

Северо-Восточное управление министерства образования и науки  
Самарской области

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа  
с. Кротково муниципального района Похвистневский Самарской области

Рассмотрена и рекомендована  
на педагогическом совете

протокол  
№ 01 от 31 августа 2020 г.



Утверждена  
приказом № 82-од от 31.08.2020  
ГБОУ СОШ с.Кротково  
директор \_\_\_\_\_ Т.В.Андреева

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

**«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Срок реализации программы: 1 год  
Возраст обучающихся 5-7 лет

Разработчики программы:  
тренер-преподаватель  
Андреев А.Б.

с. Кротково, 2020

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» составлена в соответствии с приказом №196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы от 18.11.2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации.

Программа «Настольный теннис» представляет собой дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу, ориентированную на удовлетворение потребностей обучающихся ДЮСШ - СП ГБОУ СОШ им. Н. С. Доровского с. Подбельск, постоянно проживающих в с. Кротково м.р. Похвистневский Самарской области, в области физической культуры, в частности, игры в настольный теннис.

**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. Так и в с. Кротково муниципального района Похвистневский Самарской области очень давно были заложены прочные спортивные традиции. В селе любят и играют в настольный теннис. Это локальная и культурная особенность поселения и жителей, проживающих в нём. В большом количестве семей еще с детства начинается воспитание любви к спорту и к игре в настольный теннис.

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.

Настольный теннис - это не только красивая игра, способная развивать человеческие качества, но и целый комплекс физических способностей и навыков таких как – 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 мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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 эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Все эти факторы формируют востребованность и актуальность программы в конкретном учреждении.

**Направленность программы:** данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Новизна программы** состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании и основана на модульном принципе освоения материала, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

**Педагогическая целесообразность** определена тем, что ориентируется на приобщение обучающихся к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы организма обучающихся.

**Цель программы:** создание условий для физического воспитания и физического развития детей посредством обучения игры в настольный теннис.

**Задачи программы:**

*воспитательные:*

- формировать интерес к расширению и углублению знаний по истории развития настольного тенниса;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям настольный теннисом в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;

*развивающие:*

- развить технико-тактические навыки и умения;
- развить обще и специальные физические качества;
- расширить функциональные возможности организма;

*обучающие:*

- формировать элементарные представления в области физической

культуры и спорта;

- формировать элементарные представления в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- обучить техническим элементам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки.

## Ожидаемые результаты освоения программы.

По окончании освоения программы обучающийся должен показать следующие результаты:

Личностные	Метапредметные	Предметные
<p><b>проявление</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи;</li> <li>- чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество;</li> <li>- культуры здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни;</li> <li>- культуры поведения болельщика во время просмотра игр.</li> </ul>	<p><b>Познавательные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– работа с информацией</li> <li>– сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует по нескольким основаниям и признакам технические действия</li> <li>– определяет по схемам и знакам направленность действий игроков</li> <li>– определяет по знакам судьи правильность действий игроков</li> </ul> <p><b>Коммуникативные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умеет слушать и слышать игроков и судью</li> <li>– взаимодействует по правилам игры в парах</li> </ul> <p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ставит цель при игре</li> <li>– планирует свою индивидуальную деятельность во время игры</li> <li>– находит и корректирует недочеты и ошибки в игре с помощью педагога</li> </ul>	<p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- начальные знания о истории развития настольный тенниса в России;</li> <li>- базовые основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека;</li> <li>- причины травматизма и правила безопасности во время занятий настольным теннисом;</li> <li>- правила игры в настольный теннис</li> <li>- технические приемы настольный тенниса</li> <li>- общие правила соревнований по настольному теннису;</li> </ul> <p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технически правильно выполнять элементы и приемы в настольном теннисе</li> <li>- играть с соблюдением основных правил;</li> <li>- участвовать в соревновательной деятельности.</li> <li>- выполнять основные технические и тактические игровые</li> </ul>

	<p>- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;</p> <p>- выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;</p> <p>– организует деятельность игроков команды по ОФП с помощью педагога.</p>	<p>приёмы.</p> <p>- выполнять удары по мячу в настольном теннисе.</p> <p>- выполнять удары с приданием вращения мячу.</p> <p>- выполнять подачи мяча в настольном теннисе.</p>
--	---	--

**Возраст обучающихся программы:** 5- 7 лет.

**Срок реализации программы.** Программа рассчитана на 1 год, 34 учебные недели с сентября по май включительно, 68 учебных часов в год.

**Форма обучения** – очная.

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

Основными видами организации занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- открытые занятия;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

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

## Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся

Направленность	Период подготовки	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Физкультурно-спортивная	Весь период	10	15-20	до 25	3,5

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

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

### 2. Содержание программы

Программа состоит из 4 модулей. «Основы настольного тенниса», «Общая и специальная физическая подготовка», «Технико-тактическая подготовка», «Интегральная подготовка».

#### Учебный план ДООП «Настольный теннис»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Основы настольного тенниса»	5	1	4
2.	«Общая и специальная физическая подготовка»	34	1	33
3.	«Технико-тактическая подготовка»,	23	2	21
4.	«Интегральная подготовка»	6	2	4
	Итого	68	6	62

Данная последовательность выбрана с учетом специфики группы, заключающейся в невысоком уровне общей физической подготовки обучающихся, что требует увеличения количества часов в Модулях 2 и 3 до 68 часов соответственно.

### **1. Модуль «Основы настольного тенниса» (5 часов)**

Задачи:

*Воспитательные*

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

*Развивающие:*

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами общефизической подготовки;
- приобретение необходимых теоретических знаний о игре в настольный теннис
- приобретение необходимых теоретических знаний по технике безопасности;

*Обучающие:*

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

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

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут

**ЗНАТЬ:**

- принципы расчета тренировочной нагрузки на разминке;
- принципы составления режима дня;
- способы регулирования физической нагрузки;
- принципы дозирования физических упражнений.

**УМЕТЬ:**

- определять степень утомления по внешним признакам.
- принципы составления комплексов общеразвивающих упражнений;
- подбирать упражнения для всех групп мышц и суставов;
- подбирать упражнения для заданной группы мышц;
- составлять комплексы общеразвивающих упражнений;

- вести систематическое наблюдение за своей физической подготовкой и физическим развитием;

- вести дневник самоконтроля.
- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

## **2. Модуль «Технико-тактическая подготовка» (23 часа)**

Задачи:

*Воспитательные*

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

*Развивающие:*

- приобретение необходимых теоретических знаний о технике выполнения приёмов и действий игры настольный теннис;
- приобретение необходимых теоретических знаний о тактических действиях в защите;
- приобретение необходимых теоретических знаний о тактических действиях в нападении;

*Обучающие:*

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

**Результаты подготовки обучающихся по модулю:**

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- технику выполнения индивидуальных технических действий;
- основные приёмы техники выполнения ударов;
- основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите.
- тактические действия в защите;
- тактические действия в нападении;

уметь:

- выполнять технические элементы на учебно-тренировочных занятиях.
- выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях.
- выполнять основные технические и тактические игровые приёмы. Удар «накатом» справа, удар «накатом» слева, «стоп-спин».
- выполнять упражнений без ракетки.
- выполнять упражнений с ракеткой.
- выполнять передвижение возле теннисного стола
- выполнять удары в настольном теннисе.
- выполнять удары с приданием вращения мячу
- выполнять подачи в настольном теннисе;

### **3. Модуль «Интегральная подготовка» (6 часов)**

Задачи:

*Воспитательные*

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

*Развивающие:*

- приобретение необходимых знаний по игре в настольный теннис;
- приобретение знаний о правилах судейства в настольном теннисе.

*Обучающие:*

- обучить судить игру в настольный теннис;
- обучить организовать игру в настольный теннис;

**Результаты подготовки обучающихся по модулю:**

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- правила выполнения нормативных требований.
- правила соревнований.
- правила судейства в настольном теннисе;
- правила проведения соревнований по настольный теннису;

уметь:

- судить игру в настольный теннис;
- организовать игру в настольный теннис;
- выполнить КН

## Критерии и способы определения результативности

Оценка сформированности каждого образовательного результата производится по совокупности из трёх источников:

- текущий контроль по модулю;
- результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий;
- выполнение нормативов (КН).

Реализация программы завершается зачётом.

Обучающимся выставляется положительная оценка - зачёт, в случае, если в сумме по четырем модулям – набрал не менее 50 баллов:

- по Модулю 1 – 10 баллов;
- по Модулю 2 – 10 баллов;
- по Модулю 3 – 10 баллов;
- по Модулю 4 – 10 баллов;
- участвует в играх в роли игрока 10 раз и более 5- баллов;
- участвует в играх в роли судьи 5 раз и более 5- баллов.

Максимальное количество баллов, которое могут набрать обучающиеся – 72:

- максимум в Модуле 1 – 13 баллов;
- максимум в Модуле 2 – 13 балла;
- максимум в Модуле 3 – 13 балла;
- максимум в Модуле 4 – 13 баллов;
- участвует в групповых играх в роли игрока 20 и более раз, в роли судьи 10 и более раз – 10 баллов;
- организует и проводит школьный турнир по настольный теннису среди сверстников – 10 баллов.

В завершающей фазе каждого модуля предполагается проведение контрольного мероприятия. Время проведения мероприятия включено в общее количество часов по соответствующему модулю.

Материально-техническое обеспечение позволяет реализовать все запланированные образовательные результаты во всех модулях в полной мере. В случаях успешного и быстрого освоения какого-либо модуля, оставшееся время может быть использовано для закрепления знаний и умений, получаемых в других модулях. Так же, возможно изучение двух или трёх модулей параллельно, реализация некоторых образовательных результатов из Модуля 1 и Модуля 2 в процессе изучения других модулей.

Контрольно-измерительные задания и упражнения по каждому модулю, контрольно-измерительные материалы – нормативы ВФСК «ГТО» и тесты на знание основ настольного тенниса содержатся в разделе «Приложения». Так же, дополнительные задания и упражнения предполагается разрабатывать тренеру-преподавателю, реализующему программу, на основе примеров

заданий, содержащихся в ней или самостоятельно, опираясь на материалы, предоставленные в разделе «Приложения».

## **Содержание разделов подготовки обучающихся**

### **Теоретическая подготовка**

Тренировочный процесс на спортивно-оздоровительном этапе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники и тактики игры в настольный теннис.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде бесед до, после, или во время практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала.

#### **Темы теоретических занятий**

Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях и вне их. Инвентарь и оборудование мест занятий.

Физическая культура и спорт в России.

История развития настольного тенниса. Особенности этого вида спорта.

Строение и функции организма человека. Физические упражнения и их влияние на организм.

Основы личной и спортивной гигиены. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Режим дня и питание занимающегося физической культурой и спортом.

Основы техники настольного тенниса. Основы тактики настольного тенниса.

Основные правила соревнований.

### **Практическая подготовка**

#### **Общая физическая подготовка**

Физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. В задачи общей физической подготовки входит укрепление здоровья и физического развития, совершенствование физических качеств и жизненно важных двигательных навыков.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два.

Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и

разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

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

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

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.

Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

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

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

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения руки ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Метание после кувыркков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис, настольный теннис, бадминтон.

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

Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные сбегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

### **Специально-физическая подготовка**

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте черед предмет и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения технических приёмов. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены и теннисного стола ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы

удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными ракетками, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация удара с теннисной ракеткой и без нее. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, для настольного тенниса, мужского и женского баскетбольного, набивного мяча весом 1-5кг) на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу (в прыжке, с места, с разбегу в стену, через теннисную сетку, на точность попадания в цель. Прием, передача, подача теннисного мяча через сетку, на точность попадания).

Упражнения для развития игровой ловкости. Набивание теннисного мяча в ходьбе и беге, после поворота. Ловля и метание теннисного мяча и мяча для настольного тенниса во внезапно появившуюся цель. Набивание мяча о стену; передача мяча, передвигаясь по скамейке. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, набивания мяча ракеткой ударов по мячу. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни

Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка.

### **Техническая подготовка**

Под технической подготовкой понимается степень освоения обучающимися системы движений, соответствующей особенностям игры в настольный теннис, и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Своевременное исправление ошибок и причин их возникновения при выполнении приёмов и движений значительно повышает эффективность процесса технического совершенствования, формирует двигательные умения и навыки.

Конкретное двигательное действие или приём. Последовательное прохождение четырёх этапов обучения:

1. Ознакомление с двигательным действием или приёмом.
2. Разучивание его в облегчённых условиях.
3. Совершенствование данного действия в разнообразных условиях.
4. Реализация изучаемого действия в соревнованиях

Взаимосвязь и взаимозависимость структуры движения и уровня развития физических качеств занимающихся.

Подача, удары по мячу, удары с приданием вращения, прием мяча. Перемещение по игровой площадке, выполнение нападающего удара, выполнение блокирования, выполнение скидки. Стойка теннисиста.

Отбивание мяча, прием атакующие удары.

### **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка предусматривает изучение практических разделов тактики защиты и тактики нападения, способов быстрого перехода от защиты в нападение.

### **Интегральная подготовка**

Правила приема контрольных нормативов. Правила проведения соревнований. Правила судейства игры. Алгоритм организации игры в настольный теннис. Жесты судьи. Обобщение и применение ранее сформированных навыков и умений.

## **3. Ресурсное обеспечение программы**

### **Методическое обеспечение программы**

- Дидактические средства обучения: тесты по теоретической подготовке; карточки для судейства; планшет магнитный.
- Наглядные средства: галерея портретов выдающихся теннисистов России и мира; плакаты–схемы игры.
- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.)
- Видеофрагменты: лучшие игры чемпионатов РФ, Европы и мира

### **Материально-технические условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий.

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал, площадь которого должна быть не менее 4м<sup>2</sup> на одного обучающегося, высота потолка должна составлять не менее 6 метров,
- комната для переодевания;
- столы для настольного тенниса с сеткой;
- мячи для настольного тенниса;
- мячи теннисные;
- ракетки для настольного тенниса;
- теннисные ракетки;
- мячи баскетбольные;
- мячи волейбольные;
- мячи набивные;
- утяжелители;
- резиновые жгуты;
- координационная лестница;
- скакалки;
- сетка для мячей,
- комплект фишек.

### **Кадровое обеспечение программы**

Данная программа реализуется педагогом дополнительного

образования, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

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

#### **4. 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. Матыцин О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 1995год.
3. Профессиональный стандарт педагог дополнительного образования детей и взрослых. Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «08» сентября 2015 г. № 613н
4. <http://profstandart.rosmintrud.ru>
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 сентября 2006 г. № 06-1479 (Д) «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».
6. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года <https://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363/>
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242;
8. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ).

#### **5. Интернет-ресурсы.**

1. <http://ttfr.ru/>
2. <http://expert-tennis.ru/uroki-nastolnogo-tennisa-16-effektivnyx-uprazhnenij.html>
3. <http://www.offsport.ru/table-tennis/tehnicheskaja-i-takticheskaja-podgotovka.shtml>
4. <https://infourok.ru/igri-i-uprazhneniya-nastolnogo-tennisa-dlya-osvoeniya-navikov-igri-1413420.html>

