

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы» города Саров**

Принята на заседании  
педагогического совета:  
«24» 05 2023г.  
Протокол № 3



Утверждаю:

Директор Центра внешкольной работы  
Ю.В. Юртайкина  
«24» 05 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа физкультурно-  
спортивной направленности  
«Настольный теннис»**

Возраст обучающихся: 9-17 лет  
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Федоркина Ольга Васильевна,  
педагог дополнительного образования,  
первая квалификационная категория

г. Саров, 2023

# Содержание

1. Пояснительная записка.....	
2. Учебный план.....	
3. Содержание учебного плана.....	
4. Календарный учебный график.....	
5. Оценочные материалы.....	
6. Методические материалы.....	
7. Условия реализации программы.....	
8. Список литературы.....	
9. Приложения.....	

## 1. Пояснительная записка

Настольный теннис (пинг-понг) — спортивная игра, основанная на перекидывании мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определённым правилам, в которой целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет отбит противником или же, отбитый мяч из-за слишком большого динамического усилия перелетит за территорию стола игрока.

Настольным теннисом сегодня профессионально занимаются на всех континентах.

Приобщение подрастающего поколения к физкультуре и спорту является важной проблемой в настоящее время. Настольный теннис наиболее доступный вид спорта, не требующий больших материальных затрат, и его популяризация позволяет привлечь к занятиям спортом большое количество детей и подростков.

**Особенностями** программы являются:

- программа рассчитана на 3 года обучения, возраст детей 7-17 лет;
- разработана с учетом самых новейших изменений в правилах игры;
- физкультурно-спортивная направленность программы;
- модифицированный вид.

**Цель программы:** развитие умственных, физических и творческих способностей, обучающихся через занятия настольным теннисом, приобщение к миру спорта, как неотъемлемой части мировой культуры.

**Задачи программы:**

*Образовательные:*

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить самостоятельно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить технике и тактике настольного тенниса.

*Развивающие:*

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- повышать спортивную квалификацию.

*Воспитательные:*

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков.

Физкультурно-спортивная направленность реализуется по программе обучения со сроком реализации до 3 лет: группы начального обучения, подготовительные для детей младшего школьного возраста и учебно-тренировочные группы для детей среднего и старшего школьного возраста. Программный материал составляется отдельно для каждой возрастной группы с указанием содержания теоретических и практических занятий.

Данная программа способствует формированию ценностно-смысловых, коммуникативных компетенций и компетенций личностного самосовершенствования. В

процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

### **Объем и срок выполнения программы**

Срок реализации – 3 года.

Учебные группы комплектуются по желанию обучающихся в возрасте от 7 до 17 лет, имеющих медицинский допуск к спортивным занятиям.

Наполняемость групп: до 18 человек.

Процесс обучения разбивается на следующие этапы:

- подготовительный этап – 1-й год обучения;
- начальная подготовка – 2-й год обучения;
- учебно-тренировочный процесс – 3-й год обучения.

Форма занятий групповая.

*Режим занятий*

Недельный тренировочный цикл предусматривает нагрузку 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Нагрузка в год – 216 часов.

### **Формы и методы обучения**

В целях организации и обеспечения учебно-познавательной деятельности используются следующие **методы обучения**:

- словесные методы обучения (теоретические знания по образовательной программе);
- наглядные методы обучения (демонстрация иллюстраций, плакатов, фотографий);
- метод показа: целостно и по частям педагог показывает изучаемые упражнения, либо сложный элемент поэтапно (приложение 2);
- практические методы обучения;
- метод рассказа и показа (педагог одновременно показывает упражнение, рассказывает о технике выполнения данного элемента и технических ошибках);
- метод контроля (самоконтроль, взаимоконтроль, умение работать в паре, находить допущенные ошибки, неточности, правильно страховать при выполнении сложных технических элементов);
- методы специальной физической подготовки.

### ***Формы учебной и воспитательной деятельности:***

- практические занятия;
- соревновательная деятельность (воспитание морально-волевых качеств, духа соперничества);
- познавательная деятельность;
- спортивно – игровая деятельность.

## **2. Учебный план занятий**

### **1 год обучения**

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Значение занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека. Роль занятий настольным теннисом в здоровье детей и личностном	2	-	2

	развитии человека.			
2.	История развития настольного тенниса за рубежом и в России. Любительский и профессиональный теннис в России. Всероссийская федерация настольного тенниса.	2	-	2
3.	Организация занятий физическими упражнениями. Техника безопасности. Инвентарь. Спортивная одежда для занятий настольным теннисом.	1	-	1
4.	Гигиена. Значение утренней зарядки, водных процедур. Использование естественных факторов для повышения сопротивляемости организма. Самоконтроль спортсмена.	3	-	3
5.	Организация самостоятельных занятий дома и их роль. Упражнения для ног, туловища, увеличения подвижности суставов. Имитация ударов, подач и передвижений у зеркала, у тренировочной стенки, на простейших тренажерах.	2	-	2
6.	Основные сведения о технике настольного тенниса. Техника ударов. Удары подрезкой. Топ-спин. Техника подач. Прием подач.	4	-	4
7.	Общая физическая подготовка. Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей. Использование других видов спорта: бег, прыжки, лыжи, плавание и т.д. пол возможности.	-	50	50
8.	Специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств: быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества. Использование имитационных упражнений. Применение тренажеров.	-	68	68
9.	Технико-тактическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Индивидуализация стиля игры. Сложные подачи и прием. Разновидности способов передвижения.	-	70	70
10.	Контрольные нормативы по физической и технической подготовке.	-	4	4
11.	Участие в соревнованиях. Соревнования в группах.	-	10	10
Итого:		14	202	216

## 2 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Значение занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека. Роль занятий настольным теннисом в здоровье детей и личностном развитии человека.	2	-	2
2.	История развития настольного тенниса за рубежом и в России. Любительский и профессиональный теннис	2	-	2

	в России. Всероссийская федерация настольного тенниса.			
3.	Организация занятий физическими упражнениями. Техника безопасности. Инвентарь. Спортивная одежда для занятий настольным теннисом.	1	-	1
4.	Гигиена. Значение утренней зарядки, водных процедур. Использование естественных факторов для повышения сопротивляемости организма. Самоконтроль спортсмена.	3	-	3
5.	Организация самостоятельных занятий дома и их роль. Упражнения для ног, туловища, увеличения подвижности суставов. Имитация ударов, подач и передвижений у зеркала, у тренировочной стенки, на простейших тренажерах.	2	-	2
6.	Основные сведения о технике настольного тенниса. Техника ударов. Удары подрезкой. Топ-спин. Техника подач. Прием подач.	4	-	4
7.	Общая физическая подготовка. Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей. Использование других видов спорта: бег, прыжки, лыжи, плавание и т.д. пол возможности.	-	50	50
8.	Специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств: быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества. Использование имитационных упражнений. Применение тренажеров.	-	68	68
9.	Технико-тактическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Индивидуализация стиля игры. Сложные подачи и прием. Разновидности способов передвижения.	-	70	70
10.	Контрольные нормативы по физической т технической подготовке.	-	4	4
11.	Участие в соревнованиях. Соревнования в группах.	-	10	10
Итого:		14	202	216

### 3 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Значение систематических занятий физкультурой и спортом для всестороннего развития и здоровья человека, поддержание спортивной формы на высоком уровне.	2	-	2
2.	Итоги выступления российских спортсменов на международных соревнованиях. Просмотр и разбор.	2	-	2
3.	Организация занятий физическими упражнениями. Техника безопасности. Инвентарь.	1	-	1
4.	Гигиена, режим дня, закаливание. Использование естественных факторов для повышения сопротивляемости организма. Самоконтроль	3	-	3

	спортсмена. Сон. Регулярность питания, калорийность и витаминизация пищи.			
5.	Организация самостоятельных занятий дома и их роль. Упражнения для ног, туловища, увеличения подвижности суставов. Имитация ударов, подач и передвижений перед зеркалом, у тренировочной стенки, на простейших тренажерах.	2	-	2
6.	Современные тенденции в развитии техники и тактики игры. Индивидуализация планирования подготовки. Различия ударов, сложные подачи. Атаки как основа тактических действий. Парные игры. Тактика и стратегия личных и командных соревнований.	4	-	4
7.	Общая физическая подготовка. Комплекс общеразвивающих упражнений на гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности.	-	40	40
8.	Специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств: быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества. Комплекс упражнений на развитие наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.	-	60	60
9.	Техническая подготовка. Индивидуализация на основе личностных особенностей развития. Работа над повышением точности, стабильности и быстроты ударов и подач. Совершенствование арсеналов атакующих приемов.	-	72	72
10.	Инструкторско-судейская практика.	-	12	12
11.	Контрольные нормативы по физической и технической подготовке.	-	4	4
12.	Участие в соревнованиях.	-	14	14
<b>Итого:</b>		<b>14</b>	<b>202</b>	<b>216</b>

### 3. Содержание учебного плана

#### І год обучения

##### 1. Теоретическая подготовка

- Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата.

- Занятия физкультурой в домашних условиях.

- История появления и развития настольного тенниса. Спортивный инвентарь.

- Правила поведения на занятиях.
- Спортивная одежда и обувь.
- Простейшие приспособления для тренировок.
- Правила техники безопасности.
- Гигиена. Режим дня спортсмена.
- Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий. Уход за телом.
- Простейшие упражнения по усвоению элементов техники.
- Контроль и самоконтроль занимающихся на основе нормативов.
- Овладение простейшими приемами у тренировочной стенки, на столе, на занятиях с тренером или спарринг-партнером.
- Простейшие игры в группе, на столе.
- Домашние задания. Выполнение домашних заданий.

## **2. Практическая подготовка**

### **2.1. Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее развитие занимающихся. Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развития подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловищем в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке или перекладине подъем согнутых или прямых в коленях ног до прямого угла по отношению к туловищу;
- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время 20 м, 30 м, челночный бег 5х15 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

### **2.2. Специальная физическая подготовка**

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

Для развития мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров;



- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперед-назад, влево-вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- приседания;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лежа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание).

Для развития мышц и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- упражнения с набивными мячами разного веса;
- метание теннисного мяча на дальность, точность попадания в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой, утяжеленными манжетами;
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
- имитация ударов с использованием простейших тренажеров.

### 2.3. Техническая подготовка

на возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке – серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемыми (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

После усвоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов: разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча.

В группах начальной подготовки 1-го года обучения в конце учебного года проводятся соревнования- тестирование по физической подготовке и упражнениям с мячом и ракеткой согласно контрольных нормативов.

Учащиеся групп 2 и 3-го годов обучения в течение учебного года принимают участие в соревнованиях и участвуют в соревнованиях-тестированиях по физической подготовке.

## **II год обучения**

### **1. Теоретическая подготовка**

- История развития настольного тенниса.
- Любительский и профессиональный настольный теннис в России.
- Всероссийская федерация настольного тенниса.
- Основы техники настольного тенниса.
- Удары подрезкой слева и справа против наката и топ-спина. Исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару. Наблюдение за полетом мяча. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара. Контакт мяча с ракеткой.
- Топ-спин справа и слева с подрезки. Исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару. Наблюдение за полетом мяча. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара. Контакт мяча с ракеткой.
- Техника подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча. Тренировка подач. Подготовительные упражнения для выполнения сложных по вращению подач.
- Прием подач. Способы приема подач, выскакивающих за заднюю линию стола. Способы приема подач, выскакивающих за боковые линии стола. Способы приема коротких подач.
- Укороченный удар с подрезки. Техника выполнения.
- Использование физических упражнений в домашних условиях: для развития специальных физических качеств – упражнения для ног, туловища, увеличения подвижности в суставах, для совершенствования техники – имитация ударов, имитация передвижений у зеркала, у тренировочной стенки, на простейших тренажерах. Тренировка подач – имитация, отработка быстроты вращения мяча.
- Режим дня спортсмена. Сон. Регулярность питания, калорийность пищи и ее витаминизация. Значение утренней зарядки, водных процедур, естественных факторов для повышения сопротивляемости организма занимающихся. Личная гигиена одежды, обуви, тела. Гигиена спортивного инвентаря.
- Правила техники безопасности.

### **2. Практическая подготовка**

#### **2.1. Общая физическая подготовка**

Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей учащихся, по повышению функциональных возможностей их организма.

Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки, расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам. Использование для целей общей физической подготовки занятий другими видами спорта – легкая атлетика (бег, прыжки), лыжи, плавание и т.д.

#### **2.2. Специальная физическая подготовка**

Развитие специальных физических качеств, необходимых спортсмену для достижения результатов в данном виде спорта. Использование имитационных упражнений – для совершенствования ударных движений, передвижений.

Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовки.

Применение тренажеров.

### 2.3. Технико – тактическая подготовка

Имитация передвижений, ударов, игра на столе накатами, откидкой, подрезкой, сочетание ударов справа и слева, наката и подрезки, игра на счет. Изучение техники удара подрезкой справа и слева против наката. Отличие подрезки от откидки (подрезка подрезки). Повышение скорости выполнения всех ударов. Усиление вращения мяча, как в исполнении отдельных элементов техники ударов, так и в сочетании разных ударов. Изучение удара контрнкатом. Отличие контрнката от наката с подрезки.

Изучение техники выполнения топ-спина. Имитация удара у зеркала, с применением тренажеров, игра с партнером. Пути повышения быстроты вращения мяча при ударе топ-спином: выполнение удара с резким поворотом туловища, увеличение быстроты движения руки в направлении удара с тонким (по касательной) контактом мяча и накладке ракетки. Необходимо сначала добиться наиболее сильного вращения в одном, а затем в разных направлениях при тренировке топ – спина против подрезки.

Индивидуализация стиля игры в зависимости от особенностей физического развития, психофизиологических показателей и склонностей учащихся.

Разучивание сложных подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча.

Сочетание коротких подач с длинными по разным направлениям.

Тренировка приема сложных подач разными способами.

Передвижения вперед-назад и влево-вправо при сочетании различных ударов.

Разновидности изучаемых способов передвижения.

Разучивание техники укороченного удара с подезки.

Игра на счет с применением различных заданий: применение определенного вида подач, подача в определенную зону, все подачи выполняются одним участником, игра с форой и т.д.

Соревнования в группах. Участие в квалификационных турнирах.

## **III год обучения**

### **1. Теоретическая подготовка**

- Развитие физкультуры и спорта в Российской Федерации в наши дни.
- Техника настольного тенниса.
- Выполнение ударов по элементам в различных направлениях, различных по высоте приема мяча, по зонам из которых выполняются удары.
- Различия в выполнении ударов по подрезке, накату, топ – спину.
- Вариативность выполнения ударов – основа технического мастерства. Основные приемы современной атаки контр – топ – спин.
- Топ – спин удар, острый удар. Различия по скоростным характеристикам, контакту мяча с ракеткой, направлению, быстроте и силе вращения.
- Особенности промежуточной игры – умение начинать атаку из «кача». Разучивание и тренировка сложных подач: с быстрым вращением мяча, с высоким подбрасыванием, с ложными движениями ракеткой и рукой.
- Прием подач. Способы распознавания подач с различным вращением. Способы передвижений в соединениях с выполнением ударов. Разновидности одношажного и двухшажного способов передвижений: прыжки, выпады. Перенос центра тяжести тела с одной ноги на другую при передвижениях.
- Тренировка в домашних условиях: упражнения для развития специальных физических качеств, имитация ударов, имитация передвижений.
- Тренировка и совершенствование подач.
- Правила техники безопасности.

- Личная гигиена. Режим дня. Сон. Питание – калорийность и витаминизация. Значение средств закаливания организма.

## **2. Практическая подготовка**

### **2.1. Общая физическая подготовка**

- Для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно – силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.

- Спортивные игры – баскетбол, футбол, теннис, бадминтон.

- Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища.

### **2.2. Специальная физическая подготовка.**

Продолжается работа по развитию специальных физических качеств и способностей. Широкое применение в занятиях имитационных упражнений, как тренировки наиболее необходимых для игры групп мышц.

Повышение уровня функциональной работоспособности организма при помощи технических средств: тренажеров, приспособлений и педагогических методов.

Повторение упражнений предыдущего этапа обучения.

### **2.3. Техника – тактическая подготовка.**

Повторение материала предыдущего этапа подготовки.

Повышение скорости выполнения всех ударов. Усиление вращения мяча, как в исполнении отдельных элементов техники ударов, так и в сочетании разных ударов.

Различия в выполнении приема и ударов по мячам с различными видами вращений: скорость, место удара на ракетке, угол поворота и наклона ракетки, характер полета мяча.

Индивидуализация тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей стиля игры.

Разучивание новых сложных подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча, различных по длине с разнообразной маскировкой.

Тренировка приема длинных сложных подач активными способами.

Разновидности одношажного и двушажного способов передвижения: прыжки, выпады.

Игра на счет. Участие в официальных соревнованиях.

## **4. Календарный учебный график**

### **1-й год обучения**

периоды	месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Количество недель	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	-	36
Количество занятий	12	12	12	12	12	12	12	12	12	-	-	-	108
Количество учебных часов	23	22	28	27	23	23	22	26	24	-	-	-	216

### **2-й год обучения**

периоды	месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	

Количество недель	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	-	36
Количество занятий	12	12	12	12	12	12	12	12	12	-	-	-	108
Количество учебных часов	23	22	28	27	23	23	22	26	24	-	-	-	216

### 3-й год обучения

периоды	месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	Количество недель	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	
Количество занятий	12	12	12	12	12	12	12	12	12	-	-	-	108
Количество учебных часов	23	22	28	27	23	23	22	26	24	-	-	-	216

## 5. Оценочные материалы

Основными принципами оценки индивидуальных образовательных достижений, обучающихся являются:

- единые процедура и технология оценивания,
- достоверность используемых данных,
- соблюдение морально-этических норм при сборе и оценивании предоставляемой информации.

В практической деятельности текущий контроль за технической подготовленностью осуществляется на основании визуального наблюдения, прежде всего по показателям эффективности и освоенности техники.

Промежуточная полугодовая и промежуточная годовая аттестации обучающихся проводятся посредством выполнения и оценки контрольных нормативов. (**Приложение 1**)

#### Критерии оценивания:

- **высокий уровень** – задание выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко;
- **средний уровень** – задание выполнено в целом правильно, но допущено не более двух незначительных ошибок, которые ведут к неточному выполнению упражнения и некоторой скованности движений;
- **низкий уровень** – совершается одна грубая ошибка, ведущая к искажению основы техники движений, или три незначительные ошибки, которые приводят к неточному и неуверенному выполнению данного движения.

## 6. Методические материалы

Большое значение для реализации целей подготовки теннисистов имеет использование в образовательном процессе передовых методов обучения, тренировки и организации тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы, доведенной до уровня поурочных программ.

Для проведения теоретической части занятия тренером-преподавателем используется словесный и наглядный метод, на практической части занятия- практический метод организации занятия.

Деятельность обучающихся на теории носит разнообразный характер и может изменяться от слушателя до исследователя.

На практической части – деятельность обучающихся исследовательская в парах.

**Методические рекомендации по организации и проведению тренировочного занятия.** Основной организационной формой спортивной тренировки является тренировочное занятие. Его содержание (общая направленность, задачи, используемые методы, средства, величина и характер тренировочных нагрузок) определяется недельным планом тренировки. Продолжительность занятий зависит от этапа подготовки.

Продолжительность занятия составляет – 45 мин, 2\*45 минут. и 3\*45 минут.

Тренировочное занятие строится по одной схеме и состоит из четырех взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

**Вводная часть** продолжается около 3 минут. Основная задача – сформировать мотивацию спортсменов на предстоящую работу. Тренер знакомит спортсменов с задачами предстоящей тренировки. Содержание вводной части включает построение, приветствие, постановку задач, объявления.

**Подготовительная часть (разминка)** продолжается от 10-15 минут в тренировке новичков до 30-35 минут в тренировке подготовленных спортсменов. Эта часть тренировочного занятия направлена на функциональное вработывание организма, на усиление вегетативных функций, на разогревание и растягивание мышц, усиление их эластичности, что способствует возможности быстрого включения в работу и предупреждению травматизма. В подготовительную часть специализированной тренировки включаются упражнения, целенаправленно настраивающие функции организма на ту работу, которую предстоит выполнить в основной части занятия (подготовительные упражнения). Содержание специальной части разминки составляют малоинтенсивные упражнения, специализированные упражнения. Значительную роль разминка играет в решении задач психологической подготовки. Правильно построенная разминка снимает чрезмерное возбуждение или при необходимости вызывает возбуждение. Признаком правильно выполненной разминки является чувство уверенности и желание тренироваться, а также разогрев организма до легкого потоотделения.

**Основная часть** продолжается от 30 минут. В ней решается от одной до трех задач. В построении основной части необходимо придерживаться следующих закономерностей:

1. Задачи технической подготовки решаются в первой трети основной части занятия, когда организм спортсмена находится в оптимальном состоянии.
2. Когда в занятии решается несколько задач, необходима следующая последовательность: техника, тактика, быстрота, ловкость, сила, силовая выносливость.
3. Пик нагрузки должен приходиться на вторую треть основной части с постепенным дальнейшим снижением.

**Заключительная часть** длится 3-5 минут. Она предназначена для постепенного снижения нагрузки, что приводит к восстановлению.

## **7. Условия реализации программы**

**К занятиям допускаются обучающиеся при наличии медицинской справки об отсутствии противопоказаний к занятиям по данному виду спорта.**

**Условия проведения занятий:**

- четкое соблюдение принципов, методов и приемов, заложенных в программе;
- хорошо проветренный спортивный зал (с температурой воздуха не ниже 17 градусов);
- исправный инвентарь и оборудование;
- одежда должна быть спортивной, легкой, не стесняющей движения и хорошо пропускать воздух;

- время проведения – день или вечер (но не раньше, чем через 1,5 - 2 часа после еды);
- противопоказания: высокая температура тела, повышенное кровяное давление.

### **Материально – техническое оснащение**

Для занятий по программе требуется:

спортивный зал

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи;
- перекладины для подтягивания в висе – 3 штуки;
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- секундомер;
- гимнастические скамейки – 2штуки;
- теннисные столы - 6 штук;
- сетки для настольного тенниса – 6 штук;
- гимнастические маты – 4 штуки;
- гимнастическая стенка;
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мячи.

## 8. Список литературы

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФИС, 2005.
2. Байгулов Ю.П. Программа «Настольный теннис»
3. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса – М., 2006 г.
4. Гришин В.Г. – Игры с мячом и ракеткой – пособие воспитателя старших групп детского сада – М., «Просвещение» - 82.
5. Кариена З.А. Практическое пособие для педагога дополнительного образования – М., Школа Пресса, 2007 г.
6. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. Учебно-методическое пособие. изд Советский спорт, Москва, 2014г.
7. Морозова А.А. Невская ракетка – программа обучения настольному теннису детей старшего дошкольного возраста, Санкт-Петербург, «Детство-Пресс», 2006 г.
8. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: дис. канд. пед. наук / О. Н. Шестеркин ; РГАФК. – М., 2000. – 160 с

### Перечень интернет ресурсов

Министерство спорта РФ	<a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a>
Министерство образования и науки РФ	<a href="http://минобрнауки.рф/">http://минобрнауки.рф/</a>
Официальный сайт Федерации настольного тенниса России	<a href="http://www.ttfr.ru">http://www.ttfr.ru</a>
Официальный сайт Международной Федерации настольного тенниса	<a href="http://www.ittf.com">http://www.ittf.com</a>



**Нормативы по технической подготовленности обучающихся  
детского объединения «Настольный теннис»**

**1 год обучения**

№ п/п	Наименование технического приема	Количество ударов	Уровень освоения
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	30-60 20-29 15-19	высокий средний низкий
2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	30-60 20-29 15-19	высокий средний низкий
3	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	30-40 15-29 10-14	высокий средний низкий
4	Игра накатами справа по диагонали	10 и более от 7 до 9 от 4 до 6	высокий средний низкий
5	Игра накатами слева по диагонали	10 и более от 7 до 9 от 4 до 6	высокий средний низкий
6	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	8 и более от 5 до 7 от 2 до 4	высокий средний низкий
7	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	8 и более от 5 до 7 от 2 до 4	высокий средний низкий
8	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	6 5 4	высокий средний низкий

**2 год обучения**

№ п/п	Наименование технического приема	Количество ударов	Уровень освоения
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	61-80 30-60 20-29	высокий средний низкий
2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	61-80 30-60 20-29	высокий средний низкий
3	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	41-60 30-40 20-29	высокий средний низкий
4	Игра накатами справа по диагонали	15 и более от 10 до 14 от 7 до 9	высокий средний низкий
5	Игра накатами слева по диагонали	15 и более	высокий

		от 10 до 14 от 7 до 9	средний низкий
6	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	11 и более от 8 до 10 от 5 до 7	высокий средний низкий
7	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	11 и более от 8 до 10 от 5 до 7	высокий средний низкий
8	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	7 6 5	высокий средний низкий

### 3 год обучения

№ п/п	Наименование технического приема	Количество ударов	Уровень освоения
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	81-100 61-80 30-60	высокий средний низкий
2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	81-100 61-80 30-60	высокий средний низкий
3	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	61-80 41-60 30-40	высокий средний низкий
4	Игра накатами справа по диагонали	20 и более от 13 до 19 от 8 до 12	высокий средний низкий
5	Игра накатами слева по диагонали	20 и более от 13 до 19 от 8 до 12	высокий средний низкий
6	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	15 и более от 10 до 14 от 6 до 9	высокий средний низкий
7	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	15 и более от 10 до 14 от 6 до 9	высокий средний низкий
8	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6 5	высокий средний низкий