

**Структурное подразделение – детско-юношеская спортивная школа  
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
Самарской области средней общеобразовательной школы пос.  
Комсомольский муниципального района Кинельский Самарской  
области**

---

Принята на заседании  
Педагогического совета  
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ  
пос. Комсомольский  
от 01 августа 2024 г.  
протокол № 1

Утверждена:  
Приказом № \_\_\_\_\_  
От 01 августа 2024 г.  
Директор ГБОУ СОШ пос.  
Комсомольский  
\_\_\_\_\_ А.Н. Фенюк

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности настольный теннис

**« Накат. Настольный теннис»**

Возраст обучающихся: 6-18 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
Медведев В.Н.  
тренер-преподаватель

2024 г.

### Краткая аннотация

Программа «Настольный теннис» физкультурно-спортивной направленности является целостным интегрированным курсом, включает теоретические и практические занятия для получения учащимися знаний и навыков, необходимых для игры в настольный теннис.

### Пояснительная записка

- ✓ Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- ✓ Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- ✓ Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- ✓ План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- ✓ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- ✓ Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- ✓ Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- ✓ Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по

подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Дополнительная общеобразовательная программа может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме; с использованием электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). ЭО и ДОТ обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

**Направленность** программы по содержанию является *физкультурно-спортивной*, по функциональному предназначению - *досуговой*, по форме организации - *групповой*, по времени реализации - *краткосрочной-1год*.

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной состоит из 3 модулей: «Ознакомительный», «Начальный», «Основной». Это позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

Модульная образовательная программа дает обучающемуся возможность выбора модулей, нелинейной последовательности их изучения.

**Актуальность** программы 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 учащегося: 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 занимающихся мобилизовать 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 вышперечисленного 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.

**Педагогическая целесообразность** заключается в возможности решения проблемы занятости свободного времени детей, формирования физических качеств, пробуждения интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Данная программа позволяет занимающимся приобщиться к культуре, как мирового «настольного тенниса», так и развитию и истории настольного тенниса Самарской области и России.

В программе заложены следующие **принципы**:

- Принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.
- Принцип преемственности определяет системность изложения программного материала. При обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.
- Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа подготовки, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

Программа **отличается** тем, что:

- позволяет в условиях спортивной школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;
- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;
- содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;
- программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной, от простого к сложному, реализации задач.

**Приоритеты** данной программы направлены на реализацию таких компонентов национальных проектов как:

- охват дополнительным образованием с использованием персонифицированного финансирования дополнительного образования, в общем числе детей и молодежи в возрасте до 18 лет, охваченных образовательными программами дополнительного образования;
- обеспечение доступности качественного образования, соответствующего требованиям инновационного социально ориентированного развития Самарской области;
- развития дополнительного образования является охват дополнительным образованием детей в возрасте от 6 до 18 лет, который в соответствии с федеральным проектом "Успех каждого ребенка" Национального проекта "Образование", утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 03.09.2018 N 10), должен к 2024 году - не менее 80%.
- обеспечение возможностей для жителей Самарской области систематически заниматься физической культурой и массовым спортом, вести здоровый образ жизни;

**Целью** образовательной модульной программы является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности ребенка, его самоопределения.

Программный материал предполагает решение следующих **задач**:

- Овладеть основными движениями и развивать разные формы двигательной активности ребенка;
- Развивать крупную и мелкую моторику;
- Поддерживать инициативу и самостоятельность детей в двигательной деятельности и организовывать виды деятельности, способствующие физическому развитию;
- Формировать готовность и интерес к участию в подвижных играх и соревнованиях;
- Формировать физические качества (выносливость, гибкость и др). В программе также выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания.

**Национально-региональный компонент** представляется как часть непосредственной образовательной деятельности в форме подвижных игр разных народностей.

*Образовательные задачи:*

- развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость;
- развивать координационные способности; - развивать скоростные способности; - развивать восприятие, мышление, внимание, память;
- развивать моторику.

*Оздоровительные задачи:*

- укрепления морфофункциональных способностей организма;
- укрепление и развитие сердечно – сосудистой и дыхательной систем;
- формирование правильной осанки.

*Воспитательные задачи:*

- приобщать к самостоятельному выполнению физических упражнений;
- воспитывать организованность и активность на занятиях по настольному теннису;
- воспитывать волевые качества как смелость и решительность;
- воспитывать положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности; - воспитывать чувство уверенности в себе.

Программа направлена на:

- создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с тренером и сверстниками, соответствующим возрасту видам деятельности;

- на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей. В Программе учитываются:

- индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования, индивидуальные потребности отдельных категорий детей.

Планируемые результаты освоения модульной образовательной программы

*1. Личностные результаты*

- раскрытие индивидуальных познавательных возможностей каждого ребенка;
- развитие его индивидуальных познавательных способностей;
- помощь ему в самопознании, самоактуализации, самореализации, самоопределении;
- формирование культуры жизнедеятельности, которая дает возможность продуктивно строить собственную жизнь.

*2. Метапредметные результаты*

- ознакомление с организацией и проведением разнообразных форм занятий физическими упражнениями, видами спорта;

- владение умениями выполнения двигательных действий и базовых физических упражнений видов спорта «Настольный теннис» и оздоровительная физическая культура, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

### *3. Предметные результаты*

- формирование первоначальных представлений о значении физических упражнений, танцевальных двигательных действий для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физических упражнениях и здоровье как факторах успешной дальнейшей учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **Ожидаемый результат по программе «Настольный теннис»**

- снижение заболеваемости у детей и укрепление их организма;
- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям в кружке по настольному теннису;
- развить двигательные способности детей и физические качества, как быстрота, сила, ловкость, глазомер, быстрота реакции и движений, подвижность в суставах;
- сформировать умения согласованно выполнять движения с мячом и ракеткой;
- выработать четкие координированные движения;
- воспитать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений в игре настольный теннис.

### **Объем и срок освоения программы:**

Программа занятий настольным теннисом рассчитана на 1 год обучения по 3 модулям;

- подготовительный
- стартовый
- базовый

**Уровень программы: ознакомительный**

Процесс тренировок в секции проходит с сентября по май. В период летних каникул дети занимаются самостоятельно.

Программа рассчитана на 1 год обучения по 126 часов в год.

**Количество обучающихся в группе:** до 15 человек.

**Целевая группа:** возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 6-18 лет

**Количество часов в неделю** – 3,5 часа.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю: одно занятие 2 академических часа, второе 1,5 академических часа.

**Форма обучения:** очная

**Особенности организации образовательного процесса:**

Разновозрастные группы.

Работа в рамках тренировочных занятий строится по подгруппам (по возрастам): дети 6-10 лет (младшая группа), дети 11-14 лет (средняя) и (старшая группа) 15-18 лет.

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

**Форма организации занятий:** фронтальная, групповая, индивидуальная.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

**Методы обучения:** Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные и методы проведения занятий. Основные методы обучения: - словесный: создаёт предварительное представление об изучении упражнений и для этой цели используется: рассказ, замечание, указание. - наглядно-практический: применяется в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов. - практические методы: упражнения, соревнования. Основные методы воспитания: Убеждение, поощрение, игровой, дискуссионный.

Используемые методы, формы обучения и педагогические технологии при организации образовательно-воспитательного процесса программа предусматривает следующие методы:

- теоретические (рассказ, беседа, объяснение); -игровые (создание ситуаций успеха для каждого ребенка);



- визуальные (показ, видео, фотоиллюстрации);
- практические (упражнения, тренаж, основы танцевальных движений);

Для работы используем следующие **педагогические технологии**:

- развивающего обучения,
- индивидуализация обучения, - игровая технология,
- культурно-воспитательная.

### **Формы аттестации**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

### **Способы проверки результатов освоения программы:**

Наблюдение, мониторинг физических и технических показателей, промежуточные зачеты, контрольные измерения физических параметров, личные результаты обучающихся при сдачи нормативов .

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, технико–тактической подготовке, результаты соревнований, выполнение тестовых заданий

### **Учебный план программы «Настольный теннис»**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование модуля</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1	«Подготовительный»	40	8	32
2	«Стартовый»	44	5	39
3	«Базовый»	42	5	37
	<b>ИТОГО</b>	<b>126</b>	<b>18</b>	<b>108</b>

Содержание программы

Цель: иметь представление игры в настольный теннис

Задачи:

- обучить основным приемам игры в настольный теннис;

- приобрести знания элементарных правил судейства.
- развивать физические качества: выносливость, быстроту, ловкость;
- воспитывать нравственно-волевые качества у обучающихся;
- укреплять здоровье обучающихся.
- способствовать формированию у детей коммуникативных навыков.
- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;

### Учебный план первого модуля

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	-	опрос
1.1	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в Самарской области	1	1	-	Опрос, викторина
1.2	Правила игры в настольный теннис	2	2	-	Опрос, викторина
2.	Общая физическая подготовка	15	1	14	зачёт
3.	Специальная подготовка	10	1	9	зачёт
4.	Основы техники игры	3	0.5	2.5	Зачёт, опрос
5.	Основы тактики игры	3	0.5	2.5	Зачёт, опрос
5.1	Контрольные игры и соревнования	1	-	1	Наблюдение, зачёт
5.2	Тестирование	1	1	-	зачёт
6	Учебные игры	3	-	3	Наблюдение, результат
<b>Итого:</b>		<b>40</b>	<b>8</b>	<b>32</b>	

### Содержание программы первого модуля

#### **Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности**

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой.

Техника безопасности. История настольного тенниса. Правила игры в настольный теннис. Общие понятия о гигиене. Краткие сведения о самоконтроле и функциональных возможностях организма. Знакомство с местом занятий, оборудованием и инвентарем.

Практика: Комплекс приемов игры в настольный теннис

#### **Тема 2. Общая физическая подготовка**

Теория: Комплекс упражнений для развития быстроты передвижения и быстроты реакции. Комплекс упражнений для развития умения

согласовывать 8 движения игрока с полетом мяча, умение смотреть на мяч.

Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Передвижение на короткие расстояния, возле теннисного стола (3-5 м). Короткие рывки влево, вправо, назад, вперед, упражнения на внезапность, бег с неожиданной переменной направления по сигналу флажком, рукой; рывки, бег с ускорением на 8—12 м с максимальной скоростью с первых же шагов, вперед, назад, в стороны, прыжки в длину и в высоту с места и с разбега, ловля на бегу в прыжках бросаемых различными способами (о пол, с лёта, через спину, через ногу и т. п.) 1—2 мячей для настольного тенниса. Упражнения со скакалкой. Упражнения, построенные на движении кисти с отягощением наклоны кисти вперед, в сторону, круговые движения, движения по восьмерке.

### **Тема 3. Специальная подготовка**

Теория: Виды хвата ракетки. Изучение основных способов хвата ракетки. Правильное положение мяча и ракетки в процессе контроля.

Практика: Упражнений с европейской хваткой ракетки. Подбросы, набивания, удержания мяча на ракетке в статичном положении и в движении. Овладение техникой контроля мяча.

### **Тема 4. Основы техники игры**

Теория: Виды ударов по мячу в настольном теннисе. Основные удары в настольном теннисе. Защитные удары слева и справа, техника и способы применения. Атакующие удары слева и справа, техника и способы применения. Поддачи в настольном теннисе. Правильный ввод мяча в игру подачей.

Практика: Правильная стойка теннисиста и виды передвижения у стола. Выполнение атакующих ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Освоение и отработка различных техник передвижения у стола. Тренировка ввода мяча в игру подачей слева и справа. Тренировка передвижения у стола одношажным способом и приставными шагами.

### **Тема 5. Основы тактики игры**

Теория: Тактика правильного применения защитных ударов в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре. Тактика правильного применения защитных ударов в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре.

Практика: Освоение и отработка защитных ударов в настольном теннисе. Выполнение защитных ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Освоение и отработка атакующих ударов в настольном теннисе. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» защитными ударами справа и слева. Тактическая подготовка при игре атакующими ударами. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» атакующими ударами справа и слева.

## Тема 6. Учебные игры

Практика: Соревновательная практика. Участие в итоговом рейтинговом турнире клуба. Сдача контрольно-переводных нормативов.

Содержание программы второго модуля

Цель: знать теорию, технику и тактику игры в настольный теннис. Уметь применить свои умения в игре.

Задачи:

- обучить основным приемам техники и тактики игры в настольный теннис;
- знать правила судейства.
- способствовать развитию физических качества: выносливость, быстроту, ловкость;
- ознакомить обучающихся со специальными упражнениями в настольном теннисе.
- умение провести правильную разминку
- укрепить здоровье и физическую форму обучающегося;
- владеть основами техники настольного тенниса;

### Учебный план второго модуля

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	-	опрос
1.1	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	1	1	-	Опрос, викторина
1.2	Правила игры в настольный теннис	1	1	-	Опрос, викторина
2.	Общая физическая подготовка	11	0,5	10,5	зачёт
3.	Специальная подготовка	10	0,5	9,5	зачёт
4.	Основы техники игры	5	0.5	4.5	Зачёт, опрос
5.	Основы тактики игры	5	0.5	4.5	Зачёт, опрос
5.1	Контрольные игры и соревнования	3	-	3	Наблюдение, зачёт
5.2	Тестирование	1	-	21	зачёт
6	Учебные игры	4	-	4	Наблюдение, результат
<b>Итого:</b>		<b>44</b>	<b>5</b>	<b>39</b>	

## Содержание программы второго модуля

### **Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности.

Важная роль гигиены в формировании ЗОЖ. Краткие Самоконтроль и функциональные возможности организма. Изменение в правилах игры в теннис на сегодняшний день.

Практика: Комплекс приемов игры в настольный теннис .Отработка изменений в игре, согласно новым правилам.

### **Тема 2. Общая физическая подготовка**

Теория: Техника выполнения упражнений на совершенствование физического развития теннисиста.

Практика: Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса ,упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития силы, упражнения для развития быстроты, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития ловкости, упражнения для развития общей выносливости.

### **Тема 3. Специальная подготовка**

Теория: Комплексы упражнений для развития быстроты движения и прыгучести, для развития игровой ловкости, для развития специальной выносливости, для развития скоростно-силовых качеств, упражнений с отягощениями. Практика: Выполнение упражнений самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них. Выполнение упражнений на развитие гибкости, быстроты, ловкости.

### **Тема 4. Основы техники игры.**

Теория :Виды защитных ударов слева. Виды защитных ударов справа.

Защитные удары

слева, техника и способы применения. Атакующие удары слева (накаты и топ- спины слева) Накаты и топ- спины слева и справа, способы их применения. Технически правильное выполнение комбинации ударов «треугольник», «восьмерка» Техника выполнения комбинации ударов накатами, подрезками «треугольник»,

«восьмерка» Подача «маятник» с правым боковым, левым боковым вращением. Правильная стойка теннисиста и виды передвижения у стола.

Правильность выполнения технических приемов (подрезок, накатов, топспинов). Применение и совершенствование технических приемов в игре.

Практика: Техника и способы применения защитных ударов слева. Защитные удары справа, техника и способы применения Техника и способы применения защитных ударов справа. Техника и способы применения атакующих ударов слева. Атакующие удары справа, техника и способы применения. Выполнение атакующих ударов с большим количеством мячей

и в разные зоны стола, из статического 10 положения и в движении. Выполнение атакующих ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Выполнение подачи «маятник» с правым боковым, левым боковым вращением Освоение и отработка различных техник передвижения у стола. Тренировка передвижение у стола одношажным способом и приставными шагами. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» защитными и атакующими ударами слева и справа.

### **Тема 5. Основы тактики игры**

Теория: Тактическая подготовка при игре накатами, подрезками, топ-спинами Тактика правильного применения атакующих и защитных ударов. Практика: Комбинации «восьмерка» и «треугольник» атакующими и защитными ударами слева и справа.

### **Тема 6. Учебные, тренировочные и соревновательные игры**

Практика: Участие в тренировочных, соревновательных, рейтинговых турнирах. Сдача контрольных нормативов по изученным за год темам.

## **Содержание программы третьего модуля**

Цель: Максимально усвоить пройденный материал и способствовать изучению неизученного материала.

Задачи:

- способствовать самостоятельному интересу к занятиям настольным теннисом;
- изучить новые действия, формы и методы игры в настольный теннис
- давать оценку судейским действиям;
- уметь переносить значительные физические и психические нагрузки;
- совершенствовать двигательные умения и навыки;
- владеть основным арсеналом технических приемов игры,
- совершенствовать двигательные умения и навыки;
- закрепить у обучающихся устойчивый мотив и потребность в бережном отношении к своему здоровью.

## **Учебный план третьего модуля**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	-	опрос
1.1	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в мире	1	1	-	Опрос, викторина

1.2	Правила игры в настольный теннис	1	1	-	Опрос, викторина
2.	Общая физическая подготовка	8	0.5	7.5	зачёт
3.	Специальная подготовка	8	0.5	7.5	зачёт
4.	Основы техники игры	7	0.5	6.5	Зачёт, опрос
5.	Основы тактики игры	7	0.5	6.5	Зачёт, опрос
5.1	Контрольные игры и соревнования	3	-	4	Наблюдение, зачёт
5.2	Тестирование	2	-	2	зачёт
6	Учебные игры	4	-	4	Наблюдение, результат
<b>Итого:</b>		<b>42</b>	<b>5</b>	<b>37</b>	

## Содержание программы третьего модуля

### **Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ**

Теория: Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Настольный теннис в системе физического воспитания Актуальные проблемы развития настольного тенниса. Развитие настольного тенниса на современном этапе. Место настольного тенниса в современной системе физического воспитания. Характеристика настольного тенниса как средства физического воспитания. Функции настольного тенниса: оздоровительная, развивающая, воспитательная, рекреационная и др. Основные физические и психические качества и черты характера, развиваемые средствами настольного тенниса. Настольный теннис в Олимпийских играх.

Практика: Психофизиологические практики учебного труда и интеллектуальной деятельности, средствами физической культуры

### **Тема 2. Общефизическая подготовка развитие двигательных качеств.**

Теория: Виды упражнений и их разновидность. Техника выполнения общеразвивающих упражнений, гимнастических упражнений, строевых упражнений, бега, прыжков, спортивных и подвижных игр.

Практика: Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Бег. Прыжки. Метания мячей. Техническое исполнение упражнений, и правильное их применение.

### **Тема 3. Специальная физическая подготовка.**

Теория: Виды упражнений и их разновидность

Практика: Техническое исполнение упражнений, и правильное их

применение. Совершенствование упражнений для развития прыжковой ловкости, для развития силы, для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития внимания и быстроты реакции.

#### **Тема 4. Техника игры настольный теннис.**

Теория: Виды защитных ударов справа, слева. Виды подач с разным вращением мяча. Нападающие удары. Техника хвата теннисной ракетки, жонглирование теннисным мячом, передвижения теннисиста, стойка теннисиста, основные виды вращения мяча и подачи мяча: «маятник», «челнок», удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)

Практика: Совершенствование техники и способов применения защитных ударов слева, справа. Совершенствование всех изученных элементов защиты и нападения. Защитные удары справа, слева, нападающий.

#### **Тема 5. Тактика игры настольный теннис.**

Теория: Тактика правильного применения атакующих и защитных ударов.

Подачи мяча в нападении: прием подач ударом, удары атакующие, защитные, удары, отличающиеся по длине полета мяча, удары по высоте отскока на стороне соперника

Практика: Комбинации «восьмерка» и «треугольник» атакующими и защитными ударами слева и справа.

#### **Тема 6. Учебные игры**

Практика: Соревновательная практика: парные игры, игра защитника против атакующего, игра атакующего против защитника. Участие в тренировочных, соревновательных, рейтинговых турнирах. Сдача контрольных нормативов.



## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

Тренировочный процесс подлежит планированию: ежегодное (календарно-тематическое) планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся; ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), спортивные и другие мероприятия. В процессе тренировочной деятельности юный спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальной и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к

составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

### **Материально-техническое оснащение.**

Для занятий настольным теннисом требуется:

- спортивный зал, отвечающий требованиям СанПиН
- столы для игры в настольный теннис
- сетки теннисные
- теннисные ракетки
- мячи для игры в настольный теннис
- волейбольные мячи

Каждый учащийся должен иметь: спортивную форму и спортивную обувь.

## Список литературы:

1. Барчукова Г.Б., Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
  2. Г. В.Барчукова Учись играть в настольный теннис 2015.
  3. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. –М.: Медицина. 2013.
  4. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2014.
  5. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим дня питание школьника 2016
  6. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.: Советский спорт, 2014. –112 с.
- Использование электронных образовательных ресурсов и дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ  
Официальные ресурсы образовательного содержания .Министерство просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru/>  
Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru>  
Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru>  
Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - <http://school-collection.edu.ru>  
Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов  
<http://fcior.edu.ru>  
Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>  
Сайт федеральных образовательных стандартов <http://standart.edu.ru/>  
Образовательные ресурсы сети Интернет <http://www.catalog.iot.ru>
- Ресурсы Интернет, информационно-справочные поисковые системы:
1. Пропаганда настольного тенниса, организация соревнований URL <http://www.rttf.ru/>
  2. Фонд ветеранов настольного тенниса России - URL <http://fvnt.ru/>
  3. Европейская федерация настольного тенниса - URL <http://www.ettu.org/>
  4. Федерация настольного тенниса России - URL <http://ttfr.ru/>
  5. Европейская федерация настольного тенниса - URL <http://www.ettu.org/>