

Министерство образования и науки Самарской области  
Юго-Западное управление  
Ленинский филиал ГБОУ СОШ с. Красноармейское  
м.р. Красноармейский Самарской области

Принята  
на заседании методического совета  
Ленинского филиала  
ГБОУ СОШ с.Красноармейское  
протокол №1  
от "2" августа 2022 г.

Утверждаю:  
директор ГБОУ СОШ с.Красноармейское  
\_\_\_\_\_ О.Н. Абашкина

Приказ № 48/1 от «3» августа 2022 г.



Красноармейское,  
СН=Абашкина О.Н.,  
E=o.n.abashkina@mail.ru

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

## «Настольный теннис»

физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся - 11 - 17 лет

Срок реализации - 1 год

Разработчик:

Тезиков Сергей Геннадьевич,

методист

Капанова Анна Геннадьевна,

тренер - преподаватель

Тысячнова Татьяна Петровна,

тренер-преподаватель.

с.Красноармейское, 2022 год

## Пояснительная записка

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, 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 занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Настоящая программа составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (в редакции от 11.06.2022г.);
- Федерального закона «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 304-ФЗ от 31.07.2020.;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 467 от 03.09.2019 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказа Минобрнауки РФ от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г.№ 996-р);
- Концепции развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-Р);
- Распоряжения Правительства Самарской области от 9.08.2019 № 748-р «О внедрении модели функционирования системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 № 262-

од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (редакция от 01.01.2021); Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 4 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 3.3686-21 "Санитарно-эпидемиологические требования по профилактике инфекционных болезней" (вместе с "СанПиН 3.3686-21. Санитарные правила и нормы..."), зарегистрировано в Минюсте России 15.02.2021 N 62500.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на 1 год обучения.

**Актуальность** программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Расширен тематический спектр программы дополнительного образования детей, созданы возможности для выявления и раскрытия талантов .

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Программа двухуровневая: 1 уровень – 11-13 лет, 2 уровень -14-17 лет. Каждый уровень состоит из 3 модулей.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в создании условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

**Цель:** создание условий для гармоничного развития личности, способной к самостоятельной, творческой деятельности, овладения способами оздоровления и укрепления здоровья обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

**Задачи:**

Образовательные:

1. дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
2. научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
3. обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;
4. формировать стойкий интерес к занятиям;

5. способствовать овладению обучающимися элементарными знаниями в области гигиены;
6. формировать навыки игры в настольный теннис;
7. сформировать интерес к настольному теннису;
8. выработать потребность в систематическом занятии физкультурой и спортом.

Развивающие:

9. развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
10. развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
11. формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
12. подготовить всесторонне развитых юных спортсменов массовых разрядов;
13. развивать изобретательность, меткость подачи, чёткость удара и других действий, направленных на достижение победы

Воспитательные:

14. способствовать развитию социальной активности обучающихся, воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
15. воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
16. пропагандировать здоровый образ жизни, ведущий к снижению преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;
17. воспитывать смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родины.

**Форма организации детей на занятии:** групповая, индивидуальная, в парах.

В детском спортивном объединении «Настольный теннис» используются различные формы работы: беседы; тренировочные занятия; встречи с интересными людьми района и ветеранами спорта; выступления перед сверстниками; участие в соревнованиях.

**Ожидаемые результаты освоения программы.**

По окончании освоения программы обучающийся должен показать следующие результаты:

Личностные	<p>обладать чувством собственного достоинства,  уметь выражать свою гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества,  проявлять устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;  проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;  уметь оказывать помощь своим сверстникам.</p>
Метапредметные	<p style="text-align: center;">Познавательные</p> <p>-уметь ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;  владеть навыками ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</p> <p style="text-align: center;">Коммуникативные</p> <p>уметь продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;  готовы и способны вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, проявлять толерантность,  иметь навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми</p> <p style="text-align: center;">Регулятивные</p> <p>знать приемы анализа данной ситуации и определение путей достижения поставленной цели,  -уметь планировать свои действия, прогнозировать результаты и брать на себя ответственность,  уметь самостоятельно оценивать ситуацию и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;  иметь навыки адекватно оценивают свои реальные и потенциальные возможности  уметь управлять своими эмоциями в различных ситуациях;</p>

Предметные	<p><u>Будут знать:</u>  будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;  узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;  узнают правила игры в настольный теннис;  правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;  Знать правила проведения соревнований; <u>уметь:</u>  Провести специальную разминку для теннисиста  Овладеют основами техники настольного тенниса;  Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;  Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.  Овладеют навыками общения в коллективе;  Овладеют основами судейства в теннисе;  Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;  <u>Разовьют следующие качества:</u>  улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;  улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;  повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;  Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.</p>
------------	--

**Возраст обучающихся программы:** 11-17 лет.

**Срок реализации программы.** Программа рассчитана на 1 год, 36 учебных недель с сентября по май включительно, 126 учебных часов в год.

**Форма обучения** – очная.

**Форма организации деятельности обучающихся** – парная, групповая, индивидуальная.

Основными видами организации занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- просмотр обучающего видеоконтента;
- контрольные занятия;
- открытые занятия;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

**Режим занятий** – два занятия в неделю, 2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 45 минут обучения.

**Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся**

Направленность	Период подготовки	Мин. наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Макс. количественный состав группы (человек)	Макс. объем тренировочной нагрузки в неделю в академ. часах
Физкультурно-спортивная	Весь период	10	15-20	до 30	3,5

Наполняемость группы из оптимального количественного состава 15 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе.

Группы формируются из вновь зачисляемых в учреждение детей, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Данная программа имеет ознакомительный (начальный) уровень освоения знаний по настольному теннису.

### **Критерии и способы определения результативности**

*Оценка теоретической подготовки* проводится в формате тестирования или беседы:

уровень «высокий» - обучающийся ответил практически на все вопросы (80-100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;

уровень «средний» - обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (70-75 %), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;

уровень «низкий» (до 50%) - в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Педагог дополнительного образования самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовке, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

*Оценка практической подготовки на итоговом контроле:* уровень по общей физической подготовке, специальной и технико-тактической подготовке определяется на основании контрольных испытаний (таблица в приложении №3).

**Формы подведения итогов реализации программы:**

- соревнования;
- фестивали;
- открытые и контрольные занятия.

**Средства оценки результативности и эффективности реализации программы:**

- наблюдения;
- опрос;
- анкетирование;
- контрольный нормативы.

**1. Содержание программы  
1 уровень 11-13 лет**

Учебный план первого уровня состоит из 3-х модулей: «Правила здоровья», «Подвижные игры», «С чего начинается настольный теннис».

**Учебный план**

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Правила здоровья»	42	4	38
2.	«Подвижные игры»	42	4	38
3.	«С чего начинается настольный теннис»	42	4	38

	Итого	126	12	114
--	-------	-----	----	-----

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Наименование раздела, тема	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
<b>1</b>	<b>Модуль «Правила здоровья»</b>	<b>42</b>	<b>4</b>	<b>38</b>	
1.1.	Введение в образовательную программу. Правила безопасности на занятиях.	3	3	-	Беседа, опрос, тестирование
1.2.	Физические качества человека	30	-	30	
1.3.	Комплекс утренней гимнастики	8	1	7	
1.4	Итоговое занятие	1	-	1	
<b>2</b>	<b>Модуль «Подвижные игры»</b>	<b>42</b>	<b>4</b>	<b>38</b>	
2.1.	Современные подвижные игры	20	2	18	Педагогическое наблюдение, тестирование
2.2.	Старинные народные игры	13	1	12	
2.3.	Русские народные игры и забавы	7	1	6	
2.4	Итоговое занятие	2		2	
<b>3</b>	<b>Модуль «С чего начинается настольный теннис»</b>	<b>42</b>	<b>4</b>	<b>38</b>	
3.1.	История развития игры в настольный теннис. Правила игры	3	3	-	Соревнование, тестирование
3.2.	Общая и специальная физическая подготовка	14	-	14	
3.3.	Основы технической и тактической подготовки в настольном теннисе	17	1	16	
3.4.	Учебно-тренировочные игры	6	-	6	
3.5.	Итоговое занятие	2	-	2	
	<b>Итого</b>	<b>126</b>	<b>12</b>	<b>114</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### Модуль 1 . «Правила здоровья».

#### Задачи:

##### Воспитательные

- удовлетворить индивидуальные потребности обучающихся в двигательной активности;
- организовать досуг средствами физической культуры;
- создать и обеспечить необходимые условия для личностного развития

##### Развивающие:

- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни средствами общефизической подготовки;
- приобретать необходимые теоретические знания о игре в настольный теннис
- приобретать необходимые теоретические знания по технике безопасности;

##### Обучающие:

- обучить основным принципам составления комплексов общеразвивающих упражнений;
- обучить вести дневник самоконтроля;
- обучить составлять комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с конкретной целью;

#### Ожидаемые результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
- историю развития настольный тенниса в России и мире;
- основные правила настольного тенниса;
- терминологию настольного тенниса;
- принципы дозирования физических упражнений.
- режим дня спортсмена

##### уметь:

- составлять режим дня и руководствоваться им;
- составлять комплексы общеразвивающих упражнений;
- вести систематическое наблюдение за своей физической подготовкой и физическим развитием;
- вести дневник самоконтроля.

### **Раздел 1.1. Введение в образовательную программу правил безопасности на занятиях.**

*Теория:* Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Правила безопасности на занятиях, оборудование, инвентарь на занятиях (Приложение №2) «Гигиена. Режим дня». Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Режим дня.

### **Раздел 1.2. Физические качества человека.**

*Теория:* физические качества человека. Особенности развития физических качеств.

*Практика:* общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, мячами, скакалками, гимнастическими палками, с партнером.

Упражнения на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.

### **Раздел 1.3. Комплекс утренней гимнастики.**

*Теория:* оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. – Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Практика:* организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой, требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен)

## **Модуль 2 «Подвижные игры».**

### **Задачи:**

Воспитательные

- удовлетворить индивидуальные потребности обучающихся в двигательной активности;

- организовать досуг средствами физической культуры.
- создать и обеспечить необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

Развивающие:

- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни средствами подвижных игр;
- приобрести необходимые теоретических знаний.

Обучающие:

- обучить основным правилам и приемам подвижных игр;
- обучить навыкам пространственной ориентации на площадке (позиции на площадке);

### **Результаты подготовки обучающихся по модулю:**

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут

Знать:

-терминологию разучиваемых подвижных игр их функционального смысла и направленности воздействия на организм;

общие основы игры;

-правильно распределять свою физическую нагрузку;

-владеть понятиями терминологии и жестикуляции;

Уметь:

-играть по упрощенным правилам игры;

- владеть навыками подвижной игры;

-освоить правила игры;

-освоить технику и роль в игре

**Раздел 2.1. Современные подвижные игры. Теория:**

особенности современных подвижных игр.**Практика:**

***Игра «Мяч по кругу».***

Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. Ведущий стоит за кругом.

Игроки передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Задание ведущего – коснуться мяча. Если ведущему это удалось, то игрок у кого был мяч, стает ведущим.

### ***Игра «Поймай рыбку».***

Играют две команды. Одна команда, взявшись за руки, образует "бредень" и ловит свободно передвигающихся по площадке соперников "рыбу". Пойманные игроки выбывают из игры.

Через некоторое время команды меняются ролями. Выигрывает команда, поймавшая "рыбы" больше. "Рыба" считается пойманной в том случае, если рыбакам удастся образовать вокруг нее круг. Игра повторяется несколько раз.

### ***Игра «Цепи кованы».***

2 команды встают в шеренги лицом друг к другу на расстояние 10 - 30 м. Расстояние между отдельными игроками 1 м. Играющие держатся за руки. По сигналу учителя одна из команд начинает игру словами: - Цепи кованы -Раскуйтенас. Вторая команда отвечает: -Кем из нас? и посылает игрока к команде - сопернице. Он должен попытаться разорвать цепь игроков этой команды. Если это игроку удастся, то он забирает с собой двух игроков, образовавших по-рванное им звено цепи. Если же нет, то он сам становится "пленником". Игроки обеих команд по очереди повторяют свои попытки.

### ***Игра «Нас не слышно и не видно».***

Педагог завязывает водящему глаза. Остальные располагаются в 20 шагах от него по кругу.

Тот из детей, на кого укажет учитель, начинает осторожно приближаться к водящему. Водящий. Заслышав движение, должен указать рукой, откуда он его слышит. Если он укажет правильно, то незадачливому невидимке придется стать ведущим. Победит тот, кто сумеет приблизиться к ведущему и дотронуться его рукой.

### ***Игра «Третий лишний».***

Все становятся парами в круг. Двое водящих - в стороне. По команде учителя один убегает, другой догоняет. Убегающий подбегает к какой-нибудь паре и берет одного под руку. Тот кто остался без пары начинает убегать. И так до тех пор, пока кого-то не поймают.

## **Раздел 2.2 «Старинные подвижные игры» .**

*Теория:* правила поведения в команде.

*Практика:*

***Игра «Двенадцать палочек».*** Эта игра является одним из вариантов прятков.

Для игры понадобится 12 палочек и дощечка. Дощечку укладывают на

бревнышко или камень так, чтобы один ее край упирался в землю, а другой был приподнят. На нижний край доски укладывают палочки. По жребию выбирается ведущий. Он подходит к дощечке и наступает на свободный ее край, палочки разлетаются, ведущий начинает их собирать, в это время остальные участники должны спрятаться. Ведущий ищет игроков, найденный игрок выбывает из игры. Пока ведущий разыскивает участников, один из игроков незаметно пробирается к дощечке и ударяет по ней ногой со словами: «Двенадцать палочек летят!» Палочки снова разлетаются, а ведущий опять должен их собрать. Участники в это время имеют возможность перепрятаться.

### ***Игра «Катание яиц».***

Раньше яйца катали с горок, но в городских условиях можно поступить проще: сделайте из плотной бумаги желобки и установите их на столе под наклоном. Теперь пусть каждый участник катит по этим желобкам крашенные яйца, стараясь при этом разбить другие яйца. Выигрывает тот, чье яйцо дольше всего останется целым.

### ***Игра «Чижик».***

Для игры вам понадобится 2 палки разной длины, короткая — чижик, длинная — бита. На площадке, где будет проходить игра, рисуют кон — квадрат со стороной, равной длине биты.

Кон устраивается ближе к одному из краев площадки. Площадка должна быть ровной, с твердой поверхностью. Перед игрой определяется, кто идет на кон, а кто остается водить в поле.

Игроки заранее договариваются, до какого количества очков идет игра. Водящий уходит в поле и встает, где хочет. Бьющий кладет чижик в середину кона, направляя его одним кольцом в поле. Затем ударяет битой по этому концу, чтобы чижик подскочил вверх — очко уже заработано. Вторым ударом игрок старается отбить чижика как можно дальше в поле — второе очко.

Таким образом, очко дается за каждый удар битой. Водящий поднимает чижик, упавший в поле, и старается забросить его обратно в кон. Если кон плохо виден издали, бьющий обозначает кон для водящего, установив посреди него биты. Если же чижик попадает в кон, водящий и бьющий меняются местами.

### ***Игра «Пустое место».***

В этой игре должны участвовать не менее 10 человек. Путем жеребьевки выбирается ведущий, остальные игроки становятся в круг, взявшись за руки. Ведущий несколько раз медленно обходит круг с внешней стороны. Потом неожиданно хлопает кого-нибудь из участников по плечу и мигом бежит вперед. Тот игрок, которого выбрал ведущий, отцепляется от соседей и старается быстрее обежать круг навстречу водящему. Важно первым занять пустое место.

В круге остается игрок, занявший пустое место первым и успевший взяться за руки с соседями.

Опоздавший становится водящим. Необходимо помнить о следующих правилах:

водящий ходит шагом до тех пор, пока не «вызовет» кого-то ударом по плечу;

во время бега запрещено касаться участников, стоящих в круге;

если ведущий прибегает на пустое место вторым, в следующий раз он не имеет права вызывать на состязание того же участника.

### ***Игра «Городки».***

Чертят квадрат, в котором выстраивают «городки» из круглых брусочков.

«Городки могут быть любой формы. Каждый игрок по очереди кидает палку и старается сбить «городок». Если игрок сбил городок, считают, сколько брусочков вылетело из зоны квадрата. Они и приносят очки.

Потом палка передаётся другому игроку, и он выполняет то же самое. В

случае, если игрок промахнулся, он должен передать палку (биту) следующему.

Выигрывает тот, кто больше всех наберёт очков.

### ***Игра «Гори, гори ясно!».***

Описание игры: играющие становятся в колонн парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. «Ловящий» становится на эту линию. Все говорят:

Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо- Птички летят, Колокольчики звенят! Раз, два, три- беги!

После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один слева, другой – справа, стремясь схватить за руки впереди стоящего, который старается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют встретиться и соединить руки. Если ловящему это удается сделать, то он образует пару и становится впереди колонны, а оставшийся – ловящий.

## **Раздел 2.3. Русские народные игры и забавы. Теория:**

история русских народных игр и забав. Практика: ***забава***

### ***“На золотом крыльце сидели...”***

Водящий крутится на месте и вокруг себя у земли вращает прыгалками (если длинные, лучше сложить пополам), приговаривая (на каждый оборот по слову): -На золотом крыльце сидели царь, царица, король, королица, повар, портной, ... (дальше не помню, но до этого редко дело доходило, если дойдете придумайте сами). Итак, игроки вокруг должны прыгать через скакалку, кто не

успеет, тот водит и до следующей ошибки именуется словом, на котором он запутался в скакалке.

### ***Игра “Кандалы”.***

(Сокращенный вариант игры -Бояреl), эта игра отличается только диалогом играющих команд: – Кандалы. – Скованы. – Раскуйте. – Кем? – Другом моим. – Каким? Далее выбирается игрок, который разбивает чужую цепь.

### ***Игра “Слон”.***

Играют две команды: –слонl встают цепочкой, держась друг за друга в согнутом состоянии, наездники запрыгивают на них и –слонl пытается идти с этой ношей ( на мой взгляд, не совсем безобидная игра).

### ***Игра «Лягушки и цапля».***

Границы болота (прямоугольник, квадрат или круг), где живут лягушки, отмечаются кубами со стороной 20 см, между которыми протянуты верёвки. На концах верёвок мешочки с песком. В стороне гнездо цапли. Лягушки прыгают, резвятся в болоте. Цапля (водящий) стоит в своём гнезде. По сигналу воспитателя она, высоко поднимая ноги, направляется к болоту, перешагивает через верёвку и ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли, они выскакивают из болота. Пойманных лягушек, цапля уводит к себе в дом. (Они остаются там, пока не выберут новую цаплю.) Если все лягушки успеют выскочить из болота, и цапля никого не поймает, она возвращается к себе в дом одна. После 2 -3 повторений игры выбирается новая цапля. Указания. Верёвки выкладываются на кубы так, чтобы они могли легко упасть, если их задеть при прыжке. Упавшую верёвку снова кладут на место. Играющие (лягушки) должны равномерно располагаться по болоту. Через верёвки лягушки могут только перепрыгивать.

### ***Забава «Лошади».***

На конюшне стоят лошади, недалеко от них сидят на скамейках конюхи с вожжами. Старший конюх - воспитатель подходит к дощечке, подвешенной на дерево, и отбивает примерно 15-18 ударов. За это время конюхи быстро выводит лошадей, запрягают их и выстраиваются друг за другом. На сигнал «поехали» скачут галопом. По сигналу «лошади испугались» разбегаются в разных направлениях. Конюхи ловят и отводят лошадей в конюшню. Дети меняются ролями, игра повторяется. Указания: успеть построиться, пока слышны удары; правильно, ритмично выполнять галоп; ловить можно любую лошадь; лошадь не должна убегать из конюшни.

Усложнение: Каждый конюх делает себе «тройку».

### ***Забава «Бой петухов».***

Играющие стараются вывести друг друга из равновесия, прыгая на одной ноге и толкая соперника правым или левым плечом. Проигрывает тот, кто коснётся земли второй ногой. Руки дети держат на поясе либо скрестно перед

грудью; можно держаться одной рукой за носок согнутой ноги. Толкаться руками не разрешается. Побеждает тот, кто дольше продержится, прыгая на одной ноге.

### ***Игра «Караси и щука».***

Одного ребёнка выбирают «щукой». Остальные играющие делятся на две подгруппы: одна из них образует круг – это «камешки», другая – «караси», которые плавают внутри круга. «Щука» находится за пределами круга. По сигналу воспитателя «Щука!» ребёнок изображающий её, вбегает в круг и старается поймать «карасей». «Караси» прячутся за «камешки» - приседают за кем-нибудь из игроков, стоящих по кругу. «Щука» ловит тех игроков, которые не успели спрятаться, и уводит их за круг. После 2-3 повторений подсчитывают количество пойманных игроков. Выбирают новую «Щуку». Дети, стоящие по кругу и внутри его, меняются местами, и игра продолжается.

### ***Забавы «Чехарда».***

Один из игроков выбирается на роль «козла». Оставшиеся, по очереди, должны через него перепрыгивать. Кто не сумел перепрыгнуть через козла, или его свалил, или сам упал после прыжка, становится на место козла, а бывший козел идет прыгать. Для сложности вместо одного «козла» можно выбирать нескольких, и прыгающий должен преодолеть без ошибок всю цепочку.

«Козлу» запрещено умышленно прогибаться, уворачиваться или иным способом мешать прыгающему.

## **Модуль 3. «Настольный теннис».**

### **Задачи:**

#### **Воспитательные**

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

#### **Развивающие:**

- приобретать необходимые теоретические знания о технике выполнения приёмов и действий игры настольный теннис;
- приобретать необходимых теоретических знаний о тактических действиях в защите;
- приобретать необходимые теоретические знания о тактических действиях в нападении;

#### **Обучающие:**

- обучить основным техническим и тактическим приемам игры в настольный теннис;
- обучить навыкам пространственной ориентации и перемещения у стола;

## **Ожидаемые результаты подготовки обучающихся по модулю:**

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- технику выполнения индивидуальных технических действий;
- основные приёмы техники выполнения ударов;
- тактические действия в защите;
- тактические действия в нападении;

уметь

- выполнять упражнений без ракетки.
- выполнять упражнений с ракеткой.
- выполнять передвижение возле теннисного стола
- выполнять удары в настольном теннисе.
- выполнять удары с приданием вращения мячу
- выполнять подачи в настольном теннисе;

### **Раздел 3.1. Правила безопасности на занятиях.**

*Теория:* история развития игры. Характеристика настольного тенниса. Значение и место игры в системе физического воспитания. Настольный теннис в России. Этапы развития настольного тенниса.

*Практика:* ведение счета игры в настольный теннис

### **Раздел 3.2. Общая и специальная физическая подготовка.**

*Практика:*

**Строевые упражнения:** команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал;

Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

**Гимнастические упражнения:** для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами.

**Акробатические упражнения:** группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, голове, руках.

**Легкоатлетические упражнения:** бег, бег с ускорением, низкий старт, стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки через планку с поворотом на 90 с прямого разбега, прыжки в высоту, в длину с места и с разбега. Метание малого мяча и с разбега на дальность.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекаldывание груза. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающие упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный па 500, 600, 1000 м. Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: Туристические походы.

**Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:**

- по сигналу бег на 5, 10, 20м из исходных положений: стойки теннисиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами;

- бег с остановками и изменением направления;

- челночный бег на 5 и 10 м;

- то же с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом - отягощением.

- Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Попробуй унеси» и т.д. Эстафеты с различным выполнением заданий.

### **Упражнения для прыгучести:**

- приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх;
- то же, с прыжком вверх;
- то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг);
- многократные прыжки вверх;
- броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления;
- стоя на расстоянии 1-2 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться и снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполнять ритмично, без лишних доскоков);
- то же, но без касания мячом стены;
- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;
- то же, с отягощением;
- напрыгивание на маты (постепенно увеличивая высоту);
- прыжки в глубину с гимнастической стенки на маты;
- спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх;
- прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий;
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;
- прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами;
- то же, но выполнять прыжки с разбега в три шага;
- прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки;
- многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

### **Раздел 3.3. Основы технической и тактической подготовки.**

*Теория:* основные технические элементы игры в настольный теннис

*Практика: техника перемещений стойка теннисиста.*

#### 1. Действия без мяча.

*Перемещения и стойки:*

- стойка (исходные положения)
- ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, правильная хватка ракетки, перемещения;
- сочетание способов перемещений.

#### 2. Действия с мячом.

- набивание теннисного мяча одной стороной ракетки;
- набивание теннисного мяча разными сторонами ракетки;
- жонглирование теннисного мяча.

### ***Тактика нападения.***

#### *Индивидуальные действия:*

- выбор места для выполнения подачи;
- выбор подача с левого угла стола;
- выбор подача с центра стола;
- обучение приему подач;
- обучение короткому накату справа по элементам;
- обучение короткому накату слева по элементам;

### **Раздел 3.4. Учебно-тренировочная игра.**

*Теория:* правила игры.

*Практика:* игра в настольный теннис.

## **2 уровень 14-17 лет**

Учебный план второго уровня состоит из 3-х модулей: «Быстрая ракетка», «С ракеткой у стола», «Пинг-понг».

### **Учебный план**

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
4.	«Быстрая ракетка»	42	4	38
5.	«С ракеткой у стола»	42	4	38
6.	«Пинг-понг»	42	4	38
	Итого	126	12	114

### ***1 модуль: «Быстрая ракетка».***

**Цель модуля:**

Познакомить обучающихся с историей развития настольного тенниса и создать условия для овладения базовой техникой игры в настольный теннис.

### Задачи модуля:

- ознакомить с историей развития настольного тенниса, с обязанностями обучающихся дисциплиной в тренировочном зале, этикетом внутри спортивного зала и за его пределами;
- обучить базовой технике, простым перемещениям при игре в настольный теннис и владению теннисной ракеткой;
- развивать физические качества: силу, выносливость, быстроту реакции;
- воспитывать самодисциплину, уважение к старшим, честность и товарищеское отношение.

### Учебно-тематический план модуля «Быстрая ракетка»

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Гигиена и врачебный контроль. Вводная диагностика.	0,5	0,5	0	Собеседование. Зачет.
1.2	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России.	0,5	0,5	0	Беседа
1.3	Изучение элементов стола и ракетки. Правила игры в настольный теннис.	1,5	0,5	1	Зачет
1.4	Общая и специальная физическая подготовка	20,5	0,5	20	Беседа. Зачет.
1.5	Основы техники игры	15	1	14	Беседа. Зачет.
1.6	Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке	3	1	2	Зачет
1.7	Итоговое занятие	1	0	1	Зачет
	<b>Всего</b>	<b>42</b>	<b>4</b>	<b>38</b>	

### 2 модуль: «С ракеткой у стола».

**Цель модуля:** Обучение технике и тактике настольного тенниса.

### Задачи модуля:

- закрепить базовую технику;

- освоить тактические и технические приемы настольного тенниса.
- развивать физические качества: силу, выносливость, быстроту реакции;
- воспитывать самодисциплину, уважение к старшим, честность и товарищеское отношение.

### Учебно-тематический план модуля «С ракеткой у стола»

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
2.1	Вводное занятие. Закрепление элементов стола, ракетки и правил игры в настольный теннис.	1	1	0	Собеседование. Зачет.
2.2	Общая и специальная физическая подготовка	7	1	6	Беседа. Зачет.
2.3	Основы техники игры	5	1	4	Беседа. Зачет.
2.4	Основы тактики игры	6,5	0,5	6	Беседа. Зачет.
2.5	Учебные игры. Игровая подготовка	9,5	0,5	9	Зачет
2.6	Контрольные игры	10	0	10	Зачет
2.7	Участие в соревнованиях	2	0	2	Соревнования
2.8	Итоговое занятие	1	0	1	Зачет
	<b>Всего</b>	<b>42</b>	<b>4</b>	<b>38</b>	

### 3 модуль «Пинг-понг»

**Цель модуля:** .Совершенствование владением физическими и тактико-техническими приемами настольного тенниса.

**Задачи модуля:**

- развивать физические качества: силу, выносливость, быстроту реакции;
- воспитывать самодисциплину, смелость, активность, игровое мышление, решительность, самостоятельность, эмоциональную устойчивость, способность к мобилизации усилий,целеустремленность

### Учебно-тематический план модуля «Пинг-понг»

№	Количество часов
---	------------------

	<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>Формы аттестации/контроля</i>
3.1	Общая и специальная физическая подготовка	6	0	6	Зачет
3.2	Основы техники игры	8	0	8	Зачет
3.3	Основы тактики игры	9	1	8	Зачет
3.4	Правила соревнований по настольному теннису.	1	1	0	Зачет
3.5	Учебные игры. Игровая подготовка	9	1	8	Соревнования
3.6	Психологическая подготовка спортсмена	1	1	0	Беседа
3.7	Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке	2	0	2	Зачет
3.8	Контрольные игры	2	0	2	Соревнования
3.9	Участие в соревнованиях	3	0	3	Соревнования
3.10	Итоговое занятие	1	0	1	Зачет
	<b>Всего</b>	<b>42</b>	<b>4</b>	<b>38</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1 модуль: «Быстрая ракетка»

#### Теоретические сведения

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный

теннис;

Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;

Правила игры в настольный теннис;

Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;

## **Общая физическая подготовка**

### **Практика:**

Разучивание строевых, общеразвивающих упражнений с предметами и без.

Упражнения из других видов спорта: спортивные игры (футбол, баскетбол, эстафеты). Выполнение построения в шеренги, колонны. Выполнение поворотов и полуоборотов на месте и в движении. Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

2. Ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменения скорости движения. Ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы. Ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами.

Ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук.

Бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

3. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);
- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговое движения и различных и.п., с различными положениями рук и ног);
- для мышц ног ( махи вперед – назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением); - для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);
- упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления);

4. Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;

5. Упражнения из других видов спорта:

- спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, настольный теннис и др.);
- эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов.

## **Практика:**

Разучивание строевых, общеразвивающих упражнений с предметами и без.

Упражнения из других видов спорта: спортивные игры (футбол, баскетбол, эстафеты). Выполнение построения в шеренги, колонны. Выполнение поворотов и поворотов на месте и в движении. Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

2. Ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменения скорости движения. Ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы. Ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами.

Ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук.

Бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

3. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);
- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговое движения и различных и.п., с различными положениями рук и ног);
- для мышц ног ( махи вперед – назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением); - для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);
- упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления);

4. Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;

5. Упражнения из других видов спорта:

- спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, н/теннис и др.); - эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов.

## **Специальная физическая подготовка**

**Теория:** Значение специальных физических упражнений в подготовке юных теннисистов. Техника выполнения упражнений для развития силы, ловкости, выносливости. Гибкости и быстроты реакции.

### **Практика:**

- Упражнения для развития прыжковой ловкости
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития выносливости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

## **Техническая подготовка**

**Теория:** Значение технической подготовки. Приемы отработки технических действий.

### **Практика:**

- Техника хвата теннисной ракетки
- жонглирование теннисным мячом
- передвижения теннисиста
- стойка теннисиста
- основные виды вращения мяча
- подачи мяча: «маятник», «челнок»
- удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)

### **Учебная игра:**

- Парные игры
- Игра защитника против атакующего
- Игра атакующего против защитника

## **3 модуль: «Пинг-Понг»**

**Теория:** Выполнение упражнений для специальной физической подготовки и предотвращение травматизма. Самоконтроль при выполнении упражнений.

### **Практика:**

- Упражнения для развития прыжковой ловкости
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития выносливости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

## **Техническая подготовка**

**Теория:** Техника передвижения теннисиста, основные виды вращения мяча, нападающий удар.

### **Практика:**

- Отработка техники хвата теннисной ракетки
- Жонглирование теннисным мячом

- Передвижения теннисиста
- Отработка стойки теннисиста
- Отработка вращения мяча
- Поддачи мяча: «маятник», «челнок»
- Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)

### Тактическая подготовка

**Теория:** Поддачи, прием подач, атакующие и защитные действия.

### Практика:

- Поддачи мяча в нападении;
- Прием подач ударом;
- Удары атакующие, защитные;
- Удары, отличающиеся по длине полета мяча
- Удары по высоте отскока на стороне соперника

### Учебная игра

Парные игры:

- «игра защитника против атакующего»
- «игра атакующего против защитника»

## Оценочные материалы

Контрольные испытания по физической подготовке

### Входная диагностика

№	Контрольные испытания	Количество выполнений					
		юноши			девушки		
		11-12	13-15	16-17	11-12	13-15	16-17
1	Бег 60 м. (с)	10,9	9,6	8,8	11,4	10,5	9,8
2	Бег по «восьмерке»	26,7	20,8	16,1	30,7	24,7	17,5

	(сек)						
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	170	195	140	155	165
4	Бег вокруг стола (сек)	20,1	18,1	15,6	22,0	20,0	17,5
5	Прыжки скакалкой за 45 сек со	95	115	128	95	115	128
6	Перенос мячей (сек)	34,8	30,8	25,5	36,8	32,8	27,5
7	СКУ «Лесенка» 6,5 м 5 упражнений за 30 сек (кол-во ошибок)	7	6	5	7	6	5

### Итоговая аттестация

№	Контрольные испытания	Количество выполнений							
		юноши				девушки			
		9-10	11-12	13-15	16-17	9-10	11-12	13-15	16-17
1	Бег 60 м. (с)	10,4	9,5	8,2	8,1	10,8	10,1	9,6	8,8
2	Бег по «восьмерке» (сек)	27	21	16,2	14,1	31	25	17,8	15,4
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	170	190	210	140	160	180	190
4	Бег вокруг стола (сек)	20,2	18,2	15,7	14,5	22,1	20,1	17,6	15,4
5	Прыжки скакалкой за 45 сек со	94	114	127	145	94	114	127	145
6	Перенос мячей (сек)	35	31	26	23	37	33	28	24,5
7	СКУ «Лесенка» 6,5 м 5 упражнений за	5	4	3	2	5	4	3	2

30 сек (кол-во ошибок)									
------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### Методическое обеспечение образовательной программы

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
<b>1</b>	Общие основы настольного тенниса ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практически е задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по настольному теннису.
<b>2</b>	Общес физическая подготовка	Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
<b>3</b>	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практически е занятия, упражнения в парах, тренировки,	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.

			наглядный показ педагогом.		
4	Техническая подготовка теннисиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практически занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего. Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	В парах	практически занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

*Обеспечение программы методической продукцией Теоретические материалы, разработки:*

1. Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.
2. Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.
3. Тесты физической подготовленности по ОФП
4. Дидактические материалы:
5. Карточка упражнений по настольному теннису (карточки).
6. Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
7. Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе. 7. Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
8. «Правила игры в настольный теннис».
9. Видеозаписи выступлений учащихся.
10. «Правила судейства в настольном теннисе».
11. Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.
12. Методические рекомендации:
13. Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.

14. Рекомендации по организации подвижных игр
15. Рекомендации по организации турниров по настольному теннису

### **Материально-техническое оснащение**

Для занятий по программе требуется: спортивный школьный зал, спортивный инвентарь и оборудование:

16. теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося;
17. набивные мячи;
18. перекладины для подтягивания в висе – 2 штуки;
19. скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
20. секундомер;
21. гимнастические скамейки – 5-7 штук;
22. теннисные столы - 4 штуки;
23. сетки для настольного тенниса – 4 штуки;
24. гимнастические маты – 8 штук;
25. гимнастическая стенка;
26. табло для подсчёта очков;
27. волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч.

### **Кадровое обеспечение программы**

Данная программа реализуется тренером – преподавателем, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом №298н от 5 мая 2018 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

### **Список литературы**

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 2014
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 2011
3. Барчукова Г.В., Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2014
4. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 2013
5. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 2011
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС. 2012
7. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 2013
8. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 2012

## Интернет - ресурсы

<http://ttbeauty-pro.ru/> - Онлайн-тренировки по настольному теннису

<http://ttfr.ru/> - федерация настольного тенниса России.

<http://table-tennis-omsk.ru> - Настольный теннис для всех