

Санкт – Петербург  
2023 год

Разработчик: Педагог дополнительного образования  
Захаров Николай Александрович  
Программа разработана в 2016 году  
Переработана и дополнена в 2023 году

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 11-18 лет

(средняя группа), (старшая группа)

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

ПРИНЯТА  
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ  
ГБОУ СОШ №291  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
РЕШЕНИЕ ОТ 28.08.2023  
ПРОТОКОЛ № 1

УТВЕРЖДЕНА  
ПРИКАЗОМ № 176-08 ОТ 19.08.2023  
ДИРЕКТОР ГБОУ СОШ №291  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
О.В. МАРФИН



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №291  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБОУ СОШ № 291 Санкт-Петербурга)

## ПОСНИТЕЛНА ЗАПСКА

Дополнителна общеразвивающа програма «Настолният тенис» (средна група) е составена в съответствие с требованиями:

- Федералният закон "Об образование в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Порядком организации осуществления образовательной деятельности по ДООП, утвержденным приказом Минпросвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** общекультурный

**Актуальность:** Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости. Физическая подготовка теннисиста осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения. Одна из главных задач физической подготовки – повышение эффективности техники

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости бросков и других действий, направленных на достижение победы, придает занимающимся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы

Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или успех вызывают у игроков проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

**Отличительные особенности программы:** главной особенностью программы является то, что она рассчитана на индивидуальную и коллективную работу с учащимися. Программа состоит в осуществлении постоянного психологического сопровождения, выявления приоритетных интересов и умений обучающихся, делается особый акцент на детей, требующих повышенного педагогического внимания.

**Адресат программы:** учащиеся 11-18 лет (5-11 класс)

**Объем и срок реализации программы:**

Данная программа рассчитана на один учебный год.

Продолжительность освоения 144 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа, с перерывом не менее 10 мин.

**Цель программы:** повышение общей физической подготовленности, овладение навыками специальной физической подготовленности.

## Задачи:

### *образовательные:*

— формировать представление об игре в настольный теннис;

— обучить основам техники и тактики игры в настольный теннис;

— обучить основным техническим и тактическим приемам.

### *развивающие:*

— развить и совершенствовать жизненно важные двигательные навыки и умения;

— развить основные двигательные качества (быстрота, координация, ловкость,

выносливость, гибкость), а также психических качеств (памяти, внимания, мышления);

— овладеть всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков.

### *воспитательные:*

— овладеть индвидуальными и парными тактическими действиями.

— выявлять задатки и способности детей.

— формировать игровой стиль.

— овладеть основами тактики игры.

## **Организационно – педагогические условия реализации программы**

Условия приема - принимаются все желающие, не имеющие физиологических патологий.

Программа занятий составлена в соответствии с возрастными психолого-педагогическими

особенностями обучающихся. Программа занятий предполагает постоянное создание ситуаций

успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. Реализация

своих творческих и физических способностей.

Условия формирования группы - программа рассчитана на индвидуальную и коллективную

работу с разновозрастными учащимися от 11 до 18 лет.

Количественный состав группы - 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса – состоит в осуществлении постоянного

психологического сопровождения, выявления интересов и умений обучающихся,

делается особый акцент на детей, требующих повышенного педагогического внимания.

Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение

обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и

переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной

активности и интереса к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные

условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за

своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Этапы работы по программе:

1 этап (начальный)	3 мес	С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию инвентаря.
2 этап (основной)	3 мес	Закрепление и совершенствование специальных навыков игры, стойки теннисиста, перемещения у стола и тактики игры в настольный теннис
3 этап (заключительный)	3 мес	Овладение специальными навыками и тактическими действиями игры.

*На первом этапе*

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию инвентаря. Основной стойки теннисиста, перемещения у стола, хвату ракетки и перемещения у теннисного стола. Учащиеся разучивают тактические действия игры в настольный теннис.

*На втором этапе*

Теоретический материал готовится с таким расчетом, чтобы его время занимало не более 10 мин. Изучение теоретических вопросов должно быть основано на принципе систематичности и последовательности. Закрепление и совершенствование специальных навыков игры, стойки теннисиста, перемещения у стола и тактики игры в настольный теннис.

*На третьем этапе*

Учащиеся знакомятся с приемами одиночной и парной игры. Изучение материалов осуществляется в ходе кружковых занятий. Овладевают индивидуальными качествами игры для дальнейшего выступления на соревнованиях (школа, район, город).  
 Формы организации деятельности учащихся на занятии - в ходе реализации программы соется групповая и индивидуальная работа, аудиторные, внеаудиторные занятия и дистанционное обучение.

Формы проведения занятий -

*1. Теоретические занятия:*

- обобщающие теоретические занятия по темам, данным представлении об основных особенностях игры в настольный теннис и развития настольного тенниса в России.
- теоретические сведения о различных школах игры в настольный теннис, их характерных особенностях и различиях.

## 2. Практические занятия:

Занятия проводятся по следующим принципам:

- – индивидуального подхода к каждому ребенку в условиях коллективного обучения;

- – доступности и наглядности;

- – прочности в овладении знаниями, умениями, навыками;

- – сознательности и активности;

- – взаимопомощи.

- – обеспечение программы методической продукцией.

## 3. Индивидуальные занятия:

Учитывая принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей, каждому ребенку требуются индивидуальные занятия по:

- Стойки теннисиста, хват ракетки и перемещения у стола;

- Подачи мяча и приема мяча с подачи;

- Упражнения на координацию движения.

Это необходимо для выравнивания возможностей детей.

## 4. Соревновательный процесс: подготовка обучающихся к соревнованиям:

- Внутриклубные соревнования;

- Товарищеские игры;

- Муниципальные, районные и городские соревнования;

Это способствует закреплению изученного материала, дает учащимся возможность поделиться

своими знаниями и творческими успехами. Соревновательные выступления играют большую

роль в психологическом становлении личности – умение сосредоточиться, сконцентрироваться,

преодолеть страх перед решающей игрой и соперником.

## 5. Игровые занятия:

- игры – выявление сильных игроков;

- на выявление лидеров, умение показать индивидуальные и коллективные

взаимодействия;

- создание игровых ситуаций и их решения, как индивидуальное, так и в группе.

## 6. Дистанционное обучение: дополняет остальные формы занятий и включает:

- видео уроки, способствующие освоению и совершенствованию техники игры;

- комплекс упражнений для выполнения самостоятельной разминки и подготовительных

упражнений игры;

- методическая литература, содержащая правила игры, наглядную иллюстрацию

особенностей техники.

Материально – техническое обеспечение: материально – техническое оснащение для игры в

настольный теннис должно соответствовать определенным нормам и требованиям.

Для занятий настольным теннисом требуется: спортивный зал, спортивный инвентарь, набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, стойки – отягощения, скакалки для прыжков, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, теннисные столы, сетки для настольного тенниса спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки, теннисные мячи.

Каждый учащийся должен иметь: спортивную форму, спортивную обувь и допуск от врача для занятий в спортивной секции.

Кадровое обеспечение – педагог руководителем объединения, реализующий данную программу владеет следующими профессиональными и личностными качествами:

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым

квалификационным характеристикам (высшая категория).

• обладает специальным образованием;

• владеет навыками и приемами организации для занятий настольного тенниса;

• знает физиологично и нежестко детское-возраста;

• умеет вызывать интерес к себе и преподаваемому предмету;

• умеет создать комфортные условия для успешного развития личности воспитанников;

• умеет видеть и раскрывать творческие способности воспитанников.

### **Планируемые результаты**

#### *Предметные*

- устойчивый интерес к настольному теннису и спортивным играм;

- общее понятие о значении здоровья образа жизни;

- знание основных закономерностей в игре настольный теннис

- элементарные умения и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности.

- по истечении срока обучения (1 год) по программе настольный теннис, получив знания и

навыки, учащиеся имеют возможность реализовать свои умения в соревновательной

спортивной деятельности.

#### *Личностные*

- учащийся должен знать правила игры в настольный теннис

- учащийся должен иметь навыки игры: стойка теннисиста, хват ракетки, перемещение у

теннисного стола, игра, как в одиночной, так и в парной игре

-уметь судить игру.

- реализации своего потенциала в соревновательном спортивном процессе, своих

психологических и физических качеств;

- позитивная самооценка своих индивидуальных возможностей, игрового опыта.

- Учащиеся занимающиеся по данной программе участвуют в районных, муниципальных

соревнованиях, в мероприятиях школы, а также знакомятся с работой других спортивных

коллективов, что безусловно, расширяет кругозор ребят, развивает их, будит инициативу и

стремление к самосовершенствованию.

*Метаметодические*

- ориентация в культуре многообразия окружающей действительности, участие в творческой и спортивной жизни класса, школы, города и др.;

- опыт полученный в секции настольный теннис будет востребован в жизни и поможет чувствовать себя комфортно в любой социальной среде, а также повлиять на выбор профессии.

- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач;

- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и спорта в учебной и внеурочной деятельности.

**Учебный план  
образовательной программы «Настольный теннис» (средняя группа)  
1 года обучения.**

№ п/п	Название, разделы, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	4	2	2	Беседа
2	Правила игры и содержание инвентаря.	2	1	1	Беседа
3	ОФП	22	4	18	Диагностика промежуточная
4	Техническая подготовка	34	8	26	Технический зачет
5	Специальная физическая подготовка	20	4	16	Наблюдение, диагностика
6	Игры с партнером	26	4	22	Технический зачет, беседа
7	Игра на счет в парах	24	4	20	Технический зачет, беседа
8	Соревнования	10	1	9	Технический зачет, наблюдение
9	Контрольные и итоговые занятия	2		2	Диагностика контрольная



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
 средняя общеобразовательная школа №291  
 Красносельского района Санкт-Петербурга  
 (ГБОУ СОШ № 291 Санкт-Петербурга)**

**ПРИНЯТ**  
**ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ**  
**ГБОУ СОШ №291**  
**САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**  
**РЕШЕНИЕ ОТ 28.08.2023**  
 ПРОТОКОЛ № \_\_\_\_\_



**УТВЕРЖДЕН**  
**ПРИКАЗОМ № \_\_\_\_\_**  
**ДИРЕКТОР ГБОУ СОШ №291**  
**САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**  
**О.В. МАРФИН**

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
 к программе «Настольный теннис»  
 на 2023-2024 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год (старшая группа)	04.09.2023	29.05.2023	34	144	2 раза в неделю по 2 академических часа
1 год (средняя группа)	04.09.2023	29.05.2023	34	144	2 раза в неделю по 2 академических часа

**II. Промежуточные и итоговый контроль/аттестация освоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:**  
**Входной контроль** - проводится при формировании коллектива – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка;  
**Промежуточные контроль** – проводится по окончании изучения темы, в конце полугодия, года (декабрь)  
**Итоговый контроль** - проводится в конце обучения по программе – проверка освоения программы, учет изменений качества личности каждого ребенка (май)  
**Формы проведения диагностики и контроля:**  
 -Наблюдение детей в процессе учебных занятий, товарищеских игр, конкурсов, соревнований.  
 -Открытие занятия (контрольные, итоговые) для родителей, педагогов, специалистов администрации.  
 -Сравнительный анализ.

**III. Режим работы в период школьных каникул:**  
 Занятия проводятся по расписанию в форме групповых занятий, участия в спортивной деятельности, конкурсах и товарищеских встречах.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной**  
**образовательной программе**  
**«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**  
**(средняя группа), (старшая группа)**  
**на 2023-2024 учебный год**

**Цель программы:** повышение общей физической подготовленности, овладение навыками специальной физической подготовленности.

### **Задачи программы:**

*образовательные:*

— сформировать представление об игре в настольный теннис;

— обучить основам техники и тактики игры в настольный теннис;

— обучить основным техническим и тактическим приемам.

*развивающие:*

— развивать и совершенствовать жизненно важные двигательные навыки и умения;

— развивать основные двигательные качества (быстроты, координации, ловкости,

выносливости, гибкости), а так же психических качеств (памяти, внимания, мышления).

— овладеть всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков.

*воспитательные:*

— овладеть индвидуальными и парными тактическими действиями.

— выявить задатки и способности детей.

— сформировать игровой стиль.

— овладеть основами тактики игры.

— воспитать навыки соревновательной деятельности по настольному теннису.

### **Особенность программы I года обучения:**

Программа является вариативной, так как техника и тактика игры ежегодно обновляется, выявляются новые способы и методики развития двигательных способностей, психологических особенностей. Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявления разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре.

### **Ожидаемые результаты I первого года обучения**

**Должен знать:**

— учащийся должен знать правила игры в настольный теннис

— учащийся должен иметь навыки игры: стойка теннисиста, хват ракетки, перемещение у

теннисного стола, игра, как в одиночной, так и в парной игре

— знать тактику игры.

**Должен уметь:**

— владеть техникой и навыками игры

— уметь играть как в одиночной, так и в парной игре.

— владеть техникой приемов и подач мяча;

— владеть тактикой защиты и нападения;

— уметь судить игру

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
 средняя общеобразовательная школа №291  
 Красносельского района Санкт-Петербурга  
 (ГБОУ СОШ № 291 Санкт-Петербурга)

ПРИНЯТО  
 ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ

ГБОУ СОШ №291

САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РЕШЕНИЕ ОТ 28.08.2023

ПРОТОКОЛ №

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Программа: «Настольный теннис» (1, 2 группа)

Педагог дополнительного образования: Захаров Николай Александрович

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 год обучения

№ п/п	Дата	Содержание	Теория	Практика	Всего
1	04.09	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	1	2
2	06.09	Правила игры в настольный теннис, содержание инвентаря, история развития настольный тенниса в России.	1	1	2
3	11.09	Общая физическая подготовка	1	1	2
4	13.09	Техническая подготовка	1	1	2
5	18.09	Техническая подготовка		2	2
6	20.09	Техническая подготовка		2	2
7	25.09	Общая физическая подготовка		2	2
8	27.09	Специальная физическая подготовка		2	2
9	02.10	Специальная физическая подготовка	1	1	2
10	04.10	Общая физическая подготовка		2	2
11	09.10	Игры с партнером	1	1	2
12	11.10	Игры с партнером		2	2
13	16.10	Техническая подготовка.		2	2
14	18.10	Техническая подготовка.	1	1	2
15	23.10	Общая физическая подготовка		2	2
16	25.10	Игры на счет в парах	1	1	2
17	30.10	Игры на счет в парах		2	2
18	01.11	Игры с партнером	1	1	2
19	08.11	Специальная физическая подготовка	1	1	2
20	13.11	Игры с партнером		2	2
21	15.11	Игры на счет в парах	1	1	2
22	20.11	Техническая подготовка		2	2
23	22.11	Общая физическая подготовка		2	2
24	27.11	Игры на счет в парах		2	2
25	29.11	Специальная физическая подготовка		2	2
26	04.12	Игры с партнером	1	1	2
27	06.12	Игры на счет в парах		2	2
28	11.12	Игры на счет в парах	1	1	2
29	13.12	Общая физическая подготовка		2	2

№ п/п	Дата	Содержание	Теория	Практика	Всего
30	18.12	Игры с партнером		2	2
31	20.12	Игры с партнером		2	2
32	25.12	Соревнования		2	2
33	27.12	Соревнования		2	2
34	10.01	Специальная физическая подготовка		2	2
35	15.01	Общая физическая подготовка	1	1	2
36	17.01	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	1	2
37	22.01	Техническая подготовка	1	1	2
38	24.01	Техническая подготовка		2	2
39	29.01	Техническая подготовка		2	2
40	31.01	Игры на счет в парах		2	2
41	05.02	Игры на счет в парах		2	2
42	07.02	Специальная физическая подготовка		2	2
43	12.02	Техническая подготовка	1	1	2
44	14.02	Техническая подготовка		2	2
45	19.02	Игры с партнером		2	2
46	21.02	Игры с партнером	1	1	2
47	26.02	Общая физическая подготовка		2	2
48	28.02	Игры с партнером		2	2
49	04.03	соревнования	1	1	2
50	06.03	Игры на счет в парах	1	1	2
51	11.03	Специальная физическая подготовка	1	1	2
52	13.03	Общая физическая подготовка	1	1	2
53	18.03	Игры с партнером		2	2
54	20.03	Игры с партнером		2	2
55	25.03	Игры на счет в парах		2	2
56	27.03	Техническая подготовка	1	1	2
57	01.04	Техническая подготовка	1	1	2
58	03.04	Техническая подготовка		2	2
59	08.04	Общая физическая подготовка	1	1	2
60	10.04	Специальная физическая подготовка	1	1	2
61	15.04	Специальная физическая подготовка		2	2
62	17.04	Техническая подготовка	1	1	2
63	22.04	Техническая подготовка	1	1	2
64	24.04	Техническая подготовка		2	2
65	06.05	Игры с партнером		2	2
66	08.05	Игры на счет в парах		2	2
67	13.05	Игры на счет в парах		2	2
68	15.05	Общая физическая подготовка		2	2
69	20.05	Соревнования		2	2
70	22.05	Специальная физическая подготовка		2	2
71	27.05	Игры с партнером		2	2
72	29.05	Соревнования		2	2
<b>Всего:</b>					<b>144</b>

**ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

№	СОДЕРЖАНИЕ	ОТВЕТСТВЕННЫЙ
1	Организационное собрание. Выбор актива группы	руководитель
2	Беседы по пожарной безопасности.	руководитель
3	Беседа-напоминание о правилах поведения на занятиях в спортивном зале.	руководитель
4	Беседы по профилактике простудных заболеваний	руководитель
5	Беседа о личной гигиене и режиме дня.	руководитель
6	Участие в соревнованиях по различным видам спорта	руководитель
7	Индивидуальные беседы с учащимися.	руководитель
8	Изучение уровня воспитанности учащихся.	руководитель
9	Использование различных психолого-педагогических методов для изучения коллектива.	руководитель
10	Беседа: «Что значит – человек состоялся?»	руководитель
11	Беседа «Как бороться с конфликтами»	руководитель

**ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ**

№ п/п	Месяц	Тема	Контингент
1.	Сентябрь	Работа с родительским активом	Родители
2.	октябрь	Информирование родителей о результатах тренировочной деятельности ребенка, его психологическом состоянии.	Родители и воспитанники
3.	Декабрь	Родительское собрание	Родители
4.	Март	Участие родителей в подготовке и проведении спортивных мероприятий.	Родители и воспитанники
5.	Апрель	Индивидуальные беседы и консультации	Родители и воспитанники
6.	Май	Спортивный праздник, Родительское собрание	Родители

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Вводное занятие.

Знакомство с описанием занятия, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь необходим для занятий.

### 2. Правила игры и содержание инвентаря.

Знакомство с правилами игры в настольный теннис. Содержание инвентаря и уход за ним. Лицевая гигиена спортсмена.

### 3. Общая физическая подготовка.

Понятие о физических качествах, их развития. Составление комплексов упражнений.

Практика: Упражнения общей физической подготовки:

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их 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; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.

Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком).

Подвижные игры с мячом и без него.

Упражнения для развития равновесия.

Упражнения на координацию движений.

### 4. Специальная физическая подготовка.

Разминочные комплексы упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость.

Практика: Упражнения с мячом. Дары по мячу справа и слева. Вращение мяча. Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.

Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. Знакомление с движением рук без мяча. Тренировка

движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола.

Развитие быстрых реакций.

Имитация движений без мяча. Отработка приема на тренажере. Отработка индивид. у стенки, с партнером. Отработка в игровой обстановке у стола.

Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу: упражнения у стенки, на столе со шитом, с партнером. Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения.

Совершенствование навыков освоения приемов срезов и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижения.

Упражнения с подросом мяча без ракетки; упражнения, имитирующие сам удар, без мяча, контролируя движения у зеркала. Работа над выполнением подачи с мячом у стола, придвинутого к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень.

Выполнение имитационных упражнений данным видом подачи, контролируя свои движения перед зеркалом. Работа над выполнением подачи с мячом на столе, придвинутом к стене. Выполнение подачи, придавая мячу различные виды вращения.

Имитация движений ракеткой без мяча. Отработка подачи на столе, придвинутом к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. Выполнение подачи, придавая мячу различные виды вращения.

Демонстрация удара тренером. Освоение основной стойки – положения: постановка ног и разворот туловища. Ознакомление с движением рук без мяча. Учить согласованности движений во время выполнения подрезы, скоординированности движений туловища, шеча, предплечья и кисти. Изучение движений в игровой обстановке.

Упражнения для мышц кисти руки: имитационные упражнения с ракеткой без мяча. Закрепление приемов освоенных подач.

## 5. Техническая подготовка.

Знакомство с понятием «тактика». Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу, активную игру, подавление активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча. Тактический вариант: «смена игрового ритма».

Главное правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы. Указания по приему длинных подач. Указания по приему коротких подач. Тактический вариант: «длительный розыгрыш очка». Тактический вариант «перехват инициативы».



Способом проверки результатов обучения является наблюдение педагога, технический зачет. Формы проведения итогов.

## КРИТЕРИИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ И КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО (ВОСПИТАТЕЛЬНОГО) ПРОЦЕССА I год обучения

приемов и ударов в игре с партнером.

Практика: Группир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков,

Правила игры. Правила применения тактических и технических действий.

### 8. Соревнования.

(судейские термины). Проведение игр на счет в парах.

Практика: Игра на счет (соревнования). Выполнение указанных судьи во время игры

Правила игры на счет (во время соревнований). Судейские термины.

### 7. Игры на счет в парах.

выполнения приемов с техникой передвижения.

Практика: Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением

приемов с техникой передвижения.

Техника основных ударов и подачи в игре с партнером. Правила совмещения выполнения

### 6. Игры с партнером.

скорейшего освоения техники передвижения.

~~упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для~~

Двушажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги. Имитационные

переступания, выходы, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола.

Нейтральная стойка теннисиста. Одношажный способ передвижений. Шаги, Шаги,

Многократные подбрасывания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, удары об пол.

Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке.

Освоение хватки и закрепление ее через упражнения.

Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.

половинки стола к тренировочной стенке—серийные удары, одиночные удары.

Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной

лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бета, шагом; бегом с мячом,

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием

последующей его лодлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.

сторонай ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с

Практика: Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Промежуточная аттестация проводится в октябре, ноябре, марте месяце. Она предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений и игры на счет в парах. Итоговая аттестация проводится в мае месяце и предполагает зачет в форме соревнования.

Формы проведения итогов.

1. Вводное занятие. Традиционная. Словесный метод (беседа, диалог). Инструктаж по технике безопасности. Опрос.

2. Выполнение технических приемов. Практическая, тренинг.

Наглядный метод (наблюдение, исполнение педагогом), практический (тренинг, упражнения), упрощенные и стандартные условия выполнения. Зачет, наблюдение педагога.

3. Товарнищеская игра, соревнование. Фронтальный и групповой метод, метод взаимосвязи теоретических и практических знаний, умений и навыков. Спортивный инвентарь, спортивные снаряды.

Выступление, итоговое тестирование, самонаализ по итогам участия в играх.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятия. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении учебного материала. Форма занятия. Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса. Дидактическое и техническое оснащение.

Образовательные технологии.

1. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию инвентаря.

2. Теоретический материал готовится с таким расчетом, чтобы его время занимало не более 10 мин. Изучение теоретических вопросов должно быть основано на принципе систематичности и последовательности.

3. Практические занятия построены педагогом на следующих принципах:

– индивидуального подхода к каждому ребенку в условиях коллективного обучения;

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
<p>Движение или отдельные его элементы выполняются правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок. Свободно, четко, уверенно, слитно, в отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сутьность движения, его назначение, может разобратся в движении, может движение, может</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу роста.</p>	<p>Движение или отдельные элементы выполняются неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. Более половинный видовой самостоятельности с самостоятельности выполнения или не выполняется один из пунктов. Исходный показатель соответствует низкому</p>

Высокий уровень – 7-10 баллов  
Средний уровень – 4-6 баллов  
Низкий уровень – 1-3 баллов

*Результаты в диагностической карте оцениваются в баллах:*

**Система контроля результативности обучения**

Каждый учащийся должен иметь: спортивную форму, спортивную обувь, спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки, теннис, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ограничители, скакалки для прыжков, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного спортивный инвентарь, набивные мячи, перекладина для подтягивания в висе, стойки – спортивный зал,

Для занятий настольным теннисом требуется:

Материально-техническое оснащение.

Контрольных занятий по программе “Настольный теннис”;

Рекомендации по организации подвижной игры “Солнышко”. Рекомендации по организации

наркозависимости, табакокурения и алкоголизма

поспособствовать профилактике преступности среди подростков, а также профилактике

Рекомендации по организации пропаганды здорового образа жизни, которая может

2. Методические рекомендации:

Реферат “Правила личной гигиены спортсмена”, пиктограммы по технике ударов.

1. Теоретические материалы – разработки :

Обеспечение программы методической продукцией.

– взаимопомощи.

– сознательности и активности;

– прочности в овладении знаниями, умениями, навыками;

– доступности и наглядности;

<p>уровню полнотворности и незначительному приросту</p>		<p>определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником, уверенно выполняет норматив Исходный показатель соответствует высокому уровню</p>
---	--	---

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№/ Тема	Форма занятия	Приемы и методы	Дидактический материал, оснащение	Формы проведения итогов
1	Вводное. Беседа	Словесные, наглядные	Анкеты, презентация, инструкции	Анализ анкет, инструктаж
2	Теоретические Беседа	Словесные, наглядные	Презентации, видеofilмы	Контрольные тестирования
3	Общая физическая подготовка	Тренировки, показ	Словесные, наглядные, скакалка, резиновые гимнастические скамейки, шведская стенка, гимнастическая палка, обруч,	Контрольные нормативы, наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	Тренировки, показ	Словесные, наглядные, теннисные ракетки, теннисные мячи и набивные мячи, скамейки, сетка, гимнастические	Контрольные нормативы, наблюдение
5	Техническая подготовка	Тренировки, беседа, показ, игры	Словесные, наглядные, практические	Технический зачет, наблюдение, контрольные нормативы
6	Тактическая подготовка	Тренировки, беседа, показ, игры	Словесные, наглядные, практические	Результаты ИР, зачет наблюдение, контрольные нормативы
7	Контрольные игры	Беседа, тренинг, игры, диагностики	Словесные, наглядные, практические	Результаты ИР, соревнование
8	Итоговое занятие	Сдача контрольных нормативов	Практические	Анализ диагностики умений и навыков

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

### Нормативная база

1. Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст.16, ст.17; ст.75)

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

2. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41), изменения от 1 марта 2017 года.

### Для педагога

1. Амелин А.Н., Пашнина В.А. Настольный теннис. / изд. 2-е, доп. М., Физкультура и спорт, 1985.
2. Барчукова Г.В. «Теория и методика настольного тенниса», В.М.М. Богушас, О.В. Матшин. Физкультура и спорт. М., Изд. центр «Академия», 2006.
3. Трипин В.Г. «Игры с мячом и ракеткой».. М. Педагогика, 1975
4. Фримерман Э.Я. Настольный теннис.. Издательство: Олимпия Пресс, 2005.
5. Ян Чжо-Хуэй и Фу Ци-Фан. Настольный теннис. Учебное пособие. / перевод. Кириша А. М., Изд. «Физкультура и спорт», 1960
6. Методика физического воспитания учащихся 5-8 класс. М., Изд. «Просвещение», 2000.
7. Методика физического воспитания учащихся 9-11 класс. М., Изд. «Просвещение», 2000.
8. Настольная книга учителя физической культуры. М., Изд. «Физкультура и спорт», 1998
9. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. М., «Просвещение», 1996.
10. Физическая культура в школе // журн. 2002, 2003.

### Для учащихся

1. Амелин А.Н. и Пашнина В.А. Настольный теннис в России. М., изд. ФИС 2005.
2. Барчукова Г.В. «Учись играть в настольный теннис».. М., «Советский спорт», 1989.
- Барчукова Г.В. Настольный теннис. Правила игры, судейство и организация соревнований. М., Изд. ФИС
3. Былешева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. М., Физкультура и спорт, 1982
4. Журнал «Настольный теннис», № 3, 2008.
5. Лапина Т.Н. Теннис, сквош, пинг-понг - СПб, Издательство: БНУ, 2005.
6. «Настольный теннис: 6+12». М., изд. ФИС, 2005
7. Серова Л.К., Скачков Н.Г. «Умей владеть ракеткой», «Лениздат», 1989.
8. Техника с Владимиром Самоновым. Худец Р. М., «Виста Спорт», 2005.
11. Штраха С.Д. «У меня секретов Нет...». «Техника». Приложение № 1 к журналу «Настольный теннис». Москва, 1998.

### Интернет источники

1. video-tenki-online.com...nastolnyu\_tennis...dja...
2. tenki-online.com>Спорт>Настольный теннис

3. [youtube.com/playlist?list=...-7jRDCKmxj](https://www.youtube.com/playlist?list=...-7jRDCKmxj)