебные игры**

*Теория:* Ознакомление с правилами игры в настольный теннис.

*Практика:* Соревновательная практика: парные игры, игра защитника против атакующего, игра атакующего против защитника. Участие в тренировочных, соревновательных, рейтинговых турнирах. Сдача контрольных нормативов.

## РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

### *Методическое обеспечение программы.*

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

Тренировочный процесс подлежит планированию:

*ежегодное* (календарно-тематическое) планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;

*ежемесячное* планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока

проведения), спортивные и другие мероприятия.

В процессе тренировочной деятельности юный спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

**Общепедагогические или дидактические методы** включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

**Спортивные методы** включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

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

Для занятий настольным теннисом требуется:

- спортивный зал, отвечающий требованиям СанПиН
- столы для игры в настольный теннис
- сетки теннисные
- теннисные ракетки
- мячи для игры в настольный теннис

Каждый учащийся должен иметь: спортивную форму и спортивную обувь.

### ***Кадровое обеспечение программы***

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства. Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 652-н от 22 сентября 2021 г.

## **Список литературы:**

2. Г. В. Барчукова Учись играть в настольный теннис 2015.
3. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. –М.: Медицина. 2013.
4. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2014.
5. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим дня питания школьника 2016
6. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.: Советский спорт, 2014. –112 с.

## **Использование электронных образовательных ресурсов и дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ**

### **• Официальные ресурсы образовательного содержания**

- Министерство просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru/>
- Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru>
- Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - <http://school-collection.edu.ru>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>
- Сайт федеральных образовательных стандартов <http://standart.edu.ru/>
- Образовательные ресурсы сети Интернет <http://www.catalog.iot.ru>

## **Ресурсы Интернет, информационно-справочные поисковые системы:**

1. Пропаганда настольного тенниса, организация соревнований  
URL <http://www.rttf.ru/>
2. Фонд ветеранов настольного тенниса России - URL <http://fvnt.ru/>
3. Европейская федерация настольного тенниса - URL <http://www.ettu.org/>
4. Федерация настольного тенниса России - URL <http://ttfr.ru/>
5. Европейская федерация настольного тенниса - URL <http://www.ettu.org/>

**Календарный учебный график  
программы «Настольный теннис»**

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>1 Модуль «Основы настольного тенниса»</b>							
1	02.09.2024	16.00-17.30	2	Вводное занятие. Формирование группы. Техника безопасности	Лекция	спортивный зал	Беседа/опрос
2	04.09.2024	16.00-17.10	1,5	Стойка спортсмена за игровым столом	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3	09.09.2024	16.00-17.30	2	Стойка спортсмена за игровым столом	тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
4	11.09.2024	16.00-17.10	1,5	Совершенствование техники и тактики	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	16.09.2024	16.00-17.30	2	Ознакомление с правильным положением ракетки в руке	Лекция/ тренировка	спортивный зал	Беседа/опрос Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
6	18.09.2024	16.00-17.10	1,5	Хватка ракетки	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	23.09.2024	16.00-17.30	2	Ознакомление с ударами по мячу	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

8	25.09.2024	16.00-17.10	1,5	Жонглирование	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	30.09.2024	16.00-17.30	2	Практическое закрепление удара по мячу	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10	02.10.2024	16.00-17.10	1,5	Основы тактики ведения игры	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11	07.10.2024	16.00-17.30	2	Практическое закрепления удара по мячу	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12	09.10.2024	16.00-17.10	1,5	Практическое закрепление удара по мячу попеременно	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	14.10.2024	16.00-17.30	2	Игры с использованием всех ранее разученных приемов	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
14	16.10.2024	16.00-17.10	1,5	Ознакомление с распорядком дня	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	21.10.2024	16.00-17.30	2	Основы техники откидки слева	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	23.10.2024	16.00-17.10	1,5	Подрезка подрезки	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	30.10.2023	16.00-17.30	2	Закрепление теоретических понятий на	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и

				практике			навыков, наблюдение
18	28.10.2024	16.00-17.10	1,5	Ознакомление с техникой подачи откидки слева	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19	30.10.2024	16.00-17.30	2	Подача слева откидкой	Лекция/ Тренировка	спортивный зал	Беседа/опрос Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20	04.11.2024	16.00-17.10	1,5	Закрепление теоретических понятий	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	06.11.2024	16.00-17.30	2	Ознакомление с техникой передвижений по откидки слева	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22	11.11.2024	16.00-17.10	1,5	Схема влево-вправо. вперед-назад	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23	13.11.2024	16.00-17.30	2	Ознакомление с техникой наката справа	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24	18.11.2024	16.00-17.10	1,5	Подведение итогов	Контрольные испытания	спортивный зал	Сдача контрольных нормативов
<b>2 Модуль «Общая и специальная физическая подготовка»</b>							
1	20.11.2024	16.00-17.30	2	Вводное занятие Инструктаж по ТБ	Лекция	спортивный зал	Беседа/опрос
2	25.11.2024	16.00-17.10	1,5	Подрезка подрезки	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

3	27.11.2024	16.00-17.30	2	Подача подрезки справа	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
4	02.12.2024	16.00-17.10	1,5	Нижнее вращение мяча	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	04.12.2024	16.00-17.30	2	Закрепление теоретических понятий на практике	Тренировка	спортивный зал	Беседа/ опрос Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
6	09.12.2024	16.00-17.10	1,5	Сочетание накатов справа	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	11.12.2024	16.00-17.30	2	Сочетание откидок справа	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8	16.12.2024	16.00-17.10	1,5	Сочетание откидок и накатов слева	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	18.12.2024	16.00-17.30	2	Повороты при ударах слева и справа	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10	23.12.2024	16.00-17.10	1,5	Игры с использованием всех ранее изученных приемов	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11	25.12.2024	16.00-17.30	2	Игры с использованием всех ранее изученных приемов	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

12	13.01.2025	16.00-17.10	1,5	Тактика атакующего против атакующего	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	15.01.2025	16.00-17.30	2	Захват инициативы	Лекция	спортивный зал	Беседа/ опрос
14	20.01.2025	16.00-17.10	1,5	Варьирование темпом	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	22.01.2025	16.00-17.30	2	Закрепление теоретических понятий на практике	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	27.01.2025	16.00-17.10	1,5	Тактика защитника против защитника	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	29.01.2025	16.00-17.30	2	Зеркальные действия	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18	03.02.2025	16.00-17.10	1,5	Закрепление теоретических понятий на практике	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19	05.02.2025	16.00-17.30	2	Тактика защитника против атакующего	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20	10.02.2025	16.00-17.10	1,5	Использование слабых сторон техники наступавшего	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	12.02.2025	16.00-17.30	2	Закрепление теоретических понятий на	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и

				практике.			навыков, наблюдение
22	17.02.2025	16.00-17.10	1,5	Соревновательные игры	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23	19.02.2025	16.00-17.30	2	Игры с использованием всех ранее изученных приемов.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24	24.02.2025	16.00-17.10	1,5	Подведение итогов	Контрольные испытания.	спортивный зал	Сдача контрольных нормативов
<b>3 Модуль "Технико-тактическая подготовка»</b>							
1	26.02.2025	16.00-17.30	2	Вводное занятие Инструктаж по ТБ	Лекция	спортивный зал	Беседа/ опрос
2	03.03.2025	16.00-17.10	1,5	Подрезка подрезки	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3	05.03.2025	16.00-17.30	2	Подача подрезки справа	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
4	10.03.2025	16.00-17.10	1,5	Нижнее вращение мяча	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	12.03.2025	16.00-17.30	2	Закрепление теоретических понятий на практике	тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
6	17.03.2025	16.00-17.10	1,5	Сочетание накатов справа	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	19.03.2025	16.00-17.30	2	Сочетание	Тренировка	спортивный зал	Текущий

				аткидок справа		ый зал	контроль умений и навыков, наблюдение
8	24.03.2025	16.00-17.10	1,5	Сочетание откидок и накатов слева	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	26.03.2025	16.00-17.30	2	Повороты при ударах слева и справа	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10	31.03.2025	16.00-17.10	1,5	Игры с использованием всех ранее изученных приемов	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11	02.04.2025	16.00-17.30	2	Игры с использованием всех ранее изученных приемов	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12	07.04.2025	16.00-17.10	1,5	Тактика атакующего против атакующего	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	09.04.2025	16.00-17.30	2	Захват инициативы	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
14	14.04.2025	16.00-17.10	1,5	Варьирование темпом	Лекция/ Тренировка	спортивный зал	Беседа/опрос Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	16.04.2025	16.00-17.30	2	Закрепление	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				теоретических понятий на практике		ый зал	контроль умений и навыков, наблюдение
16	21.04.2025	16.00-17.10	1,5	Тактика защитника против защитника	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	23.04.2025	16.00-17.30	2	Зеркальные действия	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18	28.04.2025	16.00-17.10	1,5	Закрепление теоретических понятий на практике	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19	30.04.2025	16.00-17.30	2	Тактика защитника против атакующего	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20	05.05.2025	16.00-17.10	1,5	Использование слабых сторон техники наступающего	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	07.05.2025	16.00-17.30	2	Закрепление теоретических понятий на практике.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22	12.05.2025	16.00-17.10	1,5	Соревновательные игры	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23	14.05.2025	16.00-17.30	2	Игры с использованием всех ранее изученных приемов.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

24	19.05.2025	16.00-17.10	1,5	Тренировочные игры	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
25	21.05.2025	16.00-17.30	2	Повороты при ударах накатами справа	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
26	26.05.2025	16.00-17.30	1,5	Повороты при ударах накатами справа	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
27	28.05.2025	16.00-17.10	2	Итоговое занятие. Тренировочные игры	Сдача норм	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение