

УПРАВЛЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА 12 Г. РОСТОВА-НА-ДОНУ»

**ПРИНЯТО**

на педагогическом  
совете МБУ ДО «СШ № 12»  
протокол № 01  
от «11» 01 2023 год

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор МБУ ДО «СШ № 12»  
И.П. Иваненко  
2023 год



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа в области физической культуры и спорта  
по виду спорта «Настольный теннис»**

Адресат программы: 6-18 лет.

Срок реализации: 12 лет

**Составители:**

Швецов И.В. – тренер-преподаватель

Бештень О.В. – тренер-преподаватель

Олексюк А.В. – тренер-преподаватель

Яблуновский А.А. – тренер-преподаватель

Яровой С.С. – инструктор-методист

Сучкова О.С. – заместитель директора по учебно-спортивной работе

г. Ростов-на-Дону  
2023 год

<b>Раздел 1. Пояснительная записка</b> .....	3
1.1. Краткая характеристика вида деятельности и направленность программы.....	3
1.2. Актуальность программы.....	5
1.3. Цели и задачи программы.....	6
1.4. Адресат программы.....	7
1.5. Формы организации занятий и режим реализации программы.....	7
1.6. Срок реализации программы.....	9
1.7. Ожидаемые (планируемые результаты).....	9
1.8. Формы контроля и подведение итогов обучения.....	13
<b>Раздел 2. Учебный план и содержание программы</b> .....	17
2.1. Учебный план.....	17
2.2. Содержание программного материала.....	19
<b>Раздел 3. Организационно-педагогические условия реализации программы</b> .....	26
3.1. Учебно-методическое обеспечение.....	26
3.2. Материально-техническое обеспечение.....	32
3.3. Учебно-информационное обеспечение.....	33
3.4. Кадровое обеспечение.....	35
3.5. Интернет ресурсы.....	35

## **РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## 1.1. Краткая характеристика вида деятельности и направленность программы

Постоянное стремление к овладению мастерством, каждодневное его совершенствование – в этом смысл спорта. Каждый вид спорта требует этого по – своему. Выбор того или иного в значительной степени зависит от особенностей организма; занятия любимым видом спорта доставляет радость, ибо они наиболее отвечают возможностям спортсмена. Успех приносит радость, а это чувство, в свою очередь, стимулирует активность и стремление к совершенствованию мастерства.

*Краткая характеристика вида деятельности.* Как многие другие виды спорта, настольный теннис сначала был просто развлечением и интересным время проведением. Во второй половине 19 века эта игра пользовалась популярностью в Англии. В начале 20 века игра приобрела некоторые очертания современной игры, но все равно воспринималась не иначе как развлечение в кругу семьи. С 1860 года настольный теннис (пинг-понг), как досуг, появился и в России. А широкую популярность, как вид спорта, настольный теннис приобрел осенью 1927 года, когда в нашу страну приехавшая английская делегация организовала первые показательные игры.

В 1988 году на Олимпийских играх в Сеуле настольный теннис стал олимпийским видом спорта. Настольный теннис (пинг-понг) развивает зрение. Фокусируясь на летающем мяче, во время игры глаза непрерывно делают зарядку. Настольный теннис тренирует мышцы руки и кисти, что является одним из способов развития мелкой моторики, что способствует развитию красивого почерка.

Трудно придумать спорт, лучше развивающий реакцию и концентрацию внимания. Чтобы научиться быстрому реагированию, многие спортсмены из других видов спорта используют пинг-понг в своих тренировках. Настольный теннис работает на улучшение ловкости, приучая мозг спортсмена быстрее управлять своим телом.

Игра в настольный теннис укрепляет мышцы ног, что развивает способность к быстрому бегу. К тому же, как и бег, пинг-понг укрепляет дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Частая игра в настольный теннис поможет повысить показатели не только в беге, но и в велоспорте, коньках и других циклических видах спорта, где много работают ноги.

Настольный теннис – это игра для всех поколений и возрастов, он доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках, на уроках физической культуры, в домах отдыха и летних оздоровительных лагерях, в спортивных секциях и на дачных участках в кругу семьи. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей активного отдыха.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Настольный теннис» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, соответствует **базовому**

**уровню обучения.**

Программа составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (гл. 10 Дополнительное образование, ст.75), Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в последней редакции), Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года», Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», Национальный проект «Образование» утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам 24 декабря 2018 года, включающем федеральные проекты: «Современная школа», «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», Постановления Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)», приложения к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Устава МБУ ДО «СШ № 12» и других документов, регулирующих деятельность по дополнительному образованию детей.

При разработке программы за основу были приняты типовые программа по настольному теннису для спортивных школ и школ олимпийского резерва, методики и педагогические практики ведущих российских центров подготовки резерва по настольному теннису.

Содержание программы адаптированы к условиям реализации в рамках образовательных организаций общего и дополнительного образования детей.

В программе представлены цели и задачи, содержание материала по основным темам (разделам) учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической подготовке, а также учебный план распределения времени на перечисленные компоненты в течение периода обучения.

## **1.2. Актуальность программы**

**Актуальность.** Спортивная игра «настольный теннис» выделяется своей популярностью в детской среде, доступностью, широкой

распространенностью в городе, простотой подготовки материально-технической базы и, естественно, подготовленностью самого педагога дополнительного образования.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков в школе снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом.

**Отличительные особенности.** Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостности образовательной деятельности, формирование психического и физического здоровья.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств; формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся улучшать и совершенствовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся, умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у школьников в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Педагогическая целесообразность** – содержание программы

позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личностному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта «Настольный теннис».

### **1.3. Цели и задачи программы**

Основная цель программы - удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях настольным теннисом, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в данном виде физкультурно-спортивной деятельности.

#### **Задачи программы:**

##### *Обучающие:*

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- приобрести знания о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить двигательным действиям и воспитать физические качества с учетом индивидуальных особенностей развития средствами настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить базовым техническим элементам;
- сформировать тактические навыки ведения индивидуальной и парной игры;
- обучить вести игру на счет, на результат;
- формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

##### *Воспитательные:*

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- приобщить обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитать устойчивый интерес и положительное эмоционально-ценностное отношение к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности;
- воспитать волевые, нравственные и этические качества личности.

##### *Развивающие:*

- развить основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;
- развивать специальные двигательные способности необходимые для игры в настольный теннис;
- способствовать развитию специфических качеств теннисиста:



чувства рабочей поверхности теннисного стола, связи глаз-рука-ракетка, чувство мяча;

- способствовать самоопределению обучающихся, спортивно-ориентировать;
- развивать патриотические чувства, любовь к отчизне, гордость за доблестные спортивные достижения российских спортсменов;
- профессионально ориентировать обучающихся на дальнейшую деятельность в области физической культуры и спорта;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности в свободное от учебы время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

#### **1.4. Адресат программы**

Программа рассчитана на всех интересующихся настольным теннисом мальчиков и девочек в возрасте от 6 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям настольным теннисом.

Содержание программы предполагает наличие базовых знаний и умений у обучающихся в части настольного тенниса.

Зачисление в группы осуществляется на свободной основе без ограничений по уровню физической подготовленности при наличии свободных мест. На обучение зачисляются дети, желающие заниматься настольным теннисом и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья для занятий физической культурой и спортом.

Группы формируются в соответствии с возрастом обучающихся 6-8 лет, 9-11 лет, 12-14 лет, 15-18 лет. Занятия проводятся на бесплатной основе. Минимальная наполняемость групп 10 человек. Максимальная наполняемость групп 30 человек. Объем недельной нагрузки 6 часов.

#### **1.5. Формы организации занятий и режим реализации программы**

**Основные формы организации деятельности обучающихся на занятиях:**

- групповые теоретические и практические занятия;
- занятия по индивидуальным планам и домашние задания;
- участие в спортивных, спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятиях, а также посещение таких мероприятий более высокого уровня;
- просмотр видеоматериалов;
- проведение праздников, нетрадиционных массовых мероприятий, игр, дней Здоровья;
- проведение экскурсий и туристических походов выходного дня;
- педагогический контроль подготовленности.
- сдача контрольных нормативов

В течение всего тренировочного процесса учащимся дополнительно рекомендуется проведение самостоятельных занятий дома по индивидуальным и групповым заданиям, в том числе с использованием дистанционных технологий.

**Типы занятий, применяемые в учебно-тренировочном процессе:** комбинированный, теоретический, практический, диагностический, контрольно-тестовый, контрольный, тренировочный, соревновательный, игровой.

**Формы проведения занятий в учебно-тренировочном процессе:** беседа, мастер-класс, соревнование, опрос, встреча матчевая (товарищеская), наблюдение, олимпиада, учебно-тренировочное занятие, открытое занятие, показательные выступления, отчетное занятие, вводное занятие, сборы, слет, спарринг, учебная игра, итоговое занятие.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятий:

словесный	наглядный	практический
устное изложение, рассказ, беседа, объяснение, анализ	Показ, демонстрация видеоматериалов, показ иллюстраций и диаграмм, показ педагогом приемов исполнения.	тренинг, упражнения, тренировочные упражнения, работа по образцу и др.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по заявлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Занятия проводятся три раза в неделю по 2 астрономических часа каждое. В каждый астрономический час заложен 15 минутный перерыв в соответствии с санитарными нормами и требованиями. Всего недельная нагрузка составляет 6 часов. Режим может быть изменен в связи с загруженностью спортивных сооружений школы на 4, 5 и 6 занятий в неделю без изменения недельной нагрузки (6 часов).

Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Одно занятие не может быть менее одного часа и более двух академических часов.

## 1.6. Срок реализации программы

Срок обучения по программе 12 лет. Ежегодное обучение составляет



46 учебных недель с 01 января по 31 декабря. Количество часов за весь период обучения см. в таблице 1.

### Допустимые режимы обучения по данной программе

Таблица № 1

Год обучения	Возраст обучающихся	Недельная нагрузка	Допустимые режимы занятий	Кол-во учебных недель	Итого часов в год	Всего за период обучения (часов)
1-12	6-8 лет 9-11 лет 12-14 лет 15-18 лет	6 часов	2x2x2; 2x1x2x1; 1x1x1x1x1x1; 1,5x1,5x1,5x1,5; 1x1x1x1x2; 1x1x2x1x1	46	276	3312

### 1.7. Ожидаемые (планируемые) результаты

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни:

- сформируется чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи;
- воспитается чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества;
- разовьется умение подчинять личные стремления интересам коллектива;
- разовьются основные физические качества и повысятся функциональные возможности организма;
- повысится сопротивляемость организма к простудным (сезонным) заболеваниям;
- научатся преодолевать усталость, боль;
- сформируется устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- научатся проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество;
- воспитают привычку к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов;
- сформируется культура здорового и безопасного образа жизни.

Кроме того, целенаправленные занятия настольным теннисом способствуют, под влиянием нагрузок, укрепить опорно-двигательный аппарат. Активный характер двигательной деятельности и дозированная нагрузка на занятиях окажут на сердечно-сосудистую систему положительное тренирующее воздействие. Занятия способствуют положительному воздействию на центральную нервную систему. В процессе тренировочной деятельности, у обучающихся будет совершенствоваться устойчивость, интенсивность и концентрация внимания, а также быстрота

ориентирования и переключения от одних действий к другим. В связи с этим в процессе занятий, улучшится скорость и точность двигательных реакций.

Знания и умения, полученные в процессе подготовки помогут обучающимся, обрести уверенность в собственных силах. Соревновательная деятельность даст возможность проверить и применить полученные навыки, обучающиеся учатся побеждать не только в спорте, но и в жизни.

Средства настольного тенниса окажут положительное воздействие на интеллектуальные способности обучающихся. Проявление зрительных, слуховых, мышечно-двигательных и иных ощущений и восприятий необходимо для освоения того или иного приема или технического действия.

В итоге обучения разовьются различные виды памяти - зрительная, вербально-логическая, эмоциональная. Активный мыслительный анализ в процессе занятий, поспособствует достижению наибольшего результата.

**По окончании первого, второго и третьего года освоения программы обучающиеся будут знать:**

- историю развития настольного тенниса в мире, в России, в регионе;
- значение занятий физической культурой и настольным теннисом, в частности, для здоровья и жизни человека;
- терминологию, организацию мест проведения занятий, правила игры;
- основы здорового образа жизни, требования и нормы гигиены спорта;
- строение организма и влияние физической нагрузки на основные физиологические системы человека;
- терминологию и правила игры в настольный теннис;
- правила безопасного поведения во время занятий и соревнований по настольному теннису;
- способы и правила оказания первой доврачебной помощи при травмах, вывихах и растяжениях;
- правила и методы регулирования физической нагрузки;
- методику выполнения контрольно-тестовых упражнений.

***Будут уметь:***

- выполнять технические элементы;
- демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;
- выполнять специальную разминку, перед тренировкой, перед соревнованиями;
- выполнять технические и тактические упражнения;
- играть в настольный теннис в одиночном и парном разрядах;
- соблюдать правила по ОТ и ТБ во время занятий и соревнований по настольному теннису;
- участвовать в соревнованиях различного уровня в зависимости от своего уровня физической и технической подготовки;
- проявлять уважение к соперникам, к сверстникам, взрослым;
- формировать положительные черты характера и проявлять свои

кондиционные качества в общении со сверстниками и взрослыми;

- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке;
- проявлять социальную активность, быть патриотом своей Родины

**По окончании четвертого, пятого и шестого годов освоения программы обучающиеся будут знать:**

- методику выполнения технических элементов, создание игровых ситуаций, и их реализацию;
- методы организации соревнований по настольному теннису;
- понятия о стратегии, системе, тактике и стиле игры;
- взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки теннисистов;
- место Настольного тенниса в Олимпийской системе игр;
- методы и средства восстановления работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок;
- о вредном влиянии употребления алкоголя и табака - курения на здоровье, допинг пробы и контроль;
- знать признаки утомления и методы восстановления.

**Будут уметь:**

- демонстрировать различные приемы техники владения ракеткой и мячом;
- показывать индивидуальную, парную тактику игры;
- демонстрировать тактику атаки и защиты в игре;
- проявлять культуру поведения болельщика во время просмотра игр по настольному теннису различного ранга;
- уметь организовывать и проводить учебные игры в качестве судьи, секретаря;
- выполнять анализ и разбор соревновательной деятельности;
- выполнять требования по ОФП, СФП и ТТП согласно возрастным категориям и годам обучения;
- участвовать в соревнованиях различного уровня (школа, муниципалитет, район, область, город);
- демонстрировать устойчивую психику и положительные черты характера во время игры по отношению к сопернику, тренеру-преподавателю, судьям и другим участникам соревнований;

**По окончании седьмого - двенадцатого годов освоения программы обучающиеся будут знать:**

- гигиенические нормы суточной двигательной активности;
- правила проведения подвижных игр направленных на закрепление технических умений;
- правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях во время занятий настольным теннисом;

- методику выполнения техники владения ракеткой и мячом, и игровые ситуации их применения;
- принципы игры в обороне, в защите, тактические стандартные комбинации при игре в настольный теннис;
- классификатор профессий спортивной отрасли; роль, место спорта в жизни подростков, молодежи;
- методику составления одну из частей тренировочного занятия;
- правила подбора и формирования комплексов упражнений для самостоятельных занятий настольным теннисом;

**уметь:**

- выполнять различные упражнения по общей и специальной подготовке;
- использовать средства из других видов спорта в качестве разминки;
- демонстрировать упражнения и комбинации, направленные на быструю и постепенную атаку, оборону зонную, комбинированную, персональную;
- взаимодействовать с членами команды во время парной игры;
- участвовать в соревновательной деятельности разного уровня;
- демонстрировать знания различных стандартных комбинаций в игровой деятельности;
- проявлять взаимопомощь, взаимовыручку, поддержку членов команды на соревнованиях по настольному теннису;
- демонстрировать навыки выполнения технических элементов;
- проводить учебные игры по настольному теннису в качестве судьи, секретаря; оформлять протоколы игр.

**Универсальными компетенциями** учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- организовывать и проводить упражнения по настольному теннису во время самостоятельных занятий.

**Личностными результатами** освоения учащимися являются следующие умения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** учащихся являются следующие умения:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** учащихся являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками упражнения по настольному теннису и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игровые поединки с разной целевой направленностью;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **1.8. Формы контроля и подведение итогов обучения**

Большую роль в работе педагога играет комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочным процессом.

Управление тренировочным процессом охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование тренировочного процесса.

На каждом этапе обучения в рамках учебного года периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и контрольно-тестовых упражнениях.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить

тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочной деятельностью.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала во время тренировочной деятельности.

Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

**Формой контроля** является мониторинг по общей физической, специальной и технико-тактической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся.

Мониторинг проводится в конце первого полугодия - промежуточный контроль и в конце учебного года - диагностика уровня подготовленности.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по программе «настольный теннис» проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам. По итогам аттестации обучающиеся получают соответствующий документ об окончании обучения.

Форма документа определяется образовательной организацией.

### Показатели контрольно-тестовых диагностических (промежуточной аттестации) и аттестационных (итоговой аттестации) упражнений по ОФП, СФП И ТТП

возраст	уровень	ОФП					
		Бег 30 м. (сек)		<u>Юн.:</u> подтягивание на перекладине; <u>Дев:</u> сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		Прыжок в длину с места (см)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
10	Высокий	6.0	6.5	8	7	164	145
	Средний	6.1	6.7	7	6	160	138
	Низкий	6.2	6.9	6	5	156	132
11	Высокий	5.9	6.3	9	8	170	156
	Средний	6.0	6.4	8	7	166	148
	Низкий	6.1	6.7	7	6	162	143

<b>12</b>	<i>Высокий</i>	5.8	6.1	10	9	176	164
	<i>Средний</i>	5.9	6.3	9	8	172	158
	<i>Низкий</i>	6.0	6.5	8	7	168	152
<b>13</b>	<i>Высокий</i>	5.7	5.9	11	10	180	172
	<i>Средний</i>	5.8	6.1	10	9	175	168
	<i>Низкий</i>	5.9	6.3	9	8	170	164
<b>14</b>	<i>Высокий</i>	5.6	5.8	12	11	186	180
	<i>Средний</i>	5.7	5.9	11	10	180	176
	<i>Низкий</i>	5.8	6.1	10	9	175	172
<b>15</b>	<i>Высокий</i>	5.5	5.7	12	12	195	185
	<i>Средний</i>	5.6	5.8	11	11	190	180
	<i>Низкий</i>	5.7	5.9	10	10	186	176
<b>16</b>	<i>Высокий</i>	5.4	5.6	13	13	210	192
	<i>Средний</i>	5.5	5.7	12	12	202	186
	<i>Низкий</i>	5.6	5.8	11	11	196	182
<b>17</b>	<i>Высокий</i>	5.3	5.5	14	14	220	202
	<i>Средний</i>	5.4	5.6	13	13	208	196
	<i>Низкий</i>	5.5	5.7	12	12	202	192
<b>18</b>	<i>Высокий</i>	5.1	5.4	15	15	232	215
	<i>Средний</i>	5.3	5.5	14	14	218	208
	<i>Низкий</i>	5.4	5.6	13	13	210	202

возраст	уровень	СФП					
		Бег 10 м (сек)		Метание мяча для настольного тенниса (м)		Прыжки через скакалку за 30 сек (кол-в раз)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
<b>10</b>	<i>Высокий</i>	2.7	2.8	4.3	4.0	37	32
	<i>Средний</i>	2.8	2.9	4.0	3.7	35	30
	<i>Низкий</i>	2.9	3.0	3.8	3.3	33	29
<b>11</b>	<i>Высокий</i>	2.6	2.7	4.5	4.4	39	35
	<i>Средний</i>	2.7	2.8	4.3	4.0	37	32
	<i>Низкий</i>	2.8	2.9	4.0	3.7	35	30
<b>12</b>	<i>Высокий</i>	2.5	2.6	4.8	4.7	42	38
	<i>Средний</i>	2.6	2.7	4.5	4.4	40	36
	<i>Низкий</i>	2.7	2.8	4.2	4.0	38	34
<b>13</b>	<i>Высокий</i>	2.4	2.5	5.3	5.0	44	40
	<i>Средний</i>	2.5	2.6	5.0	4.7	41	38
	<i>Низкий</i>	2.6	2.7	4.7	4.0	39	36
<b>14</b>	<i>Высокий</i>	2.3	2.4	5.6	5.4	46	43
	<i>Средний</i>	2.4	2.5	5.2	5.0	43	41
	<i>Низкий</i>	2.5	2.6	4.8	4.7	41	38
<b>15</b>	<i>Высокий</i>	2.2	2.3	5.9	5.7	47	45
	<i>Средний</i>	2.3	2.4	5.5	5.3	45	43
	<i>Низкий</i>	2.4	2.5	5.2	5.0	43	41
<b>16</b>	<i>Высокий</i>	2.1	2.2	6.4	6.0	49	48
	<i>Средний</i>	2.2	2.3	6.0	5.7	47	46
	<i>Низкий</i>	2.3	2.4	5.7	5.2	45	44
<b>17</b>	<i>Высокий</i>	2.0	2.1	6.8	6.5	51	50
	<i>Средний</i>	2.1	2.2	6.5	6.1	48	48
	<i>Низкий</i>	2.2	2.3	6.2	5.7	46	46
<b>18</b>	<i>Высокий</i>	1.9	2.0	7.3	6.8	54	53
	<i>Средний</i>	2.0	2.1	6.8	6.2	52	51
	<i>Низкий</i>	2.1	2.2	6.5	5.8	50	50

возраст	уровень	Т Т					
		Набивание мяча ведущей рукой левой, правой стороной ракетки за 10 сек (кол-во раз)		Подача справа накатом в левую половину стола из 10 подач (кол-во попаданий)		Выполнение 5 ударов справа и 5 слева с подачи педагога (общее кол-во отбитых ударов)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев



<b>10</b>	<i>Высокий</i>	5	5	5
	<i>Средний</i>	4	4	4
	<i>Низкий</i>	3	3	3
<b>11</b>	<i>Высокий</i>	6	5	6
	<i>Средний</i>	5	4	5
	<i>Низкий</i>	4	3	4
<b>12</b>	<i>Высокий</i>	7	6	7
	<i>Средний</i>	6	5	6
	<i>Низкий</i>	5	4	5
<b>13</b>	<i>Высокий</i>	8	6	8
	<i>Средний</i>	7	5	7
	<i>Низкий</i>	6	4	6
<b>14</b>	<i>Высокий</i>	9	7	8
	<i>Средний</i>	8	6	7
	<i>Низкий</i>	7	5	6
<b>15</b>	<i>Высокий</i>	10	8	9
	<i>Средний</i>	9	7	8
	<i>Низкий</i>	8	6	7
<b>16</b>	<i>Высокий</i>	11	9	9
	<i>Средний</i>	10	8	8
	<i>Низкий</i>	9	7	7
<b>17</b>	<i>Высокий</i>	12	10	1
	<i>Средний</i>	11	9	0
	<i>Низкий</i>	10	8	9
<b>18</b>	<i>Высокий</i>	13	10	8
	<i>Средний</i>	12	9	1
	<i>Низкий</i>	11	8	0

## Раздел 2. Учебный план и содержание программы

### 2.1. Учебный план

#### Примерный учебно-тематический план первого, второго и третьего года обучения

№ п/п	Название раздела, темы, вид подготовки	Всего часов за год	Количество часов		Формы контроля и аттестации
			теории	практики	
1	Вводное занятие	1	1	-	беседа
2	Теоретическая	14	14	-	беседа
3	ОФП	76	6	70	тестирование

4	СФП	76	6	70	тестирование
5	ТТП	77	7	70	тестирование
6	Соревновательная подготовка	26	2	24	Соревнования, учебная игра
7	Диагностика и мониторинг	6	1	5	Контрольно-тестовые упражнения
	<b>ВСЕГО</b>	<b>276</b>	<b>37</b>	<b>239</b>	

**Примерный учебно-тематический план четвертого, пятого и шестого года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы, вид подготовки	Всего часов за год	Количество часов		Формы контроля и аттестации
			теории	практики	
1	Вводное занятие	1	1	-	беседа
2	Теоретическая	14	14	-	беседа
3	ОФП	61	6	55	тестирование
4	СФП	81	6	75	тестирование
5	ТТП	82	7	75	тестирование
6	Соревновательная подготовка	31	2	29	Соревнования, учебная игра
7	Диагностика и мониторинг	6	1	5	Контрольно-тестовые упражнения
	<b>ВСЕГО</b>	<b>276</b>	<b>37</b>	<b>239</b>	

**Примерный учебно-тематический план седьмого, восьмого и девятого года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы, вид подготовки	Всего часов за год	Количество часов		Формы контроля и аттестации
			теории	практики	
1	Вводное занятие	1	1	-	беседа
2	Теоретическая	14	14	-	беседа
3	ОФП	51	6	45	тестирование
4	СФП	91	6	85	тестирование

5	ТТП	82	7	75	тестирование
6	Соревновательная подготовка	31	2	29	Соревнования, учебная игра
7	Диагностика и мониторинг	6	1	5	Контрольно-тестовые упражнения
	ВСЕГО	276	37	239	

### **Примерный учебно-тематический план десятого, одиннадцатого и двенадцатого годов обучения**

№ п/п	Название раздела, темы, вид подготовки	Всего часов за год	Количество часов		Формы контроля и аттестации
			теории	практики	
1	Вводное занятие	1	1	-	беседа
2	Теоретическая	14	14	-	беседа
3	ОФП	51	6	45	тестирование
4	СФП	81	6	75	тестирование
5	ТТП	92	7	85	тестирование
6	Соревновательная подготовка	31	2	29	Соревнования, учебная игра
7	Диагностика и мониторинг	6	1	5	Контрольно-тестовые упражнения
	ВСЕГО	276	37	239	

## **2.2. Содержание программного материала**

### **1. Введение**

*Теоретическая часть:* Знакомство с обучающимися. Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятий настольным теннисом. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятия.

*Практическая часть:* Ознакомление с местами проведения занятий. Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Подготовка мест проведения занятий, установка и сборка теннисных столов, выбор ракетки. Спортивная одежда. Медицинский допуск к занятиям.

### **2. Теоретическая подготовка**

Темы программного материала изучаются в процессе тренировочных занятий.

*Тема 1.* Физическая культура и спорт в России. Современное развитие мирового настольного тенниса. Обзор важнейших событий в физической культуре и спорте в России. Анализ игр чемпионатов России, Европы и мира. Ориентирование на лучших спортсменов современного спорта. История развития ведущих теннисных клубов страны. Организации, осуществляющие управление на мировом уровне, их функции и структура. Организации, осуществляющие управление настольным теннисом в стране, в регионе. Основной календарь спортивных мероприятий, как формируется. Настольный теннис для детей, турниры, фестивали, проекты. Место настольного тенниса в Олимпийской системе игр.

*Тема 2.* Анатомия, строение организма человека. Влияние физической культуры и спорта на функциональные системы организма. Определение физической развитие и физическая подготовленность. Режим дня и питание спортсмена. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме. Физическое состояние теннисиста. Принципы тренировочного деятельности. Разминка, её значение в тренировке. Спортивный массаж, средства восстановления после физической нагрузки, тренировки. Самоконтроль. Сенситивные периоды развития физических качеств. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Укрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.

*Тема 3.* Контроль за уровнем физической подготовленности теннисиста. Методы и методика выявления уровня технической подготовленности теннисиста. Виды физической нагрузки, Утомление, первые признаки. Витамины. Примерные суточные нормы для теннисистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена. Допинг и спорт. Понятие «чистый спортсмен». Медицинский контроль в спорте, частота и сроки проведения.

*Тема 4.* Правила игры в настольный теннис, основные теннисные термины. Схема анализа игры, игра соперника. Права и обязанности игроков. Обязанности судей. Способы судейства. Роль судьи как воспитателя. Названия основных линий теннисного стола, размеры теннисного стола, технические требования к оборудованию и инвентарю. Протоколы соревнований, схемы проведения соревнований.

*Тема 5.* Современные тенденции подготовки теннисистов. Ключевые компоненты игры. Установка перед игрой. Правила проведения специальной разминки для теннисиста, оценивание своих игровых действий на спортивной площадке и действий соперника. Психологическая подготовка и игровое мышление теннисиста. Личность теннисиста, его ментальность. Питание перед игровым днем. Режим дня в соревновательном периоде. Приёмы регулирования физической нагрузки на тренировках и

соревнованиях. Значение активного отдыха для спортсмена. Витаминизация.

*Тема 6.* Беседа о том, как важно уважительно относиться к товарищам, выстраивать дружеские взаимоотношения в коллективе, решать конфликтные ситуации, работать в команде; ориентироваться в мире ценностей, отстаивать свою позицию, бережно относиться к своему здоровью. Средства и методы профилактики простудных заболеваний. Формирование индивидуального комплекса упражнений для развития физических качеств. Профилактика плоскостопия, формирование правильной осанки, поддержка веса.

*Тема 7.* Требования безопасности к объектам спорта. Правила безопасности на занятиях настольным теннисом. Правила безопасного поведения во вспомогательных помещениях. Типичные травмы в настольном теннисе. Профилактика травматизма. Методы и правила оказания доврачебной помощи пострадавшим при ушибах, вывихах, растяжениях, кровотечениях.

*Тема 8.* Профессиональная деятельность в спорте. Классификация профессий, отрасли применения, предпрофессиональное самоопределение.

### **3. Общая физическая подготовка**

*Теоретическая часть:* физические качества и методы их развития.

Регулирование физической нагрузки на тренировке и способы восстановления. Методика выполнения упражнений на развитие двигательных качеств. Название упражнений, специальная терминология. Понятия темп, ритм, дистанция, серия. Организационные команды. Методика составления индивидуальных комплексов для развития физических качеств. Корректирующие комплексы. Подготовка и выбор места для самостоятельных занятий общей физической подготовки. Вспомогательные технические средства тренировки. Влияние общей физической подготовки на результат соревновательной деятельности.

Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия.

*Практическая часть:*

*Гимнастические упражнения.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево,

наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднятие ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Бег с низкого старта 100м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Длительный бег или кросс (до 1500 м. по утопанному снегу, по пересеченной местности).

*Подвижные игры:* «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень», «Лапта», Эстафеты беговые, прыжковые, с элементами настольного тенниса.

#### **4. Специальная физическая подготовка**

*Теоретическая часть:* значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья. Повышение функциональных возможностей систем организма, воспитание специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена - теннисиста. Характеристика средств специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными теннисистами. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных теннисистов. Взаимосвязь развития специальных физических качеств и формирование технических навыков и умений. Сенситивные периоды развития и воспитания физических качеств.

Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Передвижения в различных стойках, вперед лицом, влево, вправо, спиной вперед. Классификация специальных физических упражнений, развивающих морфофункциональные качества теннисиста. Методика определения уровня специальной физической подготовки.

*Практическая часть:* Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестными шагами.

Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление. Жонглирование двумя, тремя, четырьмя мячами различного веса и различного объема. Жонглирование разными предметами (кубик, кегля, мяч).

Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 минуту, за 2 минуты, за 3 минуты, за 12 минут; имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 и 12 минут; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» - на количество повторений за 30 секунд; имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту, за 3 минуты; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 секунд, 1 минуту, 3 минуты; прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту; имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 минуты; игра на двух столах на счет; имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетами на кисть руки) на количество повторений за 1 минуту, 2 минуты, 3 минуты.

Упражнения для развития моторики рук: держать ракетку в одной руке; рисовать носом ракетки: круг, восьмерку, полукруг (вправо-влево); держать ракетку в одной руке; энергично переворачивать ракетку одной и другой стороной, касаясь центром игровой поверхности ракетки конуса («Зажги фонарик»); то же с перемещением по кругу, зигзагом между конусами; пальцами рук вращать ракетку в горизонтальном положении как вертел вперед, назад; удерживать стоящую ракетку на вытянутой ладони; удерживать стоящую ракетку на пальцах руки; перехватывать ракетку за разные части: ребро, головку, ручку, называть их.

Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче: «Зоркий глаз», «Зевака», «Зеркальце», «Прыгуны», «Лягушка», «Два цвета», «Летчики», «Светофор», «Карандаши», «Руки, ноги».

Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли: «Останови мяч», «Поймай мяч», «Куча мала», «Мяч соседу», «Пустая ракетка», «Каракатица», «Рыцарский бой», «Горячая картошка», «Гонка мячей», «Нападающие и защитники»

## **5. Техничко-тактическая подготовка**

*Теоретическая часть:*

Способы держания (хватки) ракетки. Разновидности ударов.



Разновидности подач. Методы защиты. Терминология настольного тенниса. Основы тактических элементов. Техника выполнения ударов, ловли мяча, подачи, атакующие удары. Методика выполнения связок ударов. Основные тактические приемы. Выведения партнера на нужный тактический удар. Построение траектории для выполнения атаки. Тактика парной защиты, атаки.

*Практическая часть:*

*Техника ударов.* Удары по мячу. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева. Разновидности ударов: нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

*Техника подач.* Подачи:

- а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа;
- б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении;
- в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.
- г) отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин».

Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали).

Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий средний, низкий.

*Выбор позиции.* Применение изученных ударов против ударов противника. Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону. Игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед.

*Тренировка тактических вариантов игры:*

- атака на своей подаче;
- атака на подаче противника;
- атака с перехватом инициативы;
- атака с сильного удара противника.

*Игры на счет - двумя мячами:*

- «подставкой» против «подставки»;

- только ударами «накат» слева;
- против защиты «подрезками» по углам;
- то же справа;
- легкими «накатами» слева и справа не игровой рукой;
- в «солнышко» строем;
- в «подкрутку» в парах, тройках, команда на команду по 4-5 человек.

*Выполнение комбинации из 6 ударов:*

- удар справа с отскока;
- удар слева с отскока;
- удар с выходом перед;
- удар с лета справа;
- удар с лета слева.

*Розыгрыши очка:* - подача, удары с отскока справа - слева, удары с лета справа – слева.

## **6. Соревновательная деятельность**

*Теоретическая часть:* инструктаж по охране труда и технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по настольному теннису. Разбор игры команды соперников. Установка на игру. Психологический настрой на игру, на победу. Медицинский допуск на соревнования. Роль судьи, роль капитана команды. Оформление заявки на соревнования. Схемы проведения соревнований различного уровня. Значение соревновательной деятельности в формировании спортивного мастерства обучающихся. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед стартами. Спортивная форма. Схема турниров по настольному теннису. Личные и командные первенства. Анализ собственного спортивного результата, анализ результата члена команды.

*Практическая часть:* участие в соревнованиях различного уровня.

Участие в учебных играх. Самостоятельно организовывать и проводить соревнования среди сверстников.

*Интегральная подготовка:*

- чередование различных упражнений на быстроту (между собой);
- чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводными упражнениями);
- чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях;
- многократное выполнение технических приемов подряд, то же тактических действий;
- подготовительные игры, игра в настольный теннис без подачи;
- учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

## 7. Контрольные занятия

*Теоретическая часть:* методика выполнения контрольно-тестовых упражнений по общей физической и специальной, технико-тактической подготовке. Условия выполнения контрольно-тестовых упражнений. Подготовка к промежуточной аттестации. Подготовка к итоговой аттестации.

*Практическая часть:* выполнение контрольно-тестовых упражнений текущей, промежуточной и итоговой аттестации.

### Раздел 3. Организационно-педагогические условия реализации программы

#### 3.1. Учебно-методическое обеспечение программы

Программа предусматривает применение различных **приемов и методов организации образовательного процесса:**

- обучение проходит в очной форме, а том числе с применением дистанционных технологий; используется метод: словесный: объяснение, беседа, рассказ; наглядный: показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов; практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по настольному теннису и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие **формы организации занятий:**

- учебно-тренировочные занятия, соревнования, открытые занятия, турниры, учебные игры, дидактические материалы.

### **Основные принципы обучения:**

- **Принцип сознательности и активности:** без понимания сущности обучения технике, тактике игры, роли физических качеств при выполнении технических приёмов теннисиста прогресс обучающихся в этом разделе работы будет минимальный. Обучающихся необходимо образовывать.
- **Принцип наглядности:** при создании правильного представления у обучающихся настольному теннису о техническом приёме или тактическом действии у появляется возможность анализировать свои действия, определять ошибки и исправлять их.
- **Принцип доступности и индивидуализации:** все задания должны соответствовать возрасту, полу, уровню подготовленности, состоянию здоровья, типу нервной деятельности каждого обучающегося.
- **Принцип систематичности:** регулярность занятий на протяжении всего периода обучения способствует качественному усвоению программного материала.
- **Принцип прогрессирувания:** усложнение заданий, увеличение объёма нагрузок, начало нового учебного года с более высокого исходного уровня обеспечит рост технико-тактического мастерства обучающихся настольному теннису.

Организация занятий по настольному теннису.

#### Структура занятия

Занятие состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заключительной. Общая продолжительность занятия - два академических часа или один академический час.

##### *1. Подготовительная часть.*

В подготовительной части (разминке) происходит начальная организация, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части - функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнению основной части. Продолжительность подготовительной части составляет около 15-20% общего времени. Имеются три главных причины, объясняющих необходимость разминки.

Разминка позволяет:

1. Мобилизовать суставы и весь организм, стимулировать кровотоки, поднять температуру мышц и растянуть их. Это поможет обучающимся увеличить диапазон движения и избежать травм.
2. Максимально использовать тренировочную деятельность обучающегося.

Организм более работоспособен при постепенной нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Напряженная физическая деятельность преждевременно утомляет организм, если он недостаточно разогрет.

3. Подготовить спортсменов психологически и умственно. Мозг также должен настроиться на специфическую ситуацию тренировки. «Прокручивая» мысленно варианты перемещений в игре, мозг активизирует работу и фокусируется на приемах, необходимых в ходе занятий.

Продуктивная разминка состоит из трех фаз:

цель первой фазы - постепенная мобилизация организма; легкие беговые упражнения направлены на повышение температуры тела и частоты сердечных сокращений (ЧСС);

вторая фаза также направлена на постепенное втягивание организма в работу и преследует цель растянуть главные группы мышц и проработать суставы; особое внимание следует обратить на мышцы и суставы, задействованные в игре - спины, бедер, ног;

последняя фаза является наиболее интенсивной, здесь применяются движения в более быстром темпе с акцентом на имитацию игровых действий.

#### 2. Основная часть.

Основная часть направлена на решение задач урока, связанных с обучением техники и тактики, развитием специальных физическим качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех. При построении основной части руководствуются следующими положениями:

- задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части;
- задачи, связанные с развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части;
- динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени.

3. *Заключительная часть.* Заключительная часть занятия должна обеспечивать постепенное приведение организма в относительно спокойное состояние. В конце занятия подводятся итоги, даются индивидуальные задания. На заключительную часть отводится 5-10% общего времени.

\*\*Примерное распределение времени на занятие 1 час.

Часть занятия	Содержание	Длительность
---------------	------------	--------------

<b>подготовительная</b>	<b>Вынос и размещение инвентаря</b> <b>Объяснение задач занятия</b> <b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>10 мин</b>
<b>основная</b>	<b>Решение основных задач занятия:</b>  - <b>обучение и совершенствование техники, тактики настольного тенниса</b>  <b>специальные игровые упражнения</b>	<b>30-25 мин</b>
	<b>Активный перерыв: подвижные игры.</b>	<b>10-15мин</b>
<b>заключительная</b>	<b>Упражнения на восстановление</b>  <b>Подведение итогов занятия</b>	<b>10 мин</b>

### Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, тренер-преподаватель должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения обучающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации занятия является четко продуманное размещение учеников и расположение мини-игровых площадок с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

#### Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап – углубленное разучивание

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется тренером-преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом

движении переходят к процессу совершенствования.

*Совершенствование движения* – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

### Учебно-методическое обеспечение:

№п/п	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП	Беседа, практическое, контрольное занятие, диагностика	<b>Методы:</b> Словесный, наглядный, практический. <b>Приемы:</b> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<b>Оборудование:</b> Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. <b>Методические материалы:</b> Журналы, картинки, карточки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	<b>Методы:</b> Словесный, наглядный, практический. <b>Приемы:</b>	<b>Оборудование:</b> Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки,	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация



			Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	гимнастическая скамейка <b>Методические материалы:</b> Журналы, картинки, видеозаписи.	
3	Техника перемещений, ударов, подач, отбивания мяча.	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	<b>Методы:</b> Словесный, наглядный, практический, работа по образцу <b>Приемы:</b> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<b>Оборудование:</b> столы, ракетки, мячи, мячи различных размеров, кубики, кегли, тренажер настольного тенниса, мишени настольные. <b>Методические материалы:</b> Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	<b>Методы:</b> Словесный, наглядный, практический.  <b>Приемы:</b> Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	<b>Оборудование:</b> Столы, сетки, ракетки <b>Методические материалы:</b> видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
5	Подвижные игры	Инструктаж, игровое занятие	<b>Методы:</b> Соревновательно - игровой, словесный <b>Приемы:</b> Объяснение, демонстрация.	<b>Оборудование:</b> Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. <b>Методические материалы:</b> карточки.	Обсуждение.
7	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	<b>Методы:</b> соревновательно- игровой, практический.  <b>Приемы:</b> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	<b>Оборудование:</b> Стойки, конусы, столы, рулетка, ракетки. <b>Методические материалы:</b> Видеозаписи (учебные, соревнования), иллюстрации	обсуждение, обобщение знаний и умений

## Общие требования проведения контрольных испытаний

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке. При определении уровня подготовленности необходимо предварительно:

1. определить цель тестирования;
2. обеспечить стандартизацию измерительных процедур;
3. выбрать тесты с высокой надёжностью и информативностью, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результат;
4. освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить движение технически правильно;
5. иметь высокую мотивацию на достижение максимальных результатов в тестах.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования. Болезнь или незначительная травма помешает показать истинные возможности. Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого обучающегося. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным условиям, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех тестируемых. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов. Для этого необходимо стандартизировать методику тестирования:

1. режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме;
2. разминка перед тестированием должна быть стандартной по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения;
3. тестирование по возможности должны проводить одни и те же исследователи;
4. схема выполнения теста остается постоянной от тестирования к тестированию;
5. интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникающее от первой попытки;
6. тестируемый должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, и стремление показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создаётся соревновательная обстановка.

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

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре:

- наличие: тренировочного спортивного зала, тренажерного зала, раздевалок, душевых, медицинского кабинета;
- обеспечение: оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения программы;
- организацию систематического медицинского контроля.

### **Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения программы**

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
2.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	7
3.	Мяч для настольного тенниса	штук	300
4.	Перекладина гимнастическая	штук	1
5.	Ракетка для настольного тенниса	штук	12
6.	Скамейка гимнастическая	штук	3
7.	Стенка гимнастическая	штук	3
8.	Теннисный стол	комплект	4

### **3.3. Учебно-информационное обеспечение программы**

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (гл. 10 Дополнительное образование, ст.75).
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в последней редакции),
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»
5. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»,
6. Национальный проект «Образование» утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам 24 декабря 2018 года, включающем федеральные проекты: «Современная школа», «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда»,
7. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)».
9. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

## **ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.

2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в Физическом воспитании. - Москва, 1998.
3. Байкалов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
4. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
5. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
6. Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М.: Советский спорт, Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. //2009.
7. Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Легенды настольного тенниса // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт»., 2010.
8. Воробьева Н.П. Спортивные игры.- Москва, 1977
9. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
10. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
11. Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 2012.
12. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М Советский спорт, 1990
13. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - Москва: Владос - пресс. 2002
14. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
15. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры. - Москва, 1973.
16. Самолов Г.Д. Искать нестандартные пути. <Физкультура в школе> 2003.
17. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989
18. Смирнов Ю.И. Настольный теннис. Учебник для институтов физической культуры. - Москва, 1990.
19. Фримерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия /Сост. серии В.Л.Штейнбах / Э.Я.Фримерман. — М., 2005.

### **3.4. Кадровое обеспечение программы**

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального

мастерства.

Уровень педагогических компетенций тренера-преподавателя должны соответствовать профессиональному стандарту «Тренер-преподаватель» утвержденного приказом № 952н от 24 декабря 2020 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации

### 3.5. Интернет ресурсы

Источник:

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>
Сайт обучения секретам игры	<a href="http://sportvnutritebia.ru">sportvnutritebia.ru</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>