

**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 2025 г.
протокол № 1

Утверждена:
Приказом № _____
От 01 августа 2025 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

2025 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-1 год*.

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

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»

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

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
Итого:		40	8	32	

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
Итого:		44	5	39	

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
Итого:		42	5	37	

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 питания 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/>