



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Настольный теннис

(физкультурно-спортивной направленности)

Базовый уровень

Возраст обучающихся: 10 - 17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель: Устюгова Светлана Владимировна



г. Иркутск
2023 год

Содержание

Пояснительная записка	3
Раздел 1. Учебно – тематический план	10
Раздел 2. Содержание программы	13
Раздел 3. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы	18
Раздел 4. Список литературы.....	20
Приложение	22



Пояснительная записка

Программа «Настольный теннис» разработана в соответствии с:

- 1) Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2) Концепцией развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.
- 3) Целевой моделью развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерством Просвещения России от 3.09.2019 № 467.
- 4) Приказом Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- 5) Письмом Минобрнауки России от 27.11.2015 N 08-2228 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации»).
- 6) Приказом Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
 - 1) Программой формирования УУД,
 - 2) Моделью образовательных результатов ОК ТБ,
 - 3) Уставом Частного общеобразовательного учреждения «Образовательный комплекс «Точка будущего»,
 - 4) Положением о порядке разработки, утверждения и изменения дополнительных общеразвивающих программ ОК ТБ, утверждённым 20.08.2021 г., протокол №7,

Актуальность программы «Настольный теннис» заключается в формировании у занимающихся детей здорового образа жизни, развитие физических и психических качеств, посредством занятий в настольный теннис. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Чтобы играть в

настольный теннис, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия настольным теннисом улучшают работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие ракетки с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в настольный теннис требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра настольный теннис представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению настольного тенниса содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч и стол теннисный.

Новизна данной программы выражено в том что, она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, которая способствует овладению элементам техники и тактики игры, развитию физических способностей, которые можно реально использовать в учебно-тренировочных занятиях по настольному теннису и в процессе самостоятельных занятиях.

Педагогическая целесообразность – программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формировать физические качества, пробуждать интерес детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Цель обучения настольному теннису - формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использование средств настольного тенниса для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни. Создание условий для успешного обучения обучающихся широкому арсеналу тренировочных средств, способствующих дальнейшему совершенствованию в избранном виде спорта.

Задачи программы:

Образовательные:

- научить технике ударов (накатов, подрезок, подач);
- обучить истории происхождения вида спорта и повышение уровня
- знаний правил игры и судейство;
- способствовать овладению базовой техники и тактики игры в теннис;
- обучить правилам проведения и организации спортивных игр;
- обучить техническим навыкам тенниса;
- обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
- научить правильному дыханию во время выполнения упражнений

Развивающие:

- развить физические качества: быстроты, силы, гибкости, ловкости, координации, выносливости, скоростно-силовых способностей;
- развитие психофизиологических процессов (восприятия, мышления, внимания, памяти, наблюдения);
- развить коммуникабельные способности;

- развить самостоятельность

Воспитательные:

- формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса;
- воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества во время занятий;
 - содействие правильному физическому развитию;
 - воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма;
 - привитие учащимся организаторских навыков;
 - развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, различными формам активного отдыха и досуга;
 - повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису

Направленность программы «Настольный теннис» по содержанию является физкультурно-спортивной направленности.

По уровню освоения программа является базовой.

Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы по «Настольному теннису».

Реализация программы на данном уровне освоения предполагает удовлетворение познавательного интереса обучающихся в области физической культуры и спорта; расширение их информированности а именно особенностей спортивной игры настольный теннис; развитие у обучающихся способности самостоятельно выполнять индивидуально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, скорости, ловкости, координации и гибкости.

На данном уровне обучающиеся осваивают:

- технические приемы игры в настольный теннис (базовые элементы)
- термины настольного тенниса;
- название оборудования и инвентаря для занятий и в соревнованиях;
- основные правила организации и проведения соревнований по настольному теннису;
- историю развития настольного тенниса в России;
- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек

Реализация программы на базовом уровне направлена на удовлетворение потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового образа жизни, мотивации личности к познанию, на организацию свободного времени обучающихся.

Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис».

Личностные результаты:

- развитие любознательности и сообразительности;
- развитие целеустремленности, внимательности;
- развитие наглядно-образного мышления и логики;
- повышение мотивации к изучению и потребности игры в настольный теннис;

- способность к самооценке на основе критерия успешности;
- знание и применение основных моральных норм поведения;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и детьми.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

К концу года обучающиеся

будут знать: историю развития настольного тенниса в стране и за рубежом, правила игры в настольный теннис, судейство и организация соревнований, теорию и тактику игры в настольный теннис, тактику и стратегию игры.

будут уметь: правильно держать ракетку, стоять, передвигаться, выполнять правильно технические элементы: накаты справа и слева, подачи с различными вращениями, топ – спин справа и слева, срезки, подрезки, запилы, подставки, перекрыты, топс - удары, свечи, удары по свечам, технично играть в настольный теннис.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, применять их при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Форма обучения очная

Для учащихся 10 -12 лет объем программы – 136 часов.

Для учащихся 13 -16 лет объем программы – 136 часов.

Особенности организации учебного процесса.

Традиционная модель реализации программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного или нескольких лет обучения в одной образовательной организации.

Занятия проводятся по группам.

Группы формируются из обучающихся разного возраста.

Группа 10 -12 лет (4 – 6 классы)

Группа 13 -16 лет (7 – 11 классы)

Состав группы обучающихся – постоянный.

Продолжительность одного академического часа - 40 мин.

Для обучающихся 10 -12 лет общее количество часов в неделю – 4 часа, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа

Для обучающихся 13 -16 лет общее количество часов в неделю – 4 часа, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, перерыв между занятиями – 10 минут.

Состав группы

Программа адресована детям от 10 до 16 лет. Программа будет особенно интересна и полезна тем, кто хочет научиться взаимодействовать в коллективе, оценивать свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе.

Для обучения принимаются дети, имеющие медицинское заключение, существует входной отбор в форме тестирования по физической подготовленности, и в форме беседы на наличие базовых знаний в области физической культуры и спорта.

Количество обучающихся 10 -12 человек в группе.

Организация и содержание методов оценки уровня усвоения программы обучающимися.

В ходе реализации программы осуществляются следующие виды контроля: входной, текущий, промежуточный, итоговый.

Входной контроль в форме собеседования и тестирования проводится в начале учебного года для определения исходного уровня знаний, умений и навыков.

Текущий контроль проводится на каждом занятии с целью выявления и устранения ошибок, и получения качественного результата освоения программного материала (анализ, беседа, наблюдение, контрольное упражнение/задание).

Промежуточный контроль проводится в ноябре - декабре, определяется уровень развития физических качеств обучающихся при помощи тестовых заданий.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче тестовых заданий по ОФП, проводимых в начале и в конце учебного года.

Итоговый контроль выставлением в конце учебного года зачета. Зачет выставляется при условии регулярного посещения занятий программы (75% от общего числа занятий, выполнения практических заданий на занятии, участие в соревнованиях).

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и желание продолжить занятия на следующем этапе подготовки (Приложение 1)

Формы подведения итогов реализации ДОП:

1. Сдача нормативов (тестов) по ОФП (в начале и в конце года).
2. Участие в соревнованиях

Характеристика оценочных материалов

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля/промежуточной аттестации	Диагностический инструментарий (формы, методы диагностики)
Личностные результаты	знание и применение основных моральных норм поведения	работа в группах, парах выполнение совместного задания	Текущий	Наблюдение, игра
	удовлетворенность учащихся собственными достижениями, объективность самооценки.	ответственность на занятиях (готовность к занятию, посещаемость)	Текущий	Наблюдение, игра
	развитие навыков сотрудничества со взрослыми и детьми.	работа в группах, парах выполнение совместного задания	Текущий, промежуточный	Наблюдение, игра, соревнование
	развитие любознательности и сообразительности	Ответственность на занятиях (готовность к занятию, посещаемость)	Текущий	Игра, наблюдение

	способность к самооценке на основе критерия успешности	Работа в группах, парах выполнение совместного задания. Выполнение контрольного задания	Текущий	Игра, наблюдение, тестирование
	повышение мотивации к изучению и потребности игры в настольный теннис	Ответственность на занятиях (готовность к занятию, посещаемость)	Текущий	Наблюдение
Метапредметные результаты	адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Работа в группах, парах выполнение совместного задания	Промежуточный	Наблюдение, Контрольная игра
	умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;	Работа в группах, проявление интереса	Промежуточный, Итоговый	Контрольная игра, соревнование, тестирование
	определять наиболее эффективные способы достижения результата	Работа в группах, проявление интереса	Промежуточный, Итоговый	Контрольная игра, соревнование, тестирование
Предметные результаты	Техническая подготовка (правильно держать ракетку, выполнение подач)	Уровень технической подготовки «Личные достижения»	Промежуточный	Тестирование (наблюдение мяча на ракетке)
	Общефизическая и специальная подготовленность	Уровень развития физической и специальной подготовленности «Личные достижения»	Входной, промежуточный	Тестирование, наблюдение

Оценивание образовательных результатов освоения программы критериальное, поддерживающее, отметок не предусмотрено (безотметочное).

Критериальное оценивание – это процесс, основанный на сравнении учебных достижений учащихся с четко определенными, коллективно выработанными, заранее известными всем участниками образовательного процесса критериями, соответствующими целям и содержанию образования.

Раздел 1. Учебно – тематический план

1 год обучения (10 – 12 лет)

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка				
1.1.	Соблюдение техники безопасности на занятиях настольным теннисом Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом	1	1	-	Опрос, беседа
1.2.	Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России	2	2	-	Опрос, беседа
1.3.	Оборудование и инвентарь для настольного тенниса Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.	2	2	-	Опрос, беседа
1.4	Основные правила игры и организация соревнований по настольному теннису	5	2	3	Опрос, беседа
2	Раздел 2 Общефизическая и специальная физическая подготовка				
2.1.	Упражнения без предметов, с предметами, бег, передвижения боком, спиной вперёд, повороты	20	2	18	Тестирование, игра
2.2.	Ускорения, остановки, прыжки, рывки	16	1	15	Тестирование, игра
2.3.	Комбинации из освоенных элементов	16	1	15	Игра, соревнования
3	Раздел 3. Техника и тактика игры				
3.1	Стойки и перемещения Подачи	18	2	16	Игра, соревнования, опрос, тест

3.2	Атакующие удары	26	2	24	Контрольная игра, тест
3.3	Защитные и промежуточные удары	26	2	24	Контрольная игра, тест
3.	Нормативы и соревнования по настольному теннису	4	-	4	Итоговое занятие, тестирование
	Итого	136	17	119	

1 год обучения (13 – 16 лет)

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка				
1.1.	Соблюдение техники безопасности на занятиях настольным теннисом Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом	1	1	-	Опрос, беседа
1.2.	Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России	1	1	-	Опрос, беседа
1.3.	Оборудование и инвентарь для настольного тенниса Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.	2	2	-	Опрос, беседа
1.4	Основные правила игры и организация соревнований по настольному теннису	4	2	2	Опрос, беседа
2	Раздел 2 Общефизическая и специальная физическая подготовка				
2.1.	Упражнения без предметов, с предметами, бег, передвижения боком, спиной вперед, повороты	10	1	9	Тестирование, наблюдение
2.2.	Ускорения, остановки, прыжки, рывки	6	1	5	Тестирование, учебная игра
2.3.	Комбинации из освоенных элементов	20	2	18	Учебная игра, соревнования
3	Раздел 3. Техника и тактика игры				
3.1	Способы перемещения (Основная стойка, бесшажный, без переноса и с переносом ОЦТ тела, шагами, прыжками, рывками, одношажный, двухшажный, переступанием, скрестный)	4	-	4	Учебная игра, соревнования
3.2	Выпадами, вперед, в сторону, назад, с двух ног на две, с двух ног на одну, с одной ноги на другую	2	-	2	Учебная игра, соревнования

3.3	Хватки ракетки (вертикальна, горизонтальная)	2	-	2	Учебная игра, соревнования
3.4	Поддача толчком справа и слева по прямой и по диагонали без вращения	4	-	4	Наблюдение, тестирование
3.5	Поддача накатом короткая и длинная. Прием коротких и длинных подач.	4	-	4	Наблюдение, тестирование
3.6	Поддачи с верхним, нижним, боковым вращением. Прием подач с верхним, нижним, боковым вращением	4	-	4	Наблюдение, тестирование
3.7	Поддачи справа и слева с высоким подбрасыванием. Приближение точки удара к столу по вертикали и горизонтали. Прием подач с высоким подбрасыванием.	4	-	4	Наблюдение, тестирование
3.8	Тренировка элементов техники подач	8	-	8	Наблюдение, учебная игра
3.9	Атакующие удары: Откидки справа, слева. Толчок справа и слева.	4	1	3	Наблюдение
3.10	Накат справа и слева по прямой и по диагонали	2	-	2	Тестирование, соревнование
3.11	Топ- спин с верхним и с боковым вращением	4	-	4	Наблюдение, тестирование
3.12	Контрнакат, контр-топспин с верхним вращением	4	-	4	Игра, соревнование
3.13	Удар накатом по свече по опускающему мячу	4	-	4	Наблюдение, игра
3.14	Удар накатом по свече по восходящему мячу	4	-	4	Наблюдение, игра
3.15	Топ-спин удар	4	-	4	Игра, соревнование
3.16	Защитные и промежуточные удары: Срезка справа и слева по всему столу	4	1	3	Наблюдение, игра, соревнование
3.17	Защитные и промежуточные удары: Подрезка справа и слева	4	-	4	Наблюдение, игра, соревнование
3.18	Защитные и промежуточные удары Запилы справа и слева	4	-	4	Наблюдение, игра, соревнование
3.19	Защитные и промежуточные удары Блок-удар, толчок	4	-	4	Наблюдение, игра, соревнование
3.20	Защитные и промежуточные удары: Укороченные и длинные удары справа и слева	4	-	4	Наблюдение, игра, соревнование

3.21	Защитные и промежуточные удары: Подставка справа и слева	4	-	4	Наблюдение, игра, соревнова- ние
4	Раздел 4. Нормативы и соревнования по настольному теннису				
4.1	По технической и физической подго- товке	3	-	3	Итоговое заня- тие, контрольное тестирование
4.2	Участие товарищеских встречах, со- ревнованиях	3	-	3	Соревнование, игра
5.	Раздел 5. Инструкторская и судейская практика				
5.1	Основы судейской терминологии и жеста	2	-	2	Опрос, игра, со- ревнование
5.2	Виды соревнований. Понятие о ме- тодике судейства	2	-	2	Опрос, соревно- вание
	Итого	136	12	124	

2. Содержание дополнительной общеразвивающей программы

Материал программы состоит из четырех разделов:

Теоретическая подготовка; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры, нормативы и соревнования по настольному теннису.

Раздел. 1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольным теннисом. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом

Теория: Правила техники безопасности на занятиях настольным теннисом, требования к экипировке (формы) для занятий. Причины травматизма и их профилактика

Тема 2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России

Теория: История возникновения настольного тенниса. История развития настольного тенниса в СССР и России. Краткая характеристика настольного тенниса как средства физического воспитания

Тема 3. Оборудование и инвентарь для настольного тенниса. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.

Теория: Характеристика оборудования и инвентаря для игры в настольный теннис (сетка, игровая площадка, стол, ракетка, мяч для настольного тенниса).

Тема 4. Основные правила игры и организация соревнований по настольному теннису

Теория: Разбор и изучение правил игры в настольный теннис. Федерация по настольному теннису в России ФНТР.

Раздел 2. Общефизическая и специальная физическая подготовка

Тема 1. Упражнения без предметов, с предметами, бег, передвижения боком, спиной вперед, повороты.

Теория: Использование упражнения для общефизической и специальной физической подготовки

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения. в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа. Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук; упражнения для мышц ног. Движение прямыми и согнутыми ногами, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении.

Упражнения с предметами: Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, жонглирование.

Тема 2. Ускорения, остановки, прыжки, рывки

Теория: Использование упражнения в беге и ходьбе для общефизической и специальной физической подготовки

Практика: Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, с высоким подниманием бедра, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, спиной вперед, бег с изменением направления, с подбрасыванием и ловлей различных мячей во время бега.

Упражнения с предметами: Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, жонглирование.

Тема 3. Комбинации из освоенных элементов

Теория: Использование комбинаций из освоенных элементов в игре

Практика: Игровые комбинации в парах, в тройках. Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты, встречные и круговые. Игра с партнером двумя, тремя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в "крутиловку". Игра одного против двоих и троих. Ведение мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

Раздел 3. Техника и тактика игры

Тема 1. Способы перемещения

Практика: Способы перемещения (Основная стойка, бесшажный, без переноса и с переносом ОЦТ тела, шагами, прыжками, рывками, одношажный, двухшажный, переступанием, скрестный)

Тема 2. Способы перемещения (выпады)

Практика: Выпадами, вперед, в сторону, назад, с двух ног на две, с двух ног на одну, с одной ноги на другую. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу. Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой.

Тема 3. Хватки ракетки (вертикальная, горизонтальная)

Практика: Способы держания ракетки (вертикальная, горизонтальная, европейская, восточная – пером). Контрольные нормативы (входные)

Тема 4. Поддача мяча

Практика: Поддача толчком справа и слева по прямой и по диагонали без вращения

Тема 5. Поддача накатом короткая и длинная. Прием коротких и длинных подач.

Практика: Поддача накатом с верхним вращения мяча (короткие и длинные подачи). Упражнения в парах вне зоне стола, за столом. Учебная игра 1 * 1

Тема 6. Поддачи с верхним, нижним, боковым вращением. Прием подач с верхним, нижним, боковым вращением

Практика. Обучение подачам мяча с верхним, нижним, боковым вращением. Прием подач с верхним, нижним, боковым вращением. Упражнения для СФП Учебная игра 1 * 1

Тема 7. Поддачи справа и слева с высоким подбрасыванием. Приближение точки удара к столу по вертикали и горизонтали. Прием подач с высоким подбрасыванием.

Практика: Поддачи справа и слева с высоким подбрасыванием. Приближение точки удара к столу по вертикали и горизонтали. Прием подач с высоким подбрасыванием.

Тема 8. Тренировка элементов техники подач

Практика: Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.

Тема 9. Атакующие удары

Теория: Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара.

Практика. Основная стойка и позиция. Откидки справа, слева. Толчок справа и слева. Учебная игра. Игра со стенкой

Тема 10. Атакующие удары. Накат справа.

Практика: Накат справа и слева по прямой и по диагонали. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены. Ознакомление с основными видами вращения мяча. Эстафета за столом

Тема 11. Топ- спин с верхним и с боковым вращением

Практика: Упражнения с теннисным мячом. броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, жонглирование. Топ- спин с верхним и с боковым вращением. Смешанное вращение, "двойники". Чибная игра 2 * 2

Тема 12 Контрнакат, контр-топспин с верхним вращением

Практика: Упражнения с теннисным мячом. броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу. Контрнакат, контр - топспин с верхним вращением. Учебная игра 2 * 2

Тема 13. Удар накатом по свече по опускающему мячу

Практика: Имитационные упражнения. Упражнения с мячом и ракеткой. Удар накатом по свече по опускающему мячу Сочетание ударов: удары "накат" слева и справа поочередно против "подставки" без вращения мяча, затем против л "подрезки".

Тема 14 Удар накатом по свече по восходящему мячу

Практика: Имитационные упражнения. Упражнения с мячом и ракеткой. Удар накатом по свече по опускающему мячу. Удар накатом по свече по восходящему мячу. Эстафета с перемещением.

Тема 15 Топ-спин удар

Практика. Упражнения для СФП. Топ-спин удар. С вращением мяча вниз, удары "накат" слева и справа против контратак с вращением мяча вверх. Учебная игра 2 * 2

Тема 16. Защитные и промежуточные удары.

Теория: Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Техника выполнения срезки справа и слева по всему столу

Практика: Упражнения для ОФП. Выполнение срезки справа и слева по всему столу. Игра одного против двоих и троих. Учебная игра 2 * 1.

Тема 17. Подрезка справа и слева

Практика: Упражнения на СФП, бег с изменением направления и скорости, бег, спиной вперед, бег с изменением направления, с подбрасыванием и ловлей различных мячей во время бега. Выполнение ударов подрезка справа и слева. Эстафеты в тройках, шестёрках

Тема 18. Запилы справа и слева

Практика Упражнения на СФП, бег с изменением направления и скорости, бег, спиной вперед, бег с изменением направления, с подбрасыванием и ловлей различных мячей во время бега. Техника выполнения защитных ударов: запил справа и слева. Учебная игра 1 * 1

Тема 19. Блок-удар, толчок

Практика: Упражнения для ОФП и СФП. Особенности тактических приемов в парных играх. Техника защитных ударов: Блок-удар, толчок. Комбинации из разученных элементов

Тема 20 Укороченные и длинные удары справа и слева

Практика: Упражнения для ОФП и СФП. Техника выполнения Укороченные и длинные удары справа и слева. Комбинации из разученных элементов. Игра на счет (тренировочные) - нападение против, защиты "подставками", "подрезками" и против контр нападения.

Тема 21 Подставка справа и слева

Практика: Упражнения для развития физических качеств. Техника выполнения подставки справа и слева. Игры на счет (тренировочные) – нападение, защита. Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.

Раздел 4. Нормативы и соревнования по настольному теннису

Практика: Сдача контрольных нормативов по технической и физической подготовке. (Приложение 1) Участие товарищеских встречах, соревнованиях.

Для занимающихся в возрасте 13 -16 лет. Материал программы состоит из пяти разделов: теоретическая подготовка; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры, инструкторская и судейская практика, нормативы и соревнования по настольному теннису.

Раздел. 1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольным теннисом. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом

Теория: Правила техники безопасности на занятиях настольным теннисом, требования к экипировке (формы) для занятий. Причины травматизма и их профилактика

Тема 2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России

Теория: История возникновения настольного тенниса. История развития настольного тенниса в СССР и России. Краткая характеристика настольного тенниса как средства физического воспитания

Тема 3. Оборудование и инвентарь для настольного тенниса. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.

Теория: Характеристика оборудования и инвентаря для игры в настольный теннис (сетка, игровая площадка, стол, ракетка, мяч для настольного тенниса).

Тема 4. Основные правила игры и организация соревнований по настольному теннису

Теория: Разбор и изучение правил игры в настольный теннис. Федерация по настольному теннису в России ФНТР.

Раздел 2. Общефизическая и специальная физическая подготовка

Тема 1. Упражнения без предметов, с предметами, бег, передвижения боком, спиной вперед, повороты.

Теория: Использование упражнения для общефизической и специальной физической подготовки

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения. в плечевых,

локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа. Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук; упражнения для мышц ног. Движение прямыми и согнутыми ногами, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении.

Упражнения с предметами: Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, жонглирование.

Тема 2. Ускорения, остановки, прыжки, рывки

Теория: Использование упражнения в беге и ходьбе для общефизической и специальной физической подготовки

Практика: Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, с высоким подниманием бедра, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, спиной вперед, бег с изменением направления, с подбрасыванием и ловлей различных мячей во время бега.

Упражнения с предметами: Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, жонглирование.

Тема 3. Комбинации из освоенных элементов

Теория: Использование комбинаций из освоенных элементов в игре

Практика: Игровые комбинации в парах, в тройках. Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты, встречные и круговые. Игра с партнером двумя, тремя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в "крутиловку". Игра одного против двоих и троих. Ведение мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

Раздел 3. Техника и тактика игры

Тема 1. Способы перемещения

Практика: Способы перемещения (Основная стойка, бесшажный, без переноса и с переносом ОЦТ тела, шагами, прыжками, рывками, одношажный, двухшажный, переступанием, скрестный)

Тема 2. Способы перемещения (выпады)

Практика: Выпадами, вперед, в сторону, назад, с двух ног на две, с двух ног на одну, с одной ноги на другую. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу. Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой.

Тема 3. Хватки ракетки (вертикальная, горизонтальная)

Практика: Способы держания ракетки (вертикальная, горизонтальная, европейская, восточная – пером). Контрольные нормативы (входные)

Тема 4. Поддача мяча

Практика: Поддача толчком справа и слева по прямой и по диагонали без вращения

Тема 5. Поддача накатом короткая и длинная. Прием коротких и длинных подач.

Практика: Поддача накатом с верхним вращения мяча (короткие и длинные подачи). Упражнения в парах вне зоне стола, за столом. Учебная игра 1 * 1

Тема 6. Подачи с верхним, нижним, боковым вращением. Прием подач с верхним, нижним, боковым вращением

Практика. Обучение подачам мяча с верхним, нижним, боковым вращением. Прием подач с верхним, нижним, боковым вращением. Упражнения для СФП Учебная игра 1*1

Тема 7. Поддачи справа и слева с высоким подбрасыванием. Приближение точки удара к столу по вертикали и горизонтали. Прием подач с высоким подбрасыванием.

Практика: Поддачи справа и слева с высоким подбрасыванием. Приближение точки удара к столу по вертикали и горизонтали. Прием подач с высоким подбрасыванием. подача по направлению + игра «треугольник».

Тема 8. Тренировка элементов техники подач

Практика: Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.

Тема 9. Атакующие удары

Теория: Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара.

Практика. Основная стойка и позиция. Откидки справа, слева. Толчок справа и слева. Учебная игра. Игра со стенкой Произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на 1/2 стола.

Тема 10. Атакующие удары. Накат справа.

Практика: Накат справа и слева по прямой и по диагонали. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены. Ознакомление с основными видами вращения мяча. Эстафета за столом

Тема 11. Топ- спин с верхним и с боковым вращением

Практика: Упражнения с теннисным мячом. броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, жонглирование. Топ- спин с верхним и с боковым вращением. Смешанное вращение, "двойники". Учебная игра 2*2

Тема 12 Контрнакат, контр-топспин с верхним вращением

Практика: Упражнения с теннисным мячом. броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу. Контрнакат, контр - топспин с верхним вращением. Учебная игра 2*2

Тема 13. Удар накатом по свече по опускающему мячу

Практика: Имитационные упражнения. Упражнения с мячом и ракеткой. Удар накатом по свече по опускающему мячу Сочетание ударов: удары "накат" слева и справа поочередно против "подставки" без вращения мяча, затем против л "подрезки".

Тема 14 Удар накатом по свече по восходящему мячу

Практика: Имитационные упражнения. Упражнения с мячом и ракеткой. Удар накатом по свече по опускающему мячу. Удар накатом по свече по восходящему мячу. Эстафета с перемещением.

Тема 15 Топ-спин удар

Практика. Упражнения для СФП. Топ-спин удар. С вращением мяча вниз, удары "накат" слева и справа против контратак с вращением мяча вверх. Учебная игра 2*2

Тема 16. Защитные и промежуточные удары.

Теория: Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Техника выполнения срезки справа и слева по всему столу

Практика: Упражнения для ОФП. Выполнение срезки справа и слева по всему столу. Игра одного против двоих и троих. Учебная игра 2*1.

Тема 17. Подрезка справа и слева

Практика: Упражнения на СФП, бег с изменением направления и скорости, бег, спиной вперед, бег с изменением направления, с подбрасыванием и ловлей различных мячей во время бега. Выполнение ударов подрезка справа и слева. Эстафеты в тройках, шестёрках

Тема 18. Запилы справа и слева

Практика Упражнения на СФП, бег с изменением направления и скорости, бег, спиной вперед, бег с изменением направления, с подбрасыванием и ловлей различных мячей во время бега. Техника выполнения защитных ударов: запил справа и слева. Учебная игра 1 * 1

Тема 19. Блок-удар, толчок

Практика: Упражнения для ОФП и СФП. Особенности тактических приемов в парных играх. Техника защитных ударов: Блок-удар, толчок. Комбинации из разученных элементов. Произвольная стремительная подача + подставка + накат + завершающий удар на 1/2 стола и 2/3.

Тема 20 Укороченные и длинные удары справа и слева

Практика: Упражнения для ОФП и СФП. Техника выполнения Укороченные и длинные удары справа и слева. Комбинации из разученных элементов. Игра на счет (тренировочные) - нападение против, защиты "подставками", "подрезками" и против контр нападения.

Тема 21 Подставка справа и слева

Практика: Упражнения для развития физических качеств. Техника выполнения подставки справа и слева. Игры на счет (тренировочные) – нападение, защита. Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.

Раздел 4. Нормативы и соревнования по настольному теннису

Практика: Сдача контрольных нормативов по технической и физической подготовке. (Приложение 1). Участие товарищеских встреч, соревнованиях.

Раздел 5. Инструкторская и судейская практика

Тема 1. Основы судейской терминологии и жеста

Практика: Судейство игры, товарищеской встречи

Тема 2. Виды соревнований. Понятие о методике судейства

Практика: Правила одиночной игры, правила парной игры. Понятие о методике судейства (состав судейской коллегии их права и обязанности)

Раздел 3. Условия реализации дополнительной образовательной программы

1. Материально-технические условия:

Для проведения занятий в секции настольный теннис необходимо имеются следующее оборудование и инвентарь:

1. Теннисная площадка (класс)
2. Столы для настольного тенниса (откидные)
3. Теннисная сетка на каждый стол
4. Скакалки
6. Теннисные ракетки и мячи
7. Секундомер
7. Свисток судейский

Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Необходимо наличие аптечки для оказания первой медицинской помощи. Освещенность, согласно нормам СанПиН.

При проведении занятия необходимо руководствоваться следующими принципами:

- от простого к сложному;
- доступности и индивидуализации;
- сознательности и активности;

- принцип системного чередования нагрузок и отдыха.

2. Информационно-методические условия:

Игры и эстафеты с элементами настольного тенниса

Игра в настольный теннис способствует развитию быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, воли, настойчивости. Игры с мячом и ракеткой для детей дошкольного возраста и школьного возраста не преследует спортивных целей. Прежде всего, этими играми решаются задачи общей физической подготовки ребёнка. Некоторое отступление техники игры малый и настольный теннис допустимо. Дети получают элементарное представление об этих играх.

Игры и упражнения на равновесие Приводимые ниже упражнения и игры совершенствуют функцию равновесия, способствуют общему развитию организма. Дети приобретают навык держать ракетку в различном положении, действовать ею свободно, уверенно. Кроме того, в этих играх происходит соединение движений с действием двумя предметами: мячом и ракеткой.

Игровые задания постепенно усложняются, это требует от обучающихся большого внимания, точности выполнения тех или иных движений. Игры расположены в порядке постепенного нарастания физической нагрузки на организм ребёнка.

Первая группа – игры с мячом (без ракетки). Они воспитывают чувство мяча, координируют движения, служат первой ступенькой к дальнейшему изучению более сложных игр. Эти игры с прокатыванием теннисного мяча по полу (земле).

Вторая группа – игры с ракеткой, мячом. Дети действуют уже с двумя предметами, что создаёт некоторую трудность в управлении ими. Но прежде чем, перейти к действию ракеткой, ребята должны научиться правильно держать её.

Третья группа – игры с ракеткой, мячом у стола (через сетку). Несмотря на несложные задания, в играх на столе с сеткой является в какой-то мере упрощённой игрой в настольный теннис. Иногда для отдельных игр и упражнений можно использовать обычные детские столы, сдвинутые вместе по два, четыре или шесть. Вместо сетки можно использовать кубики, дощечку, верёвочку. Несмотря на достаточную сложность правильно ударять ракеткой по мячу, дети сравнительно легко усваивают упрощённые правила игры. Игры могут проводиться с подгруппой обучающихся или отдельно с каждым ребёнком в свободное от занятий время.

Не дай мячу скатиться

Цель игры. Ровно держать ракетку с мячом.

Описание игры. Дети распределяются на два круга, в шаге друг от друга, стоя или сидя на стульях. У каждого ракетка с мячом. По сигналу педагога: «Начали!» - положить мяч на середину ракетки, держать её горизонтально полу так, чтобы мяч как можно дольше продержался на ракетке. В это время предложить детям считать до определённого счёта. Выигрывает команда, у которой меньше число падений мяча.

Методические приёмы. Педагог следит за игрой обучающихся, обращает внимание, чтобы дети после падения мяча поднимали его спокойно, не торопясь, и без сигнала не начинали игру; не разрешает при выполнении задания делать лишних движений корпусом; предлагает новые варианты игры – поворачивая ракетку влево или вправо, удерживать мяч до определённого счёта; выполнить то же левой рукой.

Пройди с мячом

Цель игры. Правильно держать ракетку с мячом в движении.

Описание игры. Дети строятся в две колонны. На расстоянии 2-3 м от колонны проводится черта. У каждого играющего или у первых трёх ракетки с мячом. Положить мяч на ракетку

(удержать ракетку чуть выше пояса), пройти до черты, не роняя мяча, и сесть на стул. Побеждает та подгруппа обучающихся, которая первая выполнит задание.

Методические приёмы. Педагог, стоя у черты, контролирует правильность выполнения задания, подсказывает, как держать ракетку. Первое время разрешает поддерживать мяч свободной рукой. Впоследствии до черты; ускоряется теми передвижениями; ракетка держится двумя руками

Балансирование с мячом

Цель игры. Выработать навык равновесия при изменении положения ракетки с мячом.

Описание игры. Игра проводится с подгруппой обучающихся. У каждого мяч и ракетка. Ребята кладут мяч на ракетку, резко поворачивая её влево, вправо, от себя к себе, пытаясь удержать мяч на ракетке до определённого счёта. Побеждает тот, кто продержит дольше всех. Вначале разрешается придерживать мяч свободной рукой.

Методические приёмы. Педагог следит за действиями обучающихся. В зависимости от подготовленности обучающихся сокращает или увеличивает время на удержание мяча на ракетке, предлагает новые варианты: выполнить задание, сидя на корточках; стоя на одном (двух) колене; то же левой рукой; то же, но продвигаясь по залу шагом (бегом).

С ракетки на ракетку

Цель игры. Совершенствовать умение передавать и принимать мяч на ракетку.

Описание игры. В игре участвуют двое обучающихся. Один держит мяч, другой – две ракетки. Первый кладёт мяч на одну из ракеток второго ребёнка. Тот должен удержать мяч на ракетке и скатить его на другую. Затем дети меняются местами.

Методические приёмы. Игру можно провести, распределив обучающихся на команды. Побеждает та команда, которая точно выполняла задания. Можно ещё более усложнить игру – перекатывать мяч с ракетки на ракетку, передвигаясь по залу шагом, в быстрой ходьбе.

Мяч от стены на ракетку

Цель игры. Ловить мяч, отскочивший от стены, на ракетку.

Описание игры. Дети выстраиваются в 2-3 колонны по одному в 2 м от стены, у первых мяч и ракетка. Ребёнок подходит ближе к стене левой рукой и бросает мяч в стену. Ракеткой правой руке ловит, стараясь, не дать мячу скатиться, держит до определённого счёта, затем передаёт мяч и ракетку следующему, а сам идёт в конец колонны. Побеждает та команда, которая лучше выполнила задание.

Методические приёмы. Педагог следит, чтобы дети при ловле мяча не поднимали высоко ракетку, а держать чуть выше пояса, ноги должны быть слегка согнуты в коленях. Игра может проводиться в парах: один бросает мяч в стену ракеткой, свободная рука слегка придерживает мяч, затем следует резкий замах ракеткой, мяч ударяется о стену, ракетка отражает его и опять посылает в стену.

От стены пола на ракетку

Игра проводится так же, как и предыдущая, но только мяч, отскочив от стены, ударяется об пол. После чего ребёнок ловит его ракеткой. При этом педагог обращает внимание обучающихся, что бросок мяча о стену должен быть более энергичный.

3. Использование дистанционных технологий при реализации программы: использование корпоративной программы ТИМС (команды Настольный теннис ДОП 4 - 6 кл, Настольный теннис ДОП 7 -11 кл.) описание методических материалов, выложенных в ТИМСе.

Раздел 4. Список литературы

Литература для педагога:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- 2) Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.
3. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
4. Лях В. И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: «Просвещение», 2016.
5. Рабочая программа внеурочной деятельности в рамках реализации ФГОС ООО спортивно – оздоровительного направления «Настольный теннис» для учащихся 8 - 15 лет автор Прокудина Е.С. <https://infourok.ru/vneurochnaya-deyatelnost-fgos-rabochaya-programma-po-nastolnomu-tennisu-1293898.html>
6. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для СПО / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 189 с. — (Серия : Профессиональное образование)// ЭБС Юрайт — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/.

Литература для обучающихся:

1. Спортивная энциклопедия. История правила, соревнования [Электронный ресурс] - Режим доступа [Настольный теннис: описание, история, правила, инвентарь \(sport-wiki.org\)](http://sport-wiki.org) (4.11.2021)
2. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для СПО / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 189 с. — (Серия: Профессиональное образование)// ЭБС Юрайт — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/.

Литература для родителей обучающихся:

1. Российский портал о настольном теннисе. Уроки игры. Мастер -классы [Электронный ресурс] - Режим доступа: [Настольный теннис, RUSTT.ru](http://RUSTT.ru)

Приложение 1

Тестирование по ОФП и СФП обучающихся в возрасте 10 -12 лет

Физическое качество	Контрольное упражнение	Количество раз, см., м. для мальчиков	Количество раз см, м., для мальчиков	Результат
Координационные способности	Челночный бег 3*10 м	8,6 и менее 9,4 и более 9,9 и более	9,1 и менее 10,0 и более 10,4 и более	высокий средний низкий
Координационные способности	Прыжки на скакалке за 30 сек	30 раз и более не менее 25 раз не менее 20 раз	40 раз и более не менее 35 раз не менее 30 раз	высокий средний низкий
Быстрота	Без 30 м.	не более 6,7с не более 6,9с не более 7,1с	не более 7,3с не более 7,5с не более 7,7с	высокий средний низкий

Контрольное тестирование по технической подготовке обучающихся в возрасте 10 -12 лет

Наименование технического приема	Количество раз, попаданий	Результат
Набивание теннисного мяча на одной стороне ракетки	25 и более 20 и менее 10 и менее	высокий средний низкий
Подача справа/слева подрезкой (в серии из 10 подач)	8 - 9 6 - 7 0 - 5	высокий средний низкий
Накат справа по диагонали из 10 ударов	8 - 9 6 - 7 0 - 5	высокий средний низкий

Тестирование по ОФП и СФП обучающихся в возрасте 13 – 16 лет

Физическое качество	Контрольное упражнение	Количество раз, см., м. для мальчиков	Количество раз см, м., для мальчиков	Результат
Координационные способности	Челночный бег 3*10 м	8,3 и менее 8,8 и более 9,3 и более	8,7и менее 9,3 и более 10,0 и более	высокий средний низкий

Координационные способности	Прыжки на скакалке за 1 мин.	105 раз и более не менее 95 раз не менее 90 раз	120 раз и более не менее 110 раз не менее 100 раз	высокий средний низкий
Быстрота	Без 30 м.	не более 5с не более 5,3с не более 5,6 с	не более 5,3с не более 5,6 с не бо- лее 6,0 с	высокий средний низкий
Скоростно - силовые способности	Прыжки в длину с места	191 и выше 170 - 190 169 и ниже	181 и выше 160 - 180 159 и ниже	высокий средний низкий

**Контрольное тестирование по технической подготовке обучающихся
в возрасте 13 – 16 лет**

Наименование технического приема	Количество секунды, раз, попадания	Результат
Набивание теннисного мяча на одной/двух сторона ракетки удержание 1 мин. Без потери мяча	1 мин и более 45 до 59 сек. 30 и 44	высокий средний низкий
Подача справа/слева подрезкой (в серии из 10 подач)	8 - 9 6 - 7 0 - 5	высокий средний низкий
Накат справа и слева поочередно диагонали количество ударов	10 - 12 7- 9 0 - 6	высокий средний низкий



Приложение 2
«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по реализации
образовательных программ

« _____ » _____ 20__ г.

Календарный учебный график на 2023 –2024 учебный год
(Приложение к дополнительной общеразвивающей программе
« _____ »)

Наименование группы	Уровень/год обучения	Срок учебного года (количество учебных недель)	Наименование дисциплины (модуля)	Всего академических часов в год	Кол-во академических часов в неделю
10- 12	Базовый	34	Настольный теннис	136	4
13 – 17 лет	Базовый	34	Настольный теннис	136	4



Приложение 3

Форма листа корректировки
дополнительной общеразвивающей
программы

Лист корректировки дополнительной общеразвивающей программы

Педагогический работник (автор): _____

Наименование курса: _____

Направленность _____

Уровень: _____

Возраст обучающихся: _____

Срок реализации: _____

№ занятия	Тема по КТП	План, ч	Факт, ч	Причина корректировки	Способ корректировки	Согласовано



ТОЧКА БУДУЩЕГО

Частное общеобразовательное учреждение
«Образовательный комплекс «Точка будущего»
