

**Отдел образования и по делам молодёжи администрации  
Параньгинского муниципального района Республики Марий Эл  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Параньгинский Дом детского творчества»**

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического  
совета МБОУ ДО «Параньгинский  
Дом детского творчества»  
от «31» марта 2022 г.  
Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО  
«Параньгинский ДДТ»  
Сибгатуллин Г.Г.  
«31» марта 2022 г.  
Приказ № 17/1-0

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Настольный теннис»**

ID программы: 1328

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 7-16 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 144

Разработчик программы: Гусев Иван Владимирович, педагог  
дополнительного образования МБОУ ДО «Параньгинский ДДТ»

пгт. Параньга,  
2022 год

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования**

### **1.1. Общая характеристика программы/пояснительная записка**

Физической культуре и спорту на современном этапе развития общества придается большое значение. Занятия физической культурой и спортом способствуют совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, повышают сопротивляемость организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды, содействуют повышению общего культурного уровня, помогают стать достойными гражданами, готовыми к общественно-полезному труду и защите Родины.

Программа “Настольный теннис” имеет физкультурно-спортивную направленность, т.к. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Новизна программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает настольный теннис очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Актуальность программы:** Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках.

Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры - настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и,

естественно, подготовленностью самого учителя.

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

Программа направлена на создание 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.

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 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 мобилизовывать 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.

**Отличительные особенности программы.** Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств - выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, быстроты, укреплению здоровья, а также

формируют личностные качества: коммуникабельность, волю, чувство ответственности. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности спортивной игры.

**Адресат программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» рассчитана на обучающихся 7-16 лет.

**Срок освоения программы:** один год. Количество учебных часов – 144.

**Форма обучения** по программе очная.

**Уровень программы:** базовый.

**Режим занятий:** проводятся с периодичность 2 раза в неделю по 2 часа.

**Особенности организации образовательного процесса.** Для обучения по программе формируются постоянные группы численностью до 12 обучающихся. При зачислении в группу необходимо предоставить справку о состоянии здоровья. Допускаются совместные занятия обучающихся разного возраста и разного пола в одной группе, при этом осуществляется дифференцированный подход с учётом психофизиологических и индивидуальных особенностей каждого.

## **1.2 Цели и задачи программы**

**Целью данной программы** является создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

**Задачи:**

### Образовательные

■ дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры (настольный теннис);

- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

#### Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

#### Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство ответственности и уважения к товарищам;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

### **1.3. Объем программы**

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы «Настольный теннис» составляет 144 часа. Занятия проходят 2 раза по 2 часа в неделю.

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

### **1.4 Содержание программы**

#### **Тема 1. Вводное занятие.**

**Теория:** Форма организации и проведения занятия, методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса, техническое оснащение занятий, вид и форма контроля, форма предъявления результата. Цели и задачи. Настольный теннис как вид спорта и физического оздоровления.

#### **Тема 2. Беседы о физической культуре и спорте.**

**Теория:** Физическая культура и спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Понятие ОФП (общая физическая подготовка) и её функции. Роль и значение настольного тенниса для здоровья и развития. Физическая культура, как средство всестороннего развития личности.

### **Тема 3. Беседы о развитии настольного тенниса.**

**Теория:** Возникновение настольного тенниса. Развитие настольного тенниса в России. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

### **Тема 4. Краткие сведения о значении занятий физической культурой и спортом для развития человека и укрепления его здоровья**

**Теория:** Понятие «физическая культура»; физическая культура как составляющая часть общей культуры; роль физической культуры в воспитании молодежи.

### **Тема 5: Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена**

**Теория:** Понятие о гигиене и санитарии; значение дыхания для жизнедеятельности организма; уход за телом, полостью рта и зубами; Гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питание спортсменов. Естественные средства закаливания - вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны.

### **Тема 6: Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда занимающихся.**

**Теория:** Организация рабочего места. Правила безопасности на занятиях. Спортивный инвентарь для занятий ОФП. Специальное оборудование, инвентарь и тренажеры, правила пользования. Спортивная одежда для занятий.

### **Тема 7: Самостоятельные занятия дома и их значение**

**Теория:** Как заниматься самостоятельно, чтобы развить основные

двигательные качества; здоровье и систематические занятия физическими упражнениями; повторение и закрепление пройденного материала в домашних условиях.

### **Тема 8. Общая физическая подготовка.**

**Практика:** освоение навыков физической подготовки: утренняя зарядка, бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, прыжки со скакалкой, приседания на месте и др. Эстафета. Спортивные игры.

### **Тема 9. Специальная физическая подготовка.**

**Практика:** Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

### **Тема 10. Техническая подготовка.**

**Теория:** Понятие о спортивной технике. Стойка теннисиста, хватка ракетки, исходное положение рук, ног, туловища; откидка, накат, подрезка, подача; перемещения.

**Практика:** Овладение техникой игры. Хватка ракетки. Жонглирование мячом Овладение техникой с работой ног. Овладение техникой ударов по мячу на столе. (Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Имитация движений. Поддачи. Удары. Накат открытой ракеткой справа. Накат закрытой ракеткой слева. Короткий накат. Длинный накат. Подрезка открытой ракеткой. Подрезка закрытой ракеткой).

### **Тема 11. Тактическая подготовка.**

**Теория:** Основные принципы и правила игры. Понятия о счете в настольном теннисе; правила начисления очка. Тактика одиночной игры.

**Практика:** Выполнение тактических приемов (перемещения, подачи) в упражнениях на занятиях. Применение тактических вариантов в учебных, тренировочных играх.

### **Тема 12. Игровая подготовка.**

**Практика:** Индивидуальная, групповая и командная тренировка. практические занятия индивидуально и в парах. Учебная, тренировочная игра. игра на счет разученными ударами; групповые игры; «Солнышко», «Один против всех», «Круговая – с тренером» и другие.

### **Тема 13. Контрольные упражнения.**

**Практика.** Тестирование упражнений и выполнение обязательного минимума по общей физической и специальной подготовке. Тестирование теннисных умений.

### **1.5. Планируемые результаты**

К концу обучения по данной программе обучающиеся должны будут:

1. Знать: о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями; особенности правильного распределения физической нагрузки; правила игры в настольный теннис; правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни; правила проведения соревнований.

2. Уметь: поводить специальную разминку теннисиста; владеть основами техники настольного тенниса; владеть основами судейства в настольном теннисе.

Разовьют следующие качества :улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость; улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам; повысят адаптивные возможности организма; разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис»**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1		Беседа
2	Краткие сведения о	1	1		Беседа. Опросы.

	значении занятий физической культурой для развития человека и укрепления его здоровья.				
3	История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.	1	1		Беседа. Опросы.
4	Значение занятий настольного тенниса для развития детей.	1	1		Беседа. Опросы.
5	Гигиена, режим дня, закаливание детей.	1	1		Беседа. Опросы.
6	Техника безопасности на занятиях, инвентарь, спортивная одежда занимающихся	1	1		Беседа. Опросы. Наблюдение и контроль за выполнением настоящих инструкций.
7	Самостоятельные занятия дома и их значение	1	1		Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль.
8	Общая физическая подготовка.	40		40	Наблюдение за выполнением упражнений и действий по ОФП. Текущий контроль.
9	Специальная физическая подготовка.	25		25	Наблюдение за техникой владения двигательными умениями и навыками. Текущий контроль.
10	Техническая подготовка.	47	3	44	Наблюдение. Выполнение теннисных умений. Текущий контроль.
11	Тактическая	11	2	9	Наблюдение.

	подготовка.				Выполнение тактических умений Текущий контроль.
12	Игровая подготовка	10		10	Наблюдение. Тренировочные игры. Анализ игр.
13	Контрольные упражнения	4		4	Тестирование. Выполнение обязательного минимума подготовки.
	Всего:	144	12	132	

## 2.2. Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Месяц	Число	Время	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1			14.00 - 16.00	Организационное собрание. Беседа: "Вводное занятие. Цели и задачи творческого объединения. Настольный теннис, как вид спорта и физического оздоровления". Произвольная игра. Проверка игровых умений и навыков, способности к передвижениям.	Беседа. Групповая Индивидуально - игровая	2	спортзал	Опросы. Наблюдение.
2			14.00 - 16.00	Беседа: "Организация рабочего места. Правила безопасности на занятиях". Определение ОФП обучающихся. Прыжки со скакалкой. Игра с	Беседа. Инструктаж по ТБ Групповая Индивидуально - игровая	2	спортзал	Опросы. Наблюдение. Выполнение определенных упражнений.

			мячом у стены и в кругу.	.			
3	.	14.00 - 16.00	Беседа: "Самостоятельные занятия дома и их значение" Тема: "Хватка ракетки, сохранение в движении". Упражнения с мячом и ракеткой (удержание мяча на ракетке "Курочки").	Беседа. Показ, Демонстрация. Групповая Индивидуальная, игровая.	2	спортзал	Наблюдение. Выполнение определенных упражнений.
4		14.00 - 16.00	Тема: " Упражнения с мячом и ракеткой". (подбивание мяча правой стороной ракетки после отскока от пола). "Упражнение на развитие чувства мяча. "Куча мала".	Показ. Групповая Индивидуально-игровая.	2	спортзал	Наблюдение. Выполнение определенных упражнений.
5		14.00 - 16.00	Беседа: "Форма игроков и поведение во время игры и занятий". Тема: "Упражнения с мячом и ракеткой" (Подбивание мяча левой стороной ракетки после отскока от пола). "Гонки с мячами".	Беседа. Показ, Групповая Индивидуальная. Игровая.	2	спортзал	Наблюдение. Выполнение специальных упражнений.
6		14.00 - 16.00	Тема: "Упражнения с мячом и ракеткой". (подбивание мяча левой и правой стороной ракетки после отскока от пола поочередно). Упражнение на развитие чувства мяча, "Мяч соседу".	Показ, Групповая Индивидуальная. Игровая.	2	спортзал	Наблюдение. Выполнение специальных упражнений
7		14.00	Беседа:	Беседа.		спортзал	Опросы.

			- 16.00	"Спортивный инвентарь для занятий ОФП. Специальное оборудование, инвентарь и тренажеры, правила пользования". Тема: "Упражнения с мячом и ракеткой". (отбивание мяча правой стороной ракетки после отскока от стены), "Горячая картошка".	Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая	2	л	Наблюдение. Выполнение упражнений.
8			14.00 - 16.00	Тема: "Упражнения с мячом и ракеткой". (отбивание мяча левой стороной ракетки после отскока от стены). Проверка освоения жонглирования. "Эстафета".	Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая	2	спортзал	Наблюдение. Выполнение упражнений на количество.
9			14.00 - 16.00	Беседа: "Значение занятий настольным теннисом для развития детей" Тема: "Упражнения с мячом и ракеткой". (отбивание мяча левой и правой стороной ракетки после отскока от стены).	Беседа. Показ. Групповая Индивидуальная	2	спортзал	Опрос. Наблюдение. Выполнение упражнений.
10			14.00 - 16.00	Тема: "Удар "Толчок" Слева. Выполнение упражнения на столе. Игра на точность ударов "В цель" Попадание в цель мячом без ракетки, с	Показ. Имитация. Групповая Индивидуальная. Игровая	2	спортзал	Наблюдение. Выполнение упражнений. На столе.

				ракеткой.				
1 1		14.00 - 16.00	ОФП. Тема "Разминка" Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Тема: " Удар "Толчок" Выполнение движений на столе с наброса педагога.	Беседа. Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая	2	спортзал	Опрос. Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.	
1 2		14.00 - 16.00	Тема: " Удар "Толчок" Выполнение ударов толчком на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. Игровая	2	спортзал	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола на количество.	
1 3		14.00 - 16.00	Тема: Удар "Откидка" слева. Выполнение упражнения подбивания мяча с последующим выполнением удара слева откидкой. Выполнение упражнения удара откидкой слева с большим количеством мячей (БКМ)	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая	2	спортзал	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.	
1 4		14.00 - 16.00	Тема: Удар "Откидка" слева. Выполнение упражнения удара откидкой слева с	Показ. Имитация движений.	2	спортзал	Наблюдение. Выполнение движений и упражнений у стола.	

				наброса мяча.	Групповая Индивидуальная. игровая			
1 5			14.00 - 16.00	Тема: Удар "Откидка" слева. Выполнение ударов слева откидкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая	2	спортзал	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
1 6			14.00 - 16.00	Тема: Удар "Откидка" справа. Выполнение упражнения подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой справа. Выполнение упражнения удара откидкой справа с большим количеством мячей (БКМ)	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая	2	спортзал	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
1 7			14.00 - 16.00	Тема: Удар "Откидка" справа. Выполнение упражнения удара откидкой справа с наброса мяча.	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая	2	спортзал	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.

1 8		14.00 - 16.00	Тема:Удар "Откидка" справа. Выполнение ударов справа откидкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Имитац ия движен ий. Группо вая Индиви дуальна я. игровая .	2	спортза л	Выплнение прыжков на скакалке на количество. Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
1 9		14.00 - 16.00	Тема:Удар "Откидка" слева и справа. Выполнение упражнения удара слева и справа откидкой с БКМ.	Показ. Имитац ия движен ий. Группо вая Индиви дуальна я. игровая .	2	спортза л	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
2 0		14.00 - 16.00	Тема:Удар "Откидка" слева и справа. Совершенствование ударов слева и справа откидкой (удары с наброса мяча).	Показ. Имитац ия движен ий. Группо вая Индиви дуальна я. игровая .	2	спортза л	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
2 1		14.00 - 16.00	Тема:Удар "Откидка" слева и справа. Выполнение ударов слева и справа откидкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Имитац ия движен ий. Группо вая Индиви дуальна	2	спортза л	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола на количество.

					я. игровая .			
2 2		14.00 - 16.00	ОФП .Прыжковые и беговые упражнения. Тема: " Срезка слева." Выполнение удара срезка в стенку. от пола. Развитие контроля мяча на ракетке. Игра "Сэндвич".	Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая .	2	спортзал	Наблюдение. Выполнение упражнений и движений.	
2 3		14.00 - 16.00	Тема: "Срезка слева". Выполнение удара срезка в упражнении и в движении на столе. Развитие контроля мяча на ракетке. Игра "Круг".	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая .	2	спортзал	Наблюдение. Выполнение движений и упражнений у стола.	
2 4		14.00 - 16.00	Тема: "Срезка слева" Выполнение ударов слева срезкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. игровая .	2	спортзал	Наблюдение. Выполнение движений и упражнений у стола.	
2 5		14.00 - 16.00	Тема: " Срезка справа." Выполнение удара срезка в стенку, от пола. Упражнение: "Концентрация на мяче"	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация	2	спортзал	Наблюдение. Выполнение движений и упражнений.	

					движений. Игровая .			
2 6		14.00 - 16.00	Тема: " Срезка справа." Выполнение удара срезка в упражнении и в движении на столе. "Упражнение на развитие чувства мяча , "Поймай мяч".	Показ. Групповая Индивидуальная Игровая . Имитация движений. Игровая .	2	спортзал	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.	
2 7		14.00 - 16.00	Тема: "Срезка справа" Выполнение ударов справа срезкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая .	2	спортзал	Наблюдение. Выполнение движений и упражнений на столе	
2 8		14.00 - 16.00	Беседа: "Краткие биологические сведения об организме человека; необходимость физических упражнений для его правильного функционирования. Закаливание. Значение режима дня". Тема: "Сочетание ударов справа и слева срезкой".	Беседа Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений.	2	спортзал	Опрос. Наблюдение. Выполнение движений и упражнений от стены.	

				Выполнение упражнения и движения с отскока от стены.				
29		14.00 - 16.00	Воспитание координационных способностей Тема: "Сочетание ударов справа и слева срезкой". Выполнение упражнения и движения с отскока на столе. Игра на точность "В цель"	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	спортзал	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений у стола.	
30		14.00 - 16.00	Тема: " Сочетание ударов справа и слева срезкой " Выполнение ударов справа и слева срезкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	спортзал	Наблюдение. Выполнение упражнений и движений у стола.	
31		14.00 - 16.00	ОФП. Упражнения для мышц ног и туловища. Упражнения на развитие координации(бег, прыжки, перемещения). Тема: Удар слева срезкой с перемещением вдоль стола. Выполнение упражнения и движения с отскока.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	спортзал	Наблюдение. Выполнение упражнений и движений на столе.	
3		14.00 -	Тема: Удар слева срезкой с	Показ. Групповая	2	спортзал	Наблюдение. Выполнение	

2		16.00	перемещением вдоль стола. Выполнение ударов слева срезкой с перемещением влево-вправо с партнером, обмен ударами в парах.	вая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.			упражнений и движений на столе.
3 3		14.00 - 16.00	Упражнения, необходимые для освоения двигательных действий. Перемещения со сменой направления (влево – вправо). Тема: Удар справа срезкой с перемещением вдоль стола. Выполнение упражнения и движения с отскока.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	спортзал	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.
3 4		14.00 - 16.00	Тема: Удар справа срезкой с перемещением вдоль стола. Выполнение ударов справа и слева срезкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	спортзал	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.
3 5		14.00 - 16.00	Упражнения, необходимые для освоения двигательных действий. Перемещения со сменой направления (назад – вперед).	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация	2	спортзал	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.

			"Лесенка" Тема: Удар справа срезкой с перемещением вперед – назад. Выполнение упражнения и движения с отскока.	движений. Игровая .			
3 6		14.00 - 16.00	Тема: Удар справа срезкой с перемещением вперед – назад. Выполнение ударов срезка справа на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая .	2	спортзал	Наблюдение. Выполнение движений у стола упражнений на столе.
3 7		14.00 - 16.00	Упражнения, необходимые для освоения двигательных действий. Перемещения со сменой направления (назад – вперед). Прыжок "Кенгуру" Тема: Удар слева срезкой с перемещением вперед – назад. Выполнение упражнения и движения с отскока.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая .	2	спортзал	Подведение итогов прыжков. Наблюдение. Выполнение движений у стола упражнений на столе.
3 8		14.00 - 16.00	Тема: Удар слева срезкой с перемещением вперед – назад. Выполнение ударов срезка слева на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений	2	спортзал	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.

					ий. Игровая .			
3 9			14.00 - 16.00	ОФП. Упражнения для воспитания выносливости. Тема: Удар срезкой слева и справа в сочетании. Упражнение для освоения навыков игры: "Перекаты".	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая .	2	спортзал	Наблюдение. Выполнение движений у стола упражнений на столе.
4 0			14.00 - 16.00	Упражнения для освоения двигательных действий. Передвижения у стола в игровой стойке со сменой зон (по треугольнику). Совершенствование ударов слева и справа срезкой (удары с наброса)	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая .	2	спортзал	Наблюдение. Выполнение движений у стола упражнений на столе.
4 1			14.00 - 16.00	Тема: Удар срезкой слева и справа в сочетании. Выполнение ударов срезка слева и справа на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая .	2	спортзал	Наблюдение. Выполнение ударов на количество.
4 2			14.00 - 16.00	Тема: "Основная стойка теннисиста" Упражнение для освоения навыков игры: перемещение	Показ. Групповая Индивидуальная	2	спортзал	Наблюдение. Выполнение движений у стола упражнений на столе.

				в стойке теннисиста в различных направлениях "восьмерка" Перемещение по площадке. Работа ног при ударах справа в движении.	я. Имитация движений. Игровая.			
4 3		14.00 - 16.00	Тема: "Основная стойка теннисиста" Упражнение для освоения навыков игры: на частоту движений. Перемещение по площадке. Работа ног при ударах слева в движении.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений.	2	спортзал	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.	
4 4		14.00 - 16.00	Тема: "Основная стойка теннисиста" Совершенствование движений ног при ударах слева, справа.	Групповая Индивидуальная. Имитация движений.	2	спортзал	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.	
4 5		14.00 - 16.00	Тема: "Основная стойка теннисиста" Упражнение для освоения навыков игры: на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие. Перемещение по площадке. Работа ног при ударах слева и справа в движении.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений.	2	спортзал	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.	
4 6		14.00 - 16.00	Тема: "Основная стойка теннисиста" Совершенствование движений и перемещений ног	Показ. Групповая Индивидуальная	2	спортзал	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.	

				при ударах слева - справа.	я Имитация движений.			
4 7		14.00 - 16.00	Теория: Понятие о счете в настольном теннисе. Практика: Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.	Показ. Групповая Индивидуальная Игровая.	2	спортзал	Наблюдение. Выполнение и разъяснение правил игры на столе.	
4 8		14.00 - 16.00	Беседа: История развития настольного тенниса в нашей стране, успехи российских спортсменов на соревнованиях. Практика: розыгрыш мяча и обмен ударами обучением простейшего ведения счета.	Беседа Показ. Групповая Индивидуальная Игровая.	2	спортзал	Опрос. Наблюдение. Ведение счета.	
4 9		14.00 - 16.00	Теория: Правила игры в настольный теннис. Практика: игры на столе с использованием подсчета очков.	Показ. Групповая Индивидуальная Игровая.	2	спортзал	Опрос. Наблюдение. Подсчет очков.	
5 0		14.00 - 16.00	Беседа: "История развития настольного тенниса за рубежом". Тема: "Подача" Выполнение упражнений: подброс мяча, баланс при подаче. Игра "Бадминтон"	Беседа Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая.	2	спортзал	Опрос. Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.	
5 1		14.00 -	Тема: "Подача" Выполнение	Показ. Группо	2	спортзал	Наблюдение. Выполнение	

			16.00	перемещений: одношажный способ - шаги, переступания и выпады слева. Выполнение упражнений: удар по мячу толчком без вращения слева с БКМ.	вая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая			движений у стола и упражнений на столе.
5 2			14.00 - 16.00	Тема: "Подача" Выполнение подач толчком слева без вращения на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая	2	спортзал	Наблюдение. Выполнение движений у стола и упражнений на столе.
5 3			14.00 - 16.00	Тема: "Подача" Выполнение перемещений: одношажный способ - шаги, переступания и выпады справа. Выполнение упражнений: удар по мячу толчком без вращения справа с БКМ.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая	2	спортзал	Наблюдение. Выполнение движений у стола и упражнений на столе.
5 4			14.00 - 16.00	Тема: "Подача" Выполнение подач толчком справа без вращения на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая	2	спортзал	Текущий контроль. Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.

5 5		14.00 - 16.00	Тема: "Подача" Выполнение перемещений: приставные шаги влево. Выполнение подач срезкой с вращением слева с БКМ слева.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая	2	спортзал	Наблюдение. Выполнение движений у стола и упражнений на столе.	
5 6		14.00 - 16.00	Тема: "Подача" Выполнение подач срезкой слева с вращением на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая	2	спортзал	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.	
5 7		14.00 - 16.00	Тема: "Подача" Выполнение перемещений: приставные шаги вправо. Выполнение подач срезкой с вращением с БКМ справа.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая	2	спортзал	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.	
5 8		14.00 - 16.00	Тема: "Подача" Выполнение подач срезкой справа с вращением на столе	Показ. Групповая Индивидуальная.	2	спортзал	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.	

				с партнером, обмен ударами в парах.	дуальная. Имитация движений. Игровая.			
59		14.00 - 16.00	Тема: "Накат" Выполнение перемещений и движение ног и рук многократно при накате справа (имитация). Выполнение удара накатом справа с БКМ справа. Игра "Мельница"	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	спортзал	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.	
60		14.00 - 16.00	Тема: "Накат" Выполнение перемещений и движение ног и рук многократно при накате справа (имитация). Выполнение удара накатом справа на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	спортзал	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.	
61		14.00 - 16.00	Тема: "Накат" Выполнение перемещений и движение ног и рук многократно при накате слева (имитация). Выполнение удара накатом слева с БКМ. Игра "Мельница".	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	спортзал	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола	

6 2		14.00 - 16.00	Тема: "Накат" Выполнение перемещений и движение ног и рук многократно при накате слева (имитация). Выполнение удара накато́м слева на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Группо вая Индиви дуальна я. Имитац ия движен ий. Игровая ..	2	спортза л	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола
6 3		14.00 - 16.00	Тема: "Накат" Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей (приставные шаги) Выполнение удара "Накат" справа с перемещением, с БКМ.	Показ. Группо вая Индиви дуальна я. Имитац ия движен ий. Игровая .	2	спортза л	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
6 4		14.00 - 16.00	Тема: "Накат" Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей Выполнение удара "Накат" справа с перемещением, на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Группо вая Индиви дуальна я. Имитац ия движен ий. Игровая .	2	спортза л	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.

6 5		14.00 - 16.00	Тема: "Накат" Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей (скрестные шаги). Выполнение удара "Накат" слева с перемещением с БКМ.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	спортзал	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
6 6		14.00 - 16.00	Тема: "Накат" Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей ("От сетки до сетки"). Выполнение удара "Накат" слева с перемещением, на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	спортзал	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
6 7		14.00 - 16.00	Тема: "Накат" Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей (перенос мячей) Совершенствование (чередование) ударов слева и справа накатом (на столе с партнером, обмен ударами в парах).	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	спортзал	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.

6 8		14.00 - 16.00	Тема: "Прием подачи" Выполнение упражнения приема подачи с наброса, БКМ, с педагогом.	Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая	2	спортзал	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
6 9		14.00 - 16.00	Тема: "Прием подачи" Выполнение упражнения приема подачи в паре.	Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая	2	спортзал	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
7 0		14.00 - 16.00	Итоговое тестирование.	Групповая Индивидуальная. Игровая	2	спортзал	Наблюдение. Выполнение обязательного минимума.
7 1		14.00 - 16.00	Общеразвивающие игры. Игра "Солнышко". Игры и упражнения на закрепление подачи, приема подачи и ударов.	Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая	2	спортзал	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
7 2		14.00 - 16.00	Итоговое занятие. Задание на лето по ОФП. Инструктаж на летние каникулы. Игры со счетом.	Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая	2	спортзал	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.

## 2.3 Условия реализации программы

**Материально-техническое обеспечение:** занятия проводятся в теннисном кабинете, соответствующем нормам САНПИН, оборудованным всем необходимым: теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки и мячи, методическая литература.

**Кадровое обеспечение:** программа реализуется педагогом дополнительного образования МБОУ ДО «Параньгинский ДДТ» Гусевым Иваном Владимировичем, с высшим педагогическим образованием. Образование: МГПИ им.Н.К.Крупской, квалификация: педагог физической культуры, 26 июня 2007 года. Повышение квалификации: Организация и содержание педагога-учителя дополнительного образования детей, 36 часов, 2017 год.

**Информационно-методическое обеспечение:** разработки и конспекты занятий; оценочные материалы, тестовые методы; памятки и инструкции для обучающихся; раздаточный материал (рекомендации, схемы); специальная литература; презентации и видеоролики с YouTube; интернет источники.

## 2.4. Формы, порядок текущего контроля и итоговой аттестации

Текущий контроль успеваемости проводится по итогам обучения по разделам программы в форме итогового занятия, на котором проводится наблюдение за игрой обучающихся.

Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме наблюдения:

1. Низкий уровень – обучающийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса, умеет проводить специальную разминку теннисиста, знаком с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.

2. Средний уровень – обучающийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в настольном теннисе, умеет составлять график соревнований в личном зачёте

и определять победителя.

3.Высокий уровень - обучающийся имеет глубокие знания о правилах игры в настольный теннис, владеет такими техническими приемами как: накат справа и слева по диагонали, накат справа и слева поочередно, накат справа и слева в один угол стола, топ – пин из разных положений. Обучающийся умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

Промежуточная аттестация проводится по окончании года обучения в форме спарринг игры и сдачи нормативов.

Упражнения для сдачи нормативов:

Набивание мяча (кол-во раз) - Юноши: 20 – 25. Девушки: 15 – 20.

Подрезка (кол – во секунд без потери мяча) – Юноши: 30 – 35 с.  
Девушки: 25 – 30 с.

Накат (кол – во раз в серии) – Юноши: 15-20. Девушки: 10 – 15.

Подача (кол – во раз, 10 попыток) – Юноши: 9 попаданий. Девушки: 7 попаданий.

Спарринг игра – это вид игры в настольном теннисе, при котором ваш партнёр – игрок заменяет соперника во время тренировки. Для спарринга лучше выбирать игрока более высокой квалификации. Такая тренировка дает возможность увидеть уровень исполнения технических элементов, к которому стоит стремиться.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень - обучающийся самостоятельно и правильно справился с заданием;

- Средний уровень - для правильного выполнения задания обучающему требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;

- Низкий уровень –обучающийся не выполнил задание даже после подсказки педагога.

## **2.5. Оценочные материалы**

Тестирование.

### Общая и специальная физическая подготовка.

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого. На выполнение упражнения даются 2 попытки.

- Бег 10м, бег 30 м, для оценки быстроты.

-Прыжок в длину с места, для оценки скоростно-силовых качеств. Выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности. Измеряют дальность прыжка.

-Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, (девушки). Подтягивание на 68 перекладине (юноши) - для оценки силовой выносливости.

- Прыжки со скакалкой: одинарные (1 оборот скакалки при 1 подскоке) или двойные (2 оборота скакалки при 1 подскоке). Считается количество прыжков за 45с.- для оценки координации.

-Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30с - для оценки координации.

- Метание мяча для настольного тенниса - для оценки координации. Специальная физическая и технико-тактическая подготовка Завершающий удар на дальность отскока мяча. Перед испытуемым под углом 45° устанавливается желоб длиной 40 см, по которому мячи скатываются и падают на стол в точку центральной линии стола на расстоянии 1/3 её длины от задней линии. Мячи должны иметь высоту отскока примерно 50 см. Возможна подача мячей тренером или партнёром при соблюдении этих же условий.

Спортсмен выполняет завершающий удар справа в дальнюю зону противоположной стороны стола. После отскока мяча измеряется длина его полета до момента падения на пол. Если спортсмен не выполнит ни одного удара, он получает 0 очков.

- Бег по «восьмерке». На ровной площадке обозначается маршрут движения в форме цифры 8, фиксируется суммарное время. Во время

движения необходимо наступать ногой на обозначенные кружочками точки, в противном случае упражнение не засчитывается.

- Бег боком вокруг стола: выполняется от линии, которая является продолжением левой кромки стола, сначала по часовой стрелке, затем - против часовой стрелки 2 раза, т. е. всего четыре круга. В случае умышленного касания стола результат не засчитывается. Перенос мячей: выполняется между двумя параллельными линиями с шириной коридора 3м. По краям устанавливается по 1 корзинке для мячей. Высота такая же, что и высота стола для соответствующей возраста. Корзинка устанавливаются горизонтально, диаметр не более 20 см и высоту бортиков не более 5 см.

Начиная упражнение, тестируемый становится у левой корзинки, в которой находится 15 мячей. По сигналу берет мяч правой рукой и скользящим или иным шагом передвигается в противоположную сторону, на ходу перекладывая мяч из правой руки в левую. Достигнув другой корзинки, он кладет в нее мяч и возвращается обратно за новым мячом. И так до тех пор, пока не перенесет все 15 мячей. Фиксируется время. Если мяч упадет, тестируемый добавляет в корзинку 1 мяч. Отжимания в упоре от стола: исходное положение - упор в край стола, при этом 4пальца лежат на столе, а большой - снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол 90°.

По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий за 1 мин. Руки находятся на установленной ширине. Для того чтобы избежать травмы при возможном падении на стол, его кромка закрывается мягким материалом.

## **2.6. Методические материалы**

*Нормативно-правовое обеспечение программы, структура, содержание, роль, назначение и условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» регламентируется следующими нормативными документами:*

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №

273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. No 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. No 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Методические рекомендации «Разработка и проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные программы)», разработанные региональным модельным центром дополнительного образования детей в Республике Марий Эл в 2021 г.;

- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Параньгинский Дом детского творчества», утвержденный приказом руководителя Отдела образования и по делам молодёжи администрации Параньгинского муниципального района Республики Марий Эл от 21 декабря 2020 года приказом №9-О.

*Основными педагогическими технологиями, реализуемыми в программе, являются:*

– обучение в сотрудничестве – это совместное обучение, в результате которого обучающиеся работают вместе, коллективно конструируя, продуцируя новые знания, а не потребляя их в уже готовом виде;

– индивидуализация обучения – это организация учебного процесса, при котором выбор способов, приемов, темпа обучения обусловливается индивидуальными особенностями обучающегося;

– дифференциация обучения – это технология обучения в одной группе детей с разными способностями;

– технология использования в обучении игровых методов – использование данной технологии позволяет равномерно во время занятия распределять различные виды заданий, чередовать мыслительную деятельность с физминутками;

– информационно-коммуникационные технологии – это комплекс учебно-методических материалов, технических и инструментальных средств вычислительной техники в учебном процессе, формах и методах их применения для совершенствования образования детей.

#### *Методы и формы обучения.*

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые

навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

## **2.7. Список литературы**

### **Для педагога:**

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

### **Для детей:**

1. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.

2. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.

3. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.:  
РГАФК, 1995 год

**ТАБЛИЦА**

«        »        202    г. МБОУ ДО «ДЛТ»

№	фамилия, имя	1	2	3	4	5	6	7	8	очки	место
<b>1</b>											
<b>2</b>											
<b>3</b>											
<b>4</b>											
<b>5</b>											
<b>6</b>											
<b>7</b>											
<b>8</b>											

1 ТУР    1-8    2-7    3-6    4-5            3 ТУР    1-6    7-5    8-4    2-3  
2 ТУР    7-1    8-6    2-5    3-4            4 ТУР    5-1    6-4    7-3    8-2    5 ТУР    1-4    5-3    6-2    7-8    6 ТУР  
 3-1    4-2    5-8    6-7  
7 ТУР    1-2    3-8    4-7    5-6