Министерство образования и науки Чеченской Республики
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Республиканский детско-юношеский центр физического воспитания, спорта и туризма»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
Протокол № 3 от 15.09.2021г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБУ ДО«РДЮЦФВСиТ»
_____И.С.Муртазалиев
Приказ № 65 от 16.09.2021г

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Настольный теннис »
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый

Возрастная категория участников: 11- 15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Сааев Ахмед Белалович,
методист

Подписано цифровой подписью: Муртазалиев Ислам Султанович

г. Грозный, 2021г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в ГБУ ДО «РЦДЮТиТ»

Экспертное заключение № 5 от «13» 05 2021г.

Эксперт Муратов Т. Р. методист
Ф.И.О. (должность)

Содержание программы		
Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы		
1.1.	Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ.	4 стр
1.2.	Направленность программы	4 стр
1.3.	Уровень осовения программы.	4 стр
1.4.	Актуальность программы	4 стр
1.5.	Отличительные особенности программы	4 стр.
1.6.	Цель и задачи программы	4-5 стр.
1.7.	Категория учащихся	5 стр.
1.8.	Сроки реализации и объем программы	5 стр.
1.9.	Формы организации образовательной деятельности и режим занятий	5 стр.
1.10.	Планируемые результаты и способы их проверки	5-6 стр.
Раздел 2. Содержание программы		
2.1.	Учебный план	6-10стр.
2.2.	Содержание учебного плана	10 -16 стр.
Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы		16-17 стр.
Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы		
4.1.	Материально-технические условия реализации программы.	17 стр
4.2.	Кадровое обеспечение программы.	18 стр.
4.3.	Учебно-методическое обеспечение	18-20 стр.
	Список литературы Приложения: календарный учебный график, рабочая программа, учебно-дидактическое обеспечение, методики, диагностики, оценочные материалы и др.	20-21 стр..

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1. Нормативные документы для разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:
-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 №467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей".
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения РФ № 104 от 17.03.2020 «Об организации образовательной деятельности в дистанционной форме»;
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, и молодежи»;
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобразования и науки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (в частях, не противоречащих современному законодательству).

1.2. Направленность программы.
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис». Игра в настольный теннис приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

1.3. Уровень освоения программы – стартовый в соответствии с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки РФ (письмо от 18 ноября 2015 г. № 09-3242).

1.4.Актуальность программы обусловлена и следующими критериями:
Социальным заказом (обществу нужны здоровые, физически развитые люди).
Отсутствием настольного тенниса как вида спорта в учебных программах общеобразовательных школ.
Отсутствием типовой программы по настольному теннису для детей школьного возраста.
Запросом детей и родителей.

1.5. Отличительные особенности.
Данная программа разработана на основании дополнительной образовательной программы «Настольный теннис», Антипиной Екатерины Ивановны.
Отличительной особенностью программы являются: доступность изложения теоретического материала и изучение базовых элементов игры.
Позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

1.6. Цель и задачи программы: формирование у обучающихся потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в настольный теннис.

1.7.Задачи программы:

Обучающие:

- обучение детей основам техники игры в настольный теннис, тактическим взаимодействиям в игре;
- обучение учащихся посредством игры в настольный теннис правилам здорового образа жизни;
- обучение техническим приемам игры в настольный теннис.

Развивающие:

развитие координации движений и основных физических качеств: силу, ловкость, быстроту реакции;

развитие двигательных способностей посредством игры в теннис;

формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям по теннису;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

1.8. Категория обучающихся.

Дополнительная общеразвивающая программа **«Настольный теннис»** разработана для обучающихся 11 - 15 лет.

Зачисление в группы осуществляется по желанию ребенка и заявлению его родителей (законных представителей).

В группы зачисляются дети в возрасте от 11 до 15 лет, желающие заниматься избранным видом спорта независимо от их способностей, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

1.8 Сроки реализации и объем программы.

Срок реализации - 1 год.

Объем программы – 144 часов.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Основная форма обучения:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- игровая деятельность;

Виды занятий: учебно-тренировочные, тренировочные, беседы, соревнования, сдача нормативов, зачет.

Продолжительность занятий - 45 минут с 10-ти минутным перерывом.

Академический час длится 45 мин, 10 минут перерыв.

1.10. Планируемые результаты и способы их проверки.

Метапредметные:

В результате освоения программы обучающиеся будут:

- владеть, способностью принимать, и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Личностными результатами освоения учащимися содержания являются следующие умения:
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные результаты:
В результате освоения программы обучающиеся будут знать:
- основные этапы развития настольного тенниса,
- название оборудования и инвентаря для игры в теннис;
- основные технические приемы игры в настольный теннис (подача, толчок, накат);
- игру в среднем темпе.
Будут уметь:
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- выполнять основные технические приемы настольного тенниса (подача, толчок, накат);
- подавать простые подачи, выполнять накаты справа, перемещаться у стола;
- владеть навыками одиночной игры в среднем темпе.

2. Учебный тематический план.

№	Название разделов и тем	Количество часов			Формы проведения контроля
		теория	в том числе		
			практика	всего	
1.	**Вводная часть.**				
1.1	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.	1	1	2	Тестирование, опрос
1.2	Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности.	1	1	2	Наблюдение
1.3	Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч).	1	1	2	Наблюдение, отслеживание результатов

2.	**Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе.**				
2.1	Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока.	2	2	4	Наблюдение, отслеживание результатов
2.2	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.	2	2	4	Наблюдение, отслеживание результатов
2.3	Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа.	1	1	2	Наблюдение, отслеживание результатов
2.4	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.	1	1	2	Наблюдение
2.5	Подвижная игра: «Третий лишний».	1	1	2	Наблюдение
2.6	Подвижная игра: «Салки».	1	1	2	Наблюдение
2.7	Подвижная игра: «Один против всех».	1	1	2	Наблюдение
2.8	Подвижная игра: «Круговая».	1	1	2	Наблюдение
2.9	Подвижная игра: «Воздушный мяч».	1	1	2	Наблюдение
2.10	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.	1	1	2	Наблюдение
2.11	Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).	1	1	2	Наблюдение
2.12	Прыжки: с места толчком обеих ног в длину, выпрыгивание из низкого приседа.	1	1	2	Наблюдение
2.13	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.	1	1	2	Наблюдение
2.14	Жонглирование мячом: удары двумя сторонами ракетки, удары ребром ракетки и различное сочетание ударов.	1	1	2	Наблюдение
2.15	Отжимания от пола: ладони на расстоянии 15-20 см от плеч, ладони на уровне плеч.	1	1	2	Наблюдение
2.16	Подтягивания на перекладине.	1	1	2	Наблюдение
2.17	Упражнения на растяжку мышц верхнего плечевого	1	1	2	Наблюдение

	пояса.				
2.18	Приседания с отягощениями «ножницы».	1	1	2	Наблюдение
2.19	Упражнения на растяжку мышц ног и стопы.	1	1	2	Наблюдение
2.20.	Передвижения у стола назад-вперед, вправо-влево (с имитацией удара).	1	1	2	Наблюдение
3.	**Удары в настольном теннисе с правой стороны стола.**				
3.1	Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки.	1	1	2	Наблюдение
3.2	Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.	1	1	2	Наблюдение
3.3	Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	1	1	2	Наблюдение
3.4	Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки.	1	1	2	Наблюдение
3.5	Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	1	1	2	Наблюдение
3.6	Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.	1	1	2	Наблюдение
3.7	Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.	1	1	2	Наблюдение, отслеживание результатов
3.8	Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа.	1	1	2	Наблюдение, отслеживание результатов
3.9	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа.	1	1	2	Наблюдение, отслеживание результатов
3.10	Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» справа.	1	1	2	Наблюдение,
3.11	Атакующие удары, длинный «накат» справа.	1	1	2	отслеживание результатов
3.12	Атакующие удары, короткий «накат» справа.	1	1	2	Наблюдение,
3.13	Двухсторонняя игра с отработкой удара «накат» справа с попаданием в правую половину стола.	1	1	2	отслеживание результатов

3.14	Двухсторонняя игра с отработкой удара «подрезка» справа с попаданием в правую половину стола.	2	2	4	Наблюдение
3.15	Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов справа с попаданием в правую половину стола.	2	2	4	Наблюдение, отслеживание результатов
4.	**Удары в настольном теннисе с левой стороны стола.**				
4.1	Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки.	1	1	2	Наблюдение, отслеживание результатов
4.2	Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.	1	1	2	Наблюдение, отслеживание результатов
4.3	Удары ракеткой слева «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	1	1	2	Наблюдение, отслеживание результатов
4.4	Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки.	1	1	2	Наблюдение, отслеживание результатов
4.5	Удары ракеткой слева «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	1	1	2	Наблюдение, отслеживание результатов
4.6	Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.	1	1	2	Наблюдение, отслеживание результатов
4.7	Удар слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.	1	1	2	Наблюдение, отслеживание результатов
4.8	Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» слева	1	1	2	Наблюдение, отслеживание результатов
4.9	Атакующие удары, длинный «накат» слева.	1	1	2	Наблюдение, отслеживание результатов
4.10	Атакующие удары, короткий «накат» слева.	1	1	2	Наблюдение, отслеживание результатов
4.8	Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева.	2	2	4	Наблюдение, отслеживание результатов
4.9	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева.	2	2	4	Наблюдение, отслеживание результатов
5.	**Подача мяча в настольном**				

	теннисе.				
5.1	Подача мяча без вращения.	1	1	2	Наблюдение, отслеживание результатов
5.2	Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.	1	1	2	Наблюдение, отслеживание результатов
5.3.	Подача мяча с нижним вращением по диагонали и прямо.	1	1	2	Наблюдение, отслеживание результатов
5.4.	Подача мяча с верхним вращением по диагонали и прямо.	3	1	4	Наблюдение, отслеживание результатов
5.5.	Подача мяча в определенную игровую зону с использованием всех вращений.	3	1	4	Наблюдение, отслеживание результатов
5.6.	Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали.	3	1	4	Наблюдение, отслеживание результатов
5.7.	Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо.	3	1	4	Наблюдение, отслеживание результатов
6.	Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали.	3	1	4	Наблюдение, отслеживание результатов
6.1	Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо.	2	2	4	Наблюдение, отслеживание результатов
6.2	Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису.	1	1	2	зачет
	Итого:	77	67	144	

2.2. Содержание учебного плана.

1. Вводная часть

1.1. Введение, техника безопасности Правила внутреннего распорядка, знакомство с программой работы объединения, техника безопасности на занятиях.

Теория: Формирование контингента обучающихся, ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид.

Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч).

Необходимые технические требования к ракетке для настольного тенниса и мячу.

Практика. Практическая работа на выявление уровня начальной подготовки обучающегося.

1.2. Физическая культура и спорт в России. История развития тенниса.

Теория: Развитие тенниса в нашей стране и за рубежом.

Практика: Упражнения для разминки.

1.3 . Укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей организма.
Теория: Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.
Систематичность занятий на тренировках, как средство укрепления организма и повышение его функциональных возможностей.
Самостоятельное составление комплекса разминки для настольного тенниса.
Практика: Самостоятельный подбор общеразвивающих упражнений для разогрева организма (туловища, рук и ног).
2. Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе.
Тема 2.1. Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока.
Теория: Наиболее рациональный хват ракетки, правильное расположение кисти и пальцев руки. Стойка игрока в настольном теннисе: наиболее рациональная позиция для игры и передвижений вдоль стола.
Практика: Выполнение упражнений на растяжку мышц верхнего плечевого пояса по одному и в парах.
Тема 2.2. Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.
Теория: Позиция игрока во время игры у стола для настольного тенниса и его передвижения во время игры.
Практика: Выполнение упражнений.
Тема 2.3. Прыжки
Теория: Боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа.
Практика: Выполнение различного рода прыжковых упражнений для развития скоростных качеств мышц ног (в парах и в колонне по одному).
Тема 2.4. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.
Теория: Выполнение в движении или на месте: рывки прямыми руками в стороны, вверх, вниз; вращение кистей рук в замке, вправо, влево; вращение в локтевых суставах; вращение в плечевых суставах.
Практика: Выполнение упражнений на растяжку мышц верхнего плечевого пояса по одному и в парах.
Тема 2.5. Подвижная игра: «Третий лишний».
Теория: Описание игры в методическом обеспечении.
Практика: Проведение подвижной игры «Третий лишний».
Тема 2.6. Подвижная игра: «Салки».
Теория: Описание игры в методическом обеспечении.
Практика: Проведение подвижной игры «Салки» с использованием элементов настольного тенниса.
Тема 2.7. Подвижная игра: «Один против всех».
Теория: Описание игры в методическом обеспечении.
Практика: Проведение подвижной игры «Один против всех»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса.
Тема 2.8. Подвижная игра: «Круговая».
Теория: Описание игры в методическом обеспечении.
Практика: Проведение подвижной игры «Один против всех»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса.
Тема 2.9. Подвижная игра: «Воздушный мяч».
Теория: Описание игры в методическом обеспечении.
Практика: Проведение подвижной игры «Воздушный мяч» с использованием элементов настольного тенниса.
Тема 2.10. Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.
Теория: Различные эстафеты с использованием ракетки и мяча на месте и в движении, использование полосы препятствий.

Практика:

Тема 2.11. Жонглирование мячом.

Теория: Удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).

Практика: Набивание наибольшего количества ударов ракеткой по мячу на месте и в движении, правой и левой рукой.

Тема 2.12. Прыжки: с места толчком обеих ног в длину, выпрыгивание из низкого приседа.

Теория: Развитие скоростных качеств мышц ног, различные варианты прыжковых упражнений.

Практика: Упражнения по теме.

Тема 2.13. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.

Теория: Выполнение в движении или на месте: рывки прямыми руками в стороны, вверх, вниз; вращение кистей рук в замке, вправо, влево; вращение в локтевых суставах; вращение в плечевых суставах; подъемы на носки.

Практика: Выполнение упражнений по теме.

Тема 2.14. Жонглирование мячом: удары двумя сторонами ракетки, удары ребром ракетки и различное сочетание ударов.

Теория: Набивание наибольшего количества ударов ракеткой по мячу на месте и в движении, правой и левой рукой (одной и двумя сторонами ракетки); набивание мяча ребром ракетки и различное сочетание ударов.

Практика: Выполнение упражнений по теме.

Тема 2.15. Отжимания от пола: ладони на расстоянии 15-20 см от плеч, ладони на уровне плеч.

Теория: Выполнение различных вариантов отжиманий 15-20 раз по 3-4 подхода (развитие силы мышц верхнего плечевого пояса).

Практика: Выполнение упражнений по теме.

Тема 2.16. Подтягивания на перекладине.

Теория: Выполнение подтягиваний 8-10 раз по 3-4 подхода (развитие силы мышц верхнего плечевого пояса).

Практика: Выполнение упражнений по теме.

Тема 2.17. Упражнения на растяжку мышц верхнего плечевого пояса.

Теория: Выполнение упражнений на растяжку мышц верхнего плечевого пояса по одному и в парах.

Практика: Выполнение упражнений по теме.

Тема 2.18. Приседания с отягощениями «ножницы».

Теория: Выполнение выпадов с отягощениями и пружинящими движениями на каждой ноге по 10-12 раз, 3-4 подхода на каждую ногу.

Практика: Выполнение упражнений по теме.

Тема 2.19. Упражнения на растяжку мышц ног и стопы.

Теория: Выполнение упражнений на растяжку мышц ног и стопы: подъемы на носки, вращение стопы, шпагат и разноименный шпагат.

Тема 2.20. Передвижения у стола назад-вперед, вправо-влево (с имитацией удара).

Теория: Передвижение вдоль стола с ракеткой, имитация ударов справа, слева (корректировка педагога).

Практика: Выполнение упражнений по теме.

3. Удары в настольном теннисе с правой стороны стола.

Тема 3.1. Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки.

Теория: Выполнение удара «накат» справа на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

Практика: Накат открытой ракеткой (справа), накат закрытой ракеткой (слева), топ-спин справа, топ-спин слева.

Тема 3.2. Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.
Теория: Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад), корректировка педагога.
Практика: Выполнение упражнений по теме.
Тема 3.3. Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).
Теория: Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.
Практика:
Тема 3.4. Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки.
Теория: Выполнение удара «подрезки» на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.
Практика: Выполнение упражнений по теме.
Тема 3.5. Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).
Теория: Выполнение удара «подрезка» на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.
Практика: Выполнение упражнений по теме.
Тема 3.6. Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.
Теория: Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «накат» справа. Педагог корректирует силу и направление удара.
Практика: Выполнение упражнений по теме.
Тема 3.7. Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.
Теория: Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «подрезка» справа. Педагог корректирует силу и направление удара.
Практика: Выполнение упражнений по теме.
Тема 3.8. Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа.
Теория: Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» справа по упрощенным правилам.
Практика: Выполнение упражнений по теме.
Тема 3.9. Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа.
Теория: Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» справа по упрощенным правилам.
Практика: Выполнение упражнений по теме.
Тема 3.10 Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» справа.
Теория: Выполнение удара «подрезка» справа после подачи мяча педагогом в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали.
Практика: Выполнение упражнений по теме.
Тема 3.11 Атакующие удары, длинный «накат» справа.
Теория: Выполнение удара «накат» в атакующем стиле с большой силой из-за кромки стола по опускающемуся мячу.
Практика: Выполнение упражнений по теме.
Тема 3.12 Атакующие удары, короткий «накат» справа.
Теория: Выполнение удара «накат» в атакующем стиле стремительно и с большой силой над столом по мячу, не достигшему высшей точки.
Практика: Выполнение упражнений по теме.
Тема 3.13 Двухсторонняя игра с отработкой удара «накат» справа с попаданием в правую половину стола.

Теория: Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» справа и попаданием в правую половину стола.
Практика: Игра.
Тема 3.14 Двухсторонняя игра с отработкой удара «подрезка» справа с попаданием в правую половину стола.
Теория: Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» справа и попаданием в правую половину стола.
Практика: Игра.
3.15 **Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов справа с попаданием в правую половину стола.**
Теория: Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием всех изученных ударов справа и попаданием в правую половину стола.

4. Удары в настольном теннисе с левой стороны стола.
Тема 4.1. Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки.
Теория: Выполнение удара «накат» слева на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.
Практика: Выполнение упражнений по теме.
Тема 4.2. Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.
Выполнение удара «накат» слева на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад), корректировка педагога.
Практика: Выполнение упражнений по теме.
Тема 4.3. Удары ракеткой слева «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).
Теория: Выполнение удара «накат» слева на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.
Практика: Выполнение упражнений по теме.
Тема 4.4. Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки.
Теория: Выполнение удара «подрезки» слева на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.
Практика: Выполнение упражнений по теме.
Тема 4.5. Удары ракеткой слева «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).
Теория: Выполнение удара «подрезка» слева на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.
Практика: Выполнение упражнений по теме.
Тема 4.6. Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.
Теория: Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «накат» слева. Педагог корректирует силу и направление удара.
Практика: Выполнение упражнений по теме.
Тема 4.7. Удар слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.
Теория: Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «подрезка» слева. Педагог корректирует силу и направление удара.
Практика: Выполнение упражнений по теме.
Тема 4.8. Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» слева.
Теория: Выполнение удара «подрезка» слева после подачи мяча педагогом в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали.
Практика: Выполнение упражнений по теме.
Тема 4.9. Атакующие удары, длинный «накат» слева.

Теория: Выполнение удара «накат» в атакующем стиле с большой силой из-за кромки стола по опускающемуся мячу.
Практика: Выполнение упражнений по теме.
Тема 4.10. Атакующие удары, короткий «накат» слева.
Теория: Выполнение удара «накат» в атакующем стиле стремительно и с большой силой над столом по мячу, не достигшему высшей точки.
Практика: Выполнение упражнений по теме.
Тема 4.11. Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева.
Теория: Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» слева по упрощенным правилам.
Практика: Выполнение упражнений по теме.
Тема 4.12. Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева.
Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» слева по упрощенным правилам.
Практика: Выполнение упражнений по теме.
5. Подача мяча в настольном теннисе.
5.1. Подача мяча без вращения.
Теория: Выполнение подачи после отскока мяча от стола или с небольшим подбросом с руки, направление удара вниз вперед (без вращения мяча).
Практика: Выполнение упражнений по теме.
5.2. Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.
Теория: Игра обучаемых друг с другом с использованием всех изученных ударов, по упрощенным правилам без ведения счета (продолжительность игры и игровые пары фиксируются педагогом).
Практика: Выполнение упражнений по теме.
Тема 5.3. Подача мяча с нижним вращением по диагонали и прямо.
Теория: Выполнение подачи с небольшим боковым вращением, удар наноситься снизу по мячу и под углом. Направление удара прямо и по диагонали.
Практика: Выполнение упражнений по теме.
Тема 5.4. Подача мяча с верхним вращением по диагонали и прямо.
Теория: Выполнение подачи с небольшим боковым вращением, удар наноситься сверху по мячу и под углом. Направление удара прямо и по диагонали.
Практика: Выполнение упражнений по теме.
Тема 5.5. Подача мяча в определенную игровую зону с использованием всех вращений.
Теория: Выполнение подачи в определенную игровую зону (по диагонали вправо, влево и прямо) с использованием всех вариантов вращений.
Практика: Выполнение упражнений по теме.
Тема 5.6. Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали.
Теория: Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с отработкой подач по диагонали по упрощенным правилам.
Практика: игра.
Тема 5.7. Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо.
Теория: Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с отработкой подач прямо по упрощенным правилам.
Практика: игра.
6. Соревновательная деятельность.
6.1. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности.
Теория: Правила соревнований, ведения счета, игровые партии.
Практика: Двухсторонняя игра по олимпийской системе с ведением счета.
6.2. Судейство. Техника безопасности.

Теория: Судейство: круговая и олимпийская система проведения матчевых встреч. Техника безопасности при проведении соревнований по настольному теннису.
Практика: Двухсторонняя игра по круговой системе с ведением счета.
6.3.Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису.
Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису по изученным правилам соревнований (по круговой или олимпийской системе).
Практика: Соревнования.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Данная программа предусматривает следующие виды контроля:
- предварительный контроль (опрос, тестирование) - сентябрь;
- текущий контроль знаний (наблюдение) - в декабре;
- итоговый – по окончании обучения по программе (зачет, сдачи контрольных упражнений и нормативов).

Оценочные материалы
Для оценки достижений результатов освоения образовательной программы разработан аналитико-диагностический блок.
Диагностика проводится два раза в год:
1 – входная диагностика (сентябрь-октябрь);
2 – итоговая диагностика (апрель-май).
Диагностика проводится по следующим параметрам:
1. Скорость реакции:
– поймать теннисный мяч, летящий прямо, вправо, влево (три попытки):
- высокий уровень – 3 успешные попытки;
- средний уровень - 2 успешные попытки;
- низкий уровень – 1 успешная попытка или не справился с заданием.

2. Глазомер:
- определить расстояние до кегли, стоящей в 3-х, 5-ти, 10-ти шагах (три попытки):
- высокий уровень – 3 успешные попытки;
- средний уровень - 2 успешные попытки;
- низкий уровень – 1 успешная попытка или не справился с заданием.

3. Гибкость:
- выполнить наклоны из положения, стоя с касанием пола ладонями:
- высокий уровень – достает ладонями до пола;
- средний уровень - достает кончиками пальцев до пола;
- низкий уровень – достает руками до щиколоток.

Критерии оценивания: каждое задание оценивается по 3-х бальной системе, и результат записывается в таблицу:

3 балла – обучающийся справился с заданием без помощи педагога.

2балла – обучающийся частично справился с заданием при подсказке педагога или допустил ошибки.

1 балл – обучающийся не справился с заданием.

№	Ф.И.О. обучающихся	Входная Диагностика			Итого	Итоговая диагностика			Итого
		Скорость реакции	Глазомер	Гибкость		Скорость реакции	Глазомер	Гибкость	
1									
2									

В соответствии с критериями можно выделить три уровня освоения программы:

1 уровень – высокий 8-9 баллов (характеризуется выполнением заданий более 80 процентов - задания выполнены полностью без ошибок).

2 уровень – средний 5-7 баллов (характеризуется выполнением заданий от 60 до 80 процентов - все задания выполнены, но допущены неточности или минимальные ошибки).

3 уровень – низкий 1-4 балла (характеризуется выполнением заданий от 30 до 50 процентов или не справился совсем с заданиями).

Например, дано задание – выполнить 10 накатов справа; если обучающийся выполняет 3-5 накатов – это низкий уровень, 6-8 накатов – средний уровень и 9-10 накатов – высокий уровень.

Раздел 4. Комплекс организационно- педагогических условий.

4.1. Материально-технические условия реализации программы.

Занятия проводятся в спортивных помещениях, оборудованных в соответствии с санитарно-техническими требованиями для проведения групповых форм работы. Список используемого оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы, приведен в таблице 2.1. Средства обучения и дидактические материалы приведены в таблице 2.2.

Таблица 2.1.

№ п/п	**Наименование**	**Количество, шт.**	
1	Спортивное помещение	1	помещение для занятий, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям
2	Стол для настольного тенниса	2	оборудование для проведения занятий
3	Сетка для настольного тенниса	2	
4	Мячи для настольного тенниса	15	
5	Ракетки теннисные	15	инвентарь

Таблица 2.2.

№ п/п	Наименование	Количество, шт.
	Наглядные пособия	учебно-методическая литература
1	Плакат «основные удары в настольном теннисе»	1
2	Плакат «подачи в настольном теннисе»	1
3	Плакат «Правила игры в настольный теннис»	1

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа может быть реализована педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися.

4.3. Учебно-методическое обеспечение

Методы обучения: Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные и методы проведения занятий.

Название учебной темы	Форма занятия	Название и форма методического материала	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса
Раздел 1. Вводная часть.	комб.	Тематический материал, презентация по теме. «Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом»	Словесный, наглядный
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе.	комб	Презентации, видео уроки, тематические разработки. Плакат «подачи в настольном теннисе» Плакат «основные удары в настольном теннисе»	словесный наглядный практический
Раздел 3. Удары в настольном теннисе с правой стороны стола.	комб	Презентации, видео уроки, тематические разработки.,	словесный наглядный практический

Раздел 4. Удары в настольном теннисе с левой стороны стола.	комб	Презентации, видео уроки, тематические разработки. Плакат «основные удары в настольном теннисе» Плакат «подачи в настольном теннисе»	словесный наглядный практический
Раздел 5. Подача мяча в настольном теннисе.	комб	Презентации, видео уроки, дидактический материал. Плакат «основные удары в настольном теннисе» Плакат «подачи в настольном теннисе»	словесный наглядный практический

Основные методы обучения:

- словесный: создаёт предварительное представление об изучении упражнений и для этой цели используется: рассказ, замечание, указание.
- наглядно-практический: применяется в виде показа упражнений, наглядных пособий, специальной литературе, видеофильмов.
- практические методы: упражнения, соревнования.

При проведении занятий в группах первого года обучения учитывается базовый потенциал физической подготовки обучающегося и при составлении плана занятий основное время отводится развитию общефизической и специально-физической подготовки, потому что статистическая физическая сила и скорость динамики, выносливость, гибкость и формирование логики теннисиста (обладание биомеханическим анализом), всё это – базовый фундамент становления теннисиста.

По форме занятий при освоении навыков игры в настольный теннис на начальном этапе обучения предпочтительна **игровая форма** подачи учебного материала, который содержит технические и тактические элементы игры. На начальных этапах обучения возникает необходимость твердо усвоить некоторые операции, такие как умело перемещаться, грамотно защищаться. Содержание определенных тренировочных заданий в форме игр способствует формированию и развитию необходимых специфических качеств. Применение игровых заданий позволяет быстрее и эффективнее формировать навыки игры в настольный теннис. **Игра,** являясь благоприятным фоном освоения приемов и технических действий, развивает качества, необходимые спортсмену, содействует выявлению способных подростков, делает образовательный процесс более благотворным и эмоциональным. В таких играх обучающиеся приучаются самостоятельно решать встающие перед ними задачи, привыкают защищаться не отступая, приобретают навыки рационального использования площадки, оценивать значение элементов и правильного их выбора в зависимости от сложившейся ситуации. Одно из главных достоинств игр в настольный теннис состоит в том, что на фоне всесторонней физической подготовки формируются первые представления о способах достижения победы.

Для удобства процесс обучения двигательным действиям условно разделен на три этапа.

На первом этапе обучения основными задачами являются:

1. Формирование правильного представления об изучаемом техническом действии.

2. Определение основы техники выполнения.

Для создания правильного представления об изучаемом приеме в настольном теннисе необходимо его назвать и продемонстрировать. На первом этапе у обучающихся формируется правильное представление о техническом действии и его тактическом назначении.

На втором этапе обучения решаются задачи:

1. Овладение основой техники выполнения приема, подач в настольном теннисе.
2. Выполнение приемов в целом и в различных вариантах.

Задачи второго этапа решаются через:

а) выполнение отдельных частей приема;

б) выполнение имитационных упражнений;

в) уточнение деталей техники выполнения;

г) повторное выполнение в целом.

На данном этапе педагог добивается от обучающихся умения выполнять по частям. После чего переходят к овладению в целом и затем к выполнению его вариантов.

На последнем этапе обучения техническому действию обучающимися закрепляются умения выполнять прием в различных вариантах, сочетать прием с другими техническими действиями и выполнять его в учебно-тренировочных и соревновательных упражнениях. Это достигается через многократное выполнение и через сочетание с другими техническими действиями в учебно-тренировочных занятиях. Обучающиеся свободно и рационально выполняют приемы в сочетании с другими техническими действиями в различных тактических ситуациях, а также качественно выполняют на соревнованиях.

Обучение правилам судейства и требованиям проходит в форме учебных занятий, целенаправленно совмещая практические занятия и соревнования, в соответствии с положением о соревнованиях по настольному теннису и правилам судейства проводятся. Приобретенные знания, умения и навыки судейства обучающимися применяются на занятиях самостоятельно или параллельно дублируя действия судьи своими жестами и сигналами.

Использование видеоматериала хода соревнований, просмотр и обсуждение, способствует прочному закреплению навыков судейства.

Список литературы для педагога:

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М 2008.
2. Байгулов Ю.П. Роль подачи и как её тренировать. // Настольный теннис. –2008, №8.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. – М.,2009.
4. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры: психология человеческой судьбы. – М., 2008.
5. Гуревич П.А. 300 соревновательно - игровых заданий по физическому воспитанию. Минск, «Вышейшая школа», 2010.
6. Иванов В.С. Теннис на столе. - М 2006.
7. Зимкин Н.В. Физиология человека. М: ФиС, 2005.
8. Корнелиус Х. Фейр Шошана. Выиграть может каждый. Как разрешать конфликты. – М., 2002.
9. Лян Джо – Хуэй, Фу Ци – Фан. Развитие настольного тенниса в Китае. 2004.
10. Матыцин О.М.Атака – это дух времени. // Настольный теннис. - 2008 №7.
11. Марков В.Н. Желанная победа // «Настольный теннис. 2007 №3
12. Марков В.Н. Спортсмен года. // Настольный теннис. – М. 2009 №1.
13. Основы морфологии и физиологии детей и подростков. Под ред.А.А.Максименко, В.Г. Никитушкина – Киев, 2010

14. Орман Л.И. Современный настольный теннис. – 2007.
15. Правила. Международная федерация настольного тенниса (ИИТФ) Лондон – Москва. 2007
16. Паренс Г. Агрессия наших детей. М.: «Форум», 2007.
17. ПопковА.В., Литвинов Е.Н. «Программы по физические культуры для учащихся I – XI классов. Антистрессовая пластическая гимнастика». – М., «Просвещение». 2006.
18. Прихожан А. Психология неудачника, тренинг уверенности в себе. – М., 2005.
19. Сборник «Новое в методике воспитания физических качеств у юных спорсменов». ФиС, 1987, 2003 г.
20. Спортивные и подвижные игры. Под ред. Чумакова П.А., М., ФиС, 2000.
21. Фопель Е.Л. Как научить детей сотрудничать. – М., Ч. 4, 2006.
22. Ширяев А.Г.,Алексеев Б.П. Актуальные проблемы спортивной тренировки, 2006.
23. Филин В.П, Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М: ФиС,2005
24. Харрс Д. Учение о тренировке. М: ФиС, 2011
25. Шпрах С.Д. У меня секретов нет…// Настольный теннис. – М. 2009 №1
26. Шпрах С.Д. Прием подач. // Настольный теннис. – М. 2008 №1.

Список литературы для детей:

1. Берчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. //Советский спорт. 2000г. Москва.
2. Коллигорский В.В. Мячик над столом. // Физкультура и спорт. 2008г. Москва.
3. Амелин А.Н. Настольный теннис. //Физкультура и спорт. 2008г. Москва.
4. Балайшите Л.И. «От семи до…» Москва 2004г.
5. Амелин А.Н., Пашинин Н.В. «Азбука спорта. Настольный теннис» 2005 Москва.
6. Шпрах С.Д. У меня секретов нет…// Настольный теннис. – М. 2009 №1.1.
7. Марков В.Н. Желанная победа // «Настольный теннис. 2008 №3.
8. Марков В.Н. Спортсмен года. // Настольный теннис. – М. 2009 №1.
9. Шпрах С.Д. Прием подач. // Настольный теннис. – М.2008 №1.

Интернет ресурсов:

1. http://sport5.sochi-schools.ru/wp-content/uploads/2014/10/Dopolnitelnaya-obshherazvivayushhaya-programma-po-tennisu.pdf
2. https://multiurok.ru/files/dopolnitelnaia-obrazovatelnaia-programma-nastolnyi.html
3. https://docplayer.ru/47031302-Dopolnitelnaya-obshcherazvivayushchaya-programma-nastolnyy-tennis.html