

Департамент образования Вологодской области  
Управление образования мэрии города Череповца  
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Дворец детского и юношеского творчества имени А.А. Алексеевой»

Рассмотрено на заседании  
Методического Совета  
МАОУ ДО «Дворец детского  
и юношеского творчества  
имени А.А. Алексеевой»  
(протокол № 1 от 05.09.2023 г.)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ ДО  
«Дворец детского и юношеского  
творчества имени А.А. Алексеевой»  
Л.В. Чебоксарова  
Приказ № 462 от 05.09.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС – 2 (СЗ)»**

Вариант 1

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок реализации: 2 года

*Автор - составитель:*  
**Нехаева Ольга Романовна,**  
педагог дополнительного образования  
МАОУ ДО «Дворец детского и  
юношеского творчества имени  
А.А. Алексеевой»

Череповец, 2023

# БЛОК 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ»

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис – 2 (СЗ)» (далее – Программа) реализуется в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью, направление деятельности – настольный теннис.

Современный настольный теннис – олимпийский вид спорта. Он сочетает в себе общедоступность, возможность регулировать нагрузки, простоту оборудования и инвентаря.

**Актуальность** работы в данном направлении очевидна. В настоящее время, когда по данным Минздрава России существенно снижены показатели здоровья подрастающего поколения, а значительное количество школьников имеют ограничения по состоянию здоровья, основными задачами становятся: вовлечение детей в физкультурно-спортивную сферу деятельности, профилактика малоподвижного образа жизни, пропаганда двигательной активности и воспитание устойчивого интереса к физкультурно-спортивной деятельности.

Приобщение детей к занятиям физической культурой и спортом позволяет укрепить их здоровье, развить физически и духовно, воспитать трудолюбие и настойчивость, снять эмоциональную напряженность, сделать досуг полезным. Привлечение детей к настольному теннису возможно благодаря его общедоступности, здоровому соревновательному духу, положительному мотивационному потенциалу, возможности участия в игре всей семьи.

Программа разработана в соответствии с основными нормативными документами и методическими рекомендациями:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018 г.),
- Федеральный закон РФ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ,
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р),
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол № 16 от 24.12.2018 г.),
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / утверждена Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р,

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629),
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28),
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242),
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467),
- Устав МАОУ ДО «Дворец детского и юношеского творчества имени А.А. Алексеевой»,
- Локальные акты МАОУ ДО «Дворец детского и юношеского творчества имени А.А. Алексеевой», определяющие организацию образовательного процесса в учреждении.

Данная программа реализуется в условиях учреждения дополнительного образования «Дворца детского и юношеского творчества». В большинстве своем это и определяет **особенность и новизну программы**. В условиях учреждения дополнительного образования важным фактором является возможность заниматься спортивной игрой детям с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях по данной программе большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации учащихся с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

Кроме того, программа разрабатывалась на основе многолетнего авторского опыта педагога в обучении школьников настольному теннису – в программу внесены методы и приемы обучения детей, выверенные и отработанные за долгие годы преподавания настольного тенниса.

В основе программы лежат следующие принципы:

- толерантности – ребёнок принимается таким, какой он есть, с его достоинствами и недостатками;
- сотрудничества – признание ценности совместной деятельности детей и взрослых;
- коммуникативности – умение взаимодействовать с самым разнообразным кругом людей;
- дифференциации и индивидуализации – развитие детей в соответствии со способностями и возможностями.

На данном этапе обучения закладываются знания о настольном теннисе, как виде спорта; формируются первые представления о влиянии физической культуры на здоровье человека; упор идёт на общефизическую и специально-физическую подготовку спортсмена; даются основы техники и тактики игры в настольный теннис. Также последовательно и постепенно расширяются теоретические знания и практические умения, навыки учащихся, закладывается потребность в систематических занятиях физической культурой.

Содержание программы выстроено спирально – на 1 и 2 году обучения темы повторяются (кроме раздела «Физическое воспитание»), количество часов также практически одинаково. Однако, на втором году обучения темы содержания программы учащимся преподаются с углублением и расширением ранее полученных знаний. Также больше внимания в этот период уделяется индивидуальной отработке навыков учащихся, работе над ошибкой, оттачиванию движений, стоек, техники подач и приемов.

Учащиеся, не справившиеся с учебным планом Программы, могут ещё раз его пройти. Учащиеся, опережающие в развитии и способные к ускоренному обучению, могут раньше других учащихся перейти в группы следующего уровня подготовки (для освоения дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис – углубленный уровень», разработанной для совершенствования знаний, умений, навыков детей, пожелавших развиваться в освоении настольного тенниса дальше). Это позволяет создать условия для нефорсированного и естественного обучения детей игре в настольный теннис согласно их индивидуальным способностям. Такое построение образовательного процесса является **педагогической целесообразностью программы.**

#### **Особенности организации образовательного процесса:**

Содержание программы включает следующие разделы:

- физическое воспитание;
- общая и специальная физическая подготовка;
- основы техники и тактики игры;
- судейская практика;
- соревнования, контрольные нормативы;
- семейный выходной

и подразделяется на теоретический и практический учебный материал, который взаимообусловлен и взаимосвязан между собой.

Особенностью учебных занятий спортивной секции является многократное повторение практического задания. Очень важно «не заикнуться» в однообразии одинаковых операций. Для нарушения «сознательно однообразной деятельности», в учебный процесс вводятся такие методы и приемы как привлечение детей к организации процесса обучения, варьирование несущественных признаков учебного материала, метод взаимной проверки, блиц-турнир, конкурс, индивидуальные задания и т.п. Предпочтение во время учебного процесса отдается диалоговому

общению, что значительно повышает заинтересованность, активность и значимость ребенка в образовательном процессе. Успешно практикуется применение технических средств обучения – видеозапись фрагментов занятий и соревнований.

В содержание данной программы включен раздел «Семейный выходной», что обусловлено ведением в системе на протяжении многих лет работы с родителями. Семейный выходной включает три направления деятельности: совместные учебные занятия детей и родителей, соревнования и мастер-классы; массовые мероприятия. Планирование работы проводится ежегодно с учётом пожеланий семей учащихся в секции настольного тенниса. Данная форма значительно повышает заинтересованность родителей в занятиях детей физической культурой и спортом, объединяет интересы детей и родителей, становится больше помощников, из числа родителей, в решении жизненно важных вопросов по качественной реализации задач общеобразовательной программы.

Качество реализации данной программы во многом зависит от правильно подобранных педагогических технологий и грамотного их использования. В образовательном процессе используются элементы следующих педагогических технологий – здоровьесберегающей, игровой, групповой, педагогики сотрудничества, уровневой дифференциации, информационно-коммуникационной.

### **Характеристики программы:**

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис – 2 (СЗ)» является модифицированной. Она разработана на основе требований нормативных документов Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, Министерства образования РФ, Федерации РФ по настольному теннису, методических рекомендаций ведущих отечественных и зарубежных тренеров к организации деятельности спортивных школ и секций.

Программа является профильной, среднесрочной.

Возраст учащихся:

Программа рассчитана на учащихся 7 – 17 лет. В секцию настольного тенниса принимаются все желающие заниматься данным видом спорта, не имеющие ограничений по здоровью.

Срок реализации программы – 2 года.

Объем программы – 160 часов (2 года обучения по 80 часов).

Уровень усвоения программы – базовый.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 учебных часа.

Количество учащихся в одной учебной группе – 12-15 человек.

Для обучения по данной программе формируются группы начальной подготовки. Комплектование групп идёт по возрастному принципу. В некоторых случаях, исходя из занятости учащихся в школе и на дополнительных занятиях, формируются разновозрастные группы. Это

оправдано и даже целесообразно на занятиях физкультурно-спортивной направленности, когда младшие учатся у старших, а старшие помогают младшим.

Обучение ведется на русском языке

Данная программа реализуется в очном формате. При необходимости может реализовываться в дистанционном формате с использованием интернет-ресурсов и интернет-платформ для осуществления онлайн-обучения. В этом случае в образовательном процессе используются формы и методы обучения учащихся, соответствующие технологии дистанционного образования.

## **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы:** создание условий для формирования у учащихся мотивации к регулярным занятиям физической культурой, развития двигательных способностей средствами настольного тенниса.

**Задачи программы:**

- обучить основным элементам техники и тактики игры в настольный теннис.
- способствовать развитию координации движений, внимания.
- воспитывать потребность самостоятельно заниматься спортом, использовать приобретенные умения в отдыхе и тренировке.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Первый год обучения**

**Задачи первого года обучения:**

- познакомить с основными принципами выполнения ударов;
- обучить основным ударам по мячу, основным нападающим и защитным ударам;
- обучить основным упражнениям на развитие силы, гибкости, скоростных навыков;
- способствовать развитию координации движений, внимания;
- воспитывать потребность самостоятельно заниматься спортом.

### **Учебный план первого года обучения**

<b>№</b>	<b>Раздел. Тема.</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1.	Вводное занятие	<b>1</b>	<b>1</b>	-

2.	Физическое воспитание: - История развития настольного тенниса; - Влияние физических упражнений на организм человека	<b>4</b> 2 2	<b>2</b> 1 1	<b>2</b> 1 1
3.	Общая и специальная физическая подготовка: - Физическая подготовка; - Специальная подготовка.	<b>24</b> 10 14	<b>4</b> 2 2	<b>20</b> 8 12
4.	Основы техники и тактики игры: - Оборудование и инвентарь; - Способы держания ракетки, стойка; - Удар по мячу; - Подача мяча; - Игра на счёт. Тактика игры.	<b>37</b> 2 6 5 6 18	<b>7</b> 1 1 1 2 2	<b>30</b> 1 5 4 4 16
5.	Судейская практика: - Правила игры в настольный теннис; - Организация соревнований по настольному теннису.	<b>5</b> 4 1	<b>2</b> 2 -	<b>3</b> 2 1
6.	Соревнования. Контрольные нормативы.	<b>5</b>	-	<b>5</b>
7.	Семейный выходной	<b>3</b>	-	<b>3</b>
8.	Итоговое занятие	<b>1</b>	-	<b>1</b>
	Всего	<b>80</b>	<b>16</b>	<b>64</b>

### Второй год обучения

#### **Задачи второго года обучения:**

- формировать правильную стойку при выполнении подач;
- закреплять основные нападающие и защитные удары;
- обучить основным способам подачи мяча, ударам «накат слева» и «накат справа»;
- обучить ведению счета в игре;
- обучить основным упражнениям на выносливость, развитие ловкости, координации движений;
- способствовать развитию координации движений, внимания;

- воспитывать потребность самостоятельно заниматься спортом, использовать приобретенные умения в отдыхе и тренировке.

### Учебный план второго года обучения

№	Раздел. Тема.	Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
2.	Физическое воспитание: - Физическая культура и спорт в России - Режим дня	<b>4</b> 2 2	<b>3</b> 2 1	<b>1</b> - 1
3.	Общая и специальная физическая подготовка: - Физическая подготовка; - Специальная подготовка.	<b>24</b> 10 14	<b>4</b> 2 2	<b>20</b> 8 12
4.	Основы техники и тактики игры: - Оборудование и инвентарь; - Способы держания ракетки, стойка; - Удар по мячу; - Подача мяча; - Игра на счёт. Тактика игры.	<b>37</b> 2 6 5 6 18	<b>7</b> 1 1 1 2 2	<b>30</b> 1 5 4 4 16
5.	Судейская практика: - Правила игры в настольный теннис; - Организация соревнований по настольному теннису.	<b>5</b> 3 2	<b>2</b> 1 1	<b>3</b> 2 1
6.	Соревнования. Контрольные нормативы.	<b>5</b>	<b>-</b>	<b>5</b>
7.	Семейный выходной	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>3</b>
8.	Итоговое занятие	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
	Всего	<b>80</b>	<b>17</b>	<b>63</b>

### Содержание учебного плана

#### 1. Вводное занятие

Теория – Знакомство с планом работы на год. Инструктаж по технике безопасности, по технике пожарной и антитеррористической безопасности. Введение в образовательный процесс. Мотивация.

#### 2. Физическое воспитание

Тема № 1 «История развития настольного тенниса»:

Теория – развитие настольного тенниса в России, выдающиеся теннисисты.

Практика – беседа на тему «Настольный теннис – почему я выбрал этот вид спорта?»

Тема № 2 «Влияние физических упражнений на организм человека»:

Теория – начинаем утро с физической зарядки.

Практика – составление и показ комплекса физической зарядки.

Тема № 3 «Физическая культура и спорт в России»:

Теория – развитие физической культуры и спорта в России.

Тема № 4 «Режим дня»:

Теория – режим дня для чего он нужен человеку?

Практика – составление режима дня на неделю.

### **3. Общая и специальная физическая подготовка**

Тема № 1 «Физическая подготовка»:

- строевые упражнения;
- упражнения на силу и гибкость;
- упражнения на развитие скоростных качеств;
- упражнения на выносливость;
- упражнения на развитие ловкости.

Теория - техника выполнения упражнений.

Практика – многократное выполнение упражнений.

Тема № 2 «Специальная подготовка»:

- виды шагов и бега;
- подскоки и прыжки;
- прыжки со скакалкой;
- упражнения с отягощениями;
- имитация перемещений боком в трёхметровом квадрате;
- имитация ударов «накат» слева и справа;
- упражнения на координацию движений.

Теория – техника выполнения упражнений.

Практика – многократное выполнение упражнений.

### **4. Основы техники и тактики игры**

Тема № 1 «Оборудование и инвентарь»:

Теория – технические требования к оборудованию и инвентарю настольного тенниса.

Практика – профилактический ремонт оборудования и инвентаря.

Тема № 2 «Способы держания ракетки, стойка»:

Теория – понятие «хватка» европейская, азиатская. Понятие «основная стойка».

Практика – отработка способов держания ракетки, основной стойки.

Тема № 3 «Удар по мячу»:

Теория – 9 принципов выполнения ударов.

Практика – выполнение ударов по мячу: нападающие удары, защитные удары.

Тема № 4 «Поддача мяча»:

Теория – исходная, правильная стойка при выполнении подач.

Практика – изучение подач: подбрасывание мяча с ладони не ниже 16см вверх и правильное выполнение подач.

Тема № 5 «Игра на счёт. Тактика игры»:

Теория – перемещение игрока при сочетании ударов слева и справа. Правила игры на счёт.

Практика – игры на счёт; тактика игры при розыгрыше очка.

### **5. Судейская практика**

Тема № 1 «Организация соревнований по настольному теннису»:

Теория – виды соревнований по настольному теннису, особенности организации соревнований по настольному теннису

Тема № 2 «Правила игры в настольный теннис»:

Теория – знакомство с правилами проведения соревнований по настольному теннису.

Практика – проведение соревнований из 3-х, 5-и, 7-и партий, ведение счёта игры. Практическое судейство на первенстве группы.

### **6. Соревнования. Контрольные нормативы.**

Практика:

- Участие в соревнованиях согласно календарному плану;
- Сдача контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке (сентябрь, май).

### **7. Семейный выходной**

Практика – в соответствии с планом работы на учебный год.

### **8. Итоговое занятие**

Практика – Подведение итогов деятельности в течение учебного года. Планы на лето. Итоговая игра.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

После освоения содержания программы 1 года обучения учащиеся будут:

знать: основные этапы развития настольного тенниса в России, некоторых выдающихся теннисистов, оборудование и инвентарь для настольного тенниса, понятия «хватка» европейская, азиатская, «основная стойка», виды шагов и бега, виды соревнований по настольному теннису, различные комплексы физической зарядки, основные способы держания ракетки, основную стойку, принципы выполнения ударов, основные особенности организации соревнований по настольному теннису.

уметь: выполнять строевые упражнения, основные упражнения на силу и гибкость; подскоки и прыжки; осуществлять несложный ремонт оборудования и инвентаря для настольного тенниса; выполнять некоторые упражнения на развитие скоростных качеств; прыжки со скакалкой, упражнения с отягощением; выполнять основные удары по мячу, выполнять основные нападающие удары, основные защитные удары.

После освоения содержания программы 2 года обучения учащиеся будут:

знать: роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек, исходную правильную стойку при выполнении подач, правила игры на счет, основные правила проведения соревнований по настольному теннису, основы техники и тактики игры в настольный теннис.

уметь: составлять режим дня, выполнять некоторые упражнения на выносливость, выполнять основные упражнения на развитие ловкости, координацию движений, перемещаться боком в трехметровом квадрате, выполнять подачу мяча правильно, удары «накат слева» и «накат справа», вести счет в игре.

В процессе реализации программы у учащихся формируются следующие универсальные учебные действия (УУД):

Личностные УУД

- принимать нормы поведения в обществе;
- иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни;

Регулятивные УУД

- волевая *саморегуляция* как способность к мобилизации сил и энергии;
- уметь адекватно оценить уровень своих знаний и умений;

Познавательные УУД

- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;

Коммуникативные УУД

- постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера.

## БЛОК 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ»

### ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контроль за реализацией данной программы, ведется в течение всего срока обучения через мониторинг образовательных результатов учащихся, который ориентирован на задачи программы (обучение, развитие, воспитание).

Параметр	Критерий	Показатель	Методы
Система знаний, умений, навыков	Соответствие теоретических знаний и практических умений содержанию программы	1. Качество выполняемых спортивных заданий 2. Выполнение контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.	Опрос, тест, наблюдение, участие в соревнованиях.
Общие и профессиональные компетенции	Спортивные качества	1. Развитость координации движений, внимания.	Наблюдение, тест, анализ поведения в игре.
Социальная воспитанность	Социальная активность	1. Степень проявления потребности самостоятельно заниматься спортом, использовать приобретенные умения в отдыхе и тренировке	Наблюдение, опрос родителей, анализ регулярности посещения занятий

Итоговой формой реализации общеобразовательной программы являются соревнования различного уровня. Соревнования внутригрупповые и на первенство учреждения внесены в расписание учебно-тематического планирования программы, другие (город, область, Россия, международные) выходят за сетку учебно-тематического плана.

При наличии способностей, упорства и желания учащийся может продолжить обучение по дополнительной общеразвивающей программе углубленного уровня «Настольный теннис – углубленный уровень» с ориентацией на повышение квалификации теннисиста, достижение высоких спортивных результатов.

## ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ПРОГРАММЫ

Воспитательная работа в рамках данной дополнительной общеразвивающей программы направлена на создание условий для формирования ценностного отношения к своему здоровью, потребности в здоровом образе жизни, уважительного отношения к истории своего народа, понимания их своеобразия и ценности, формирование чувства сопричастности к своему народу. Кроме того, воспитательная работа формирует у учащихся сознательное отношение к своей жизни, окружающим людям и явлениям, способствует гуманизации отношений внутри коллектива, а также позволяет объединить детей и взрослых в рамках общих мероприятий.

Воспитательный компонент программы реализуется на следующих уровнях:

### на учебных занятиях:

– с первых занятий педагог создает условия для установления доверительных отношений между взрослым и учащимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб педагога.

– учащиеся знакомятся с законами жизни в детском объединении, правилами общения со старшими (педагогами) и сверстниками (учащимися), принципами учебной дисциплины и самоорганизации.

– с целью создания условий для самореализации детей на занятиях используются моральное поощрение инициативы и творчества; продуманное сочетание индивидуальных, групповых и коллективных форм деятельности для создания благоприятных социально-психологических условий свободного межличностного общения.

– Каждый учащийся на занятиях находится в активной, деятельностной позиции – он не просто слушатель, не сторонний наблюдатель, а непосредственный участник процесса, вникающий во все детали работы.

– На учебных занятиях активно используется принцип передачи знаний «от учителя к ученику» и «от старшего к младшему». Организация помощи более старших учащихся младшим дает учащимся социально-значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

### участие в жизни Дворца:

– знакомство учащихся с нормами и правилами совместной жизнедеятельности поведения в учреждении;

– участие объединения в ключевых культурно-образовательных событиях и социально-значимых акциях Дворца.

### работа с родителями:

Родители учащихся активно привлекаются в жизнь объединения. Работа с родителями направлена на формирование у учащихся ценностных представлений о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.

– привлечение родителей к организации и проведению воспитательных мероприятий (тематические экскурсии, выставки творческих работ, ярмарки и др.);

– родительские собрания в объединении;

– проведение открытых занятий для родителей.

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Материально-техническое обеспечение**

#### **Помещение:**

спортивный зал, оборудованный в соответствии с профилем проводимых занятий и санитарно-гигиеническими нормами.

#### **Оборудование:**

ноутбук, мультимедиапроектор с экраном, аудиомонофон; скакалка, мяч, гантели, секундомер, инвентарь для игры в настольный теннис

#### **Материалы:**

карточки и протоколы соревнований, сеткомер, фишка для жеребьёвки

#### **Информационное обеспечение:**

журналы «Настольный теннис», подборка книг по темам, видеозаписи с соревнований по настольному теннису

#### **Дидактическое обеспечение:**

плакат «Строение человека», плакаты по технике выполнения подач, ударов, стойки и хватки теннисной ракетки, тематические подборки «Настольный теннис – из истории», «Вредные привычки», подборка контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке

#### **Кадровое обеспечение:**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее педагогическое образование. Педагог, реализующий программу, обладает необходимыми знаниями, умениями, навыками, соответствующими профилю данной программы.

### **Методическое обеспечение программы**

#### **I. Вводное занятие**

Формы проведения занятий: вводное групповое занятие.

Методы и приёмы: беседа, объяснение, инструктаж, мини-экскурсия по учреждению разъяснение личностной значимости новых знаний, игровые моменты, рефлексия.

Оснащение: спортивные журналы, видеозаписи с соревнований по настольному теннису.

Форма подведения итогов: устный опрос.

#### **II. Физическое воспитание**

Формы проведения занятий: учебное занятие, игра, дискуссия, встреча с интересными людьми.

Методы и приёмы: беседа, объяснение, иллюстрации, работа с литературой, показ, повторение, сравнение, поощрение, разъяснение личностной значимости новых знаний, игровые моменты, приучение к выполнению требований, практическая работа, метод проблемного вопроса, рефлексия и др.

Оснащение: подборка книг по темам, плакат «Строение человека», анкета по логическим последствиям, тематические подборки «Настольный теннис – из истории», «Вредные привычки», канцелярские товары, спортивные журналы, фонотека, магнитофон.

Форма подведения итогов: устный опрос, творческая работа, дискуссия.

### **III. Общая и специальная физическая подготовка**

Формы проведения занятий: учебное занятие, круговая тренировка, контрольное занятие.

Методы и приёмы: объяснение, показ, наблюдение, упражнение, повторение, метод взаимной проверки, поощрение, порицание, использование игровых моментов, приучение к выполнению требований, разъяснение личностной значимости учения, регулирование физической нагрузки и др.

Оснащение занятий: гимнастическая скамейка, скакалка, мяч, гантели, секундомер, подборка контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Формы подведения итогов: сдача контрольных нормативов.

### **IV. Основы техники и тактики игры**

Формы проведения: учебное занятие по изучению и первичному закреплению нового материала, учебное занятие по закреплению знаний и способов деятельности, учебное занятие по проверке, оценке и коррекции знаний и способов деятельности, соревнование.

Методы и приёмы: объяснение, работа с журналами по настольному теннису, наблюдение, упражнение, повторение, показ, метод взаимной проверки, метод взаимных заданий, создание ситуации успеха, приучение к выполнению требований, постановка проблемы, постановка системы перспектив, регулирование физической нагрузки, использование видеосюжетов, рефлексия и др.

Оснащение занятий: журналы «Настольный теннис», «Информационно-методический журнал Федерации настольного тенниса России», плакаты по технике выполнения подач, ударов, стойки и хватки теннисной ракетки, нормативные требования, секундомер, инвентарь для игры в настольный теннис, видеотека, мультимедиапроектор с экраном.

Формы подведения итогов: наблюдение, устный опрос, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях, просмотр видеозаписей с соревнований, анализ.

### **V. Судейская практика**

Формы проведения занятий: учебное занятие, игра, соревнования.

Методы и приёмы: объяснение, беседа, работа с литературой, наблюдение, повторение, игровые моменты, метод взаимопроверки, приучение к выполнению требований, постановка системы перспектив, работа во временных группах, создание ситуации успеха, поощрение, решение проблемных вопросов, использование видеосюжетов, рефлексия и др.

Оснащение: положение о проведении соревнований, правила проведения соревнований, сеткомер, фишка для жеребьёвки, секундомер, карточки и протоколы соревнований, канцелярские принадлежности, фонотека, мультимедиапроектор с экраном, видеотека, магнитофон.

Формы подведения итогов: контрольные задания, опрос, соревнования, анализ, просмотр видеозаписей с соревнований.

#### **VI. Соревнования. Контрольные нормативы**

Формы проведения занятий и подведения итогов: контрольное занятие, соревнование.

Методы и приёмы: объяснение, практическое задание, постановка системы перспектив, приучение к выполнению требований, решение проблемных вопросов, создание ситуации успеха, поощрение, рефлексия и др.

Оснащение: инвентарь для игры в теннис, канцелярские товары, сеткомер, фишка для жеребьёвки, карточки и протоколы соревнований, скакалка, гимнастическая скамейка, канцелярские принадлежности, фонотека, видеотека, мультимедиапроектор с экраном, магнитофон.

#### **VII. Семейный выходной**

Формы проведения: совместные учебные занятия, соревнования, мастер-класс, день здоровья, спортивно-развлекательные соревнования, игра.

Методы и приёмы: коллективно-творческая деятельность, игровые моменты, практическая работа, групповая работа, создание ситуации успеха, применение технических средств обучения и др.

Оснащение: спортивный инвентарь, канцелярские принадлежности, технические средства обучения.

Форма подведения итогов: итоговый спортивный праздник.

#### **VIII. Итоговое занятие**

Формы проведения занятий: итоговое групповое занятие.

Методы и приёмы: беседа, соревнование, практическое задание, игровые моменты, рефлексия.

Оснащение: спортивный инвентарь.

Форма подведения итогов: тест, опрос, соревнование.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

### 1 и 2 год обучения

Месяц	Раздел	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь (согласно утвержденному расписанию)	Вводное занятие	Вводное групповое занятие	1	Спортивный зал	Опрос
Сентябрь-октябрь (согласно утвержденному расписанию)	Физическое воспитание	Комплексные занятия	3	Спортивный зал	Опрос, дискуссия
Сентябрь-ноябрь (согласно утвержденному расписанию)	Общая и специальная физическая подготовка	Комплексные занятия	10	Спортивный зал	Сдача контрольных нормативов
Октябрь-декабрь (согласно утвержденному расписанию)	Основы техники и тактики игры	Комплексные занятия	13	Спортивный зал	Наблюдение, устный опрос, сдача контрольных нормативы, участие в соревнованиях.
Ноябрь (согласно утвержденному расписанию)	Судейская практика	Комплексные занятия	2	Спортивный зал	Анализ видеозаписей с соревнований
Ноябрь-декабрь (согласно утвержденному расписанию)	Соревнования. Контрольные нормативы.	Соревнование. Контрольное занятие	2	Спортивный зал	Соревнование, сдача контрольных нормативов
Декабрь (согласно утвержденному расписанию)	Семейный выходной	Мастер-класс, спортивно-развлекательные соревнования	1	Спортивный зал	Опрос, рефлексия

Январь (согласно утвержденному расписанию)	Физическое воспитание	Комплексные занятия	1	Спортивный зал	Опрос, дискуссия
Январь-май (согласно утвержденному расписанию)	Общая и специальная физическая подготовка	Комплексные занятия	14	Спортивный зал	Сдача контрольных нормативов
Январь-июнь (согласно утвержденному расписанию)	Основы техники и тактики игры	Комплексные занятия	24	Спортивный зал	Наблюдение, устный опрос, сдача контрольных нормативы, участие в соревнованиях.
Апрель-май (согласно утвержденному расписанию)	Судейская практика	Комплексные занятия	3	Спортивный зал	Анализ видеозаписей с соревнований
Март-май (согласно утвержденному расписанию)	Соревнования. Контрольные нормативы.	Соревнование. Контрольное занятие	2	Спортивный зал	Соревнование, сдача контрольных нормативов
Март, апрель (согласно утвержденному расписанию)	Семейный выходной	Мастер-класс, спортивно-развлекательные соревнования	2	Спортивный зал	Опрос, рефлексия
Июнь (согласно утвержденному расписанию)	Итоговое занятие	Итоговое групповое занятие	2	Спортивный зал	Опрос, тест, соревнование

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### для педагога:

1. Амелин А. Н. Настольный теннис / А.Н. Амелина, В.А. Пашинин. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 112 с.
2. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6 + 12. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 184 с.
3. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. – М.: Физкультура и спорт, 2002.
4. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 256 с.
5. Барчукова Г.В. Настольный теннис. / Галина Барчукова. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 176 с.
6. Вартанян М.М. Российская энциклопедия настольного тенниса. - Магнитогорск: Магнитогорский дом печати, 2010. - 224 с.
7. Жданов, В. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов / В. Жданов. - М.: Спорт, 2015. - 319 с.
8. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. – Ярославль: Верхне-Волжское книжное издательство, 1990.
9. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. – Иваново: Талка, 1991.
10. Команов В. В. Тренировочный процесс в настольном теннисе: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2014. – 392 с.
11. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. – М.: Информпечать, 2012. - 192 с.
12. Легенды отечественного настольного тенниса. - М.: Изд-во «УППринт», 2010. - 256 с.
13. Настольный теннис. Правила соревнований. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 211 с.
14. Настольный теннис: Примерная программ спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Сост. Г.В. Барчукова, В.А., Воробьев, О.В. Матыцин. - М.: Советский спорт, 2009. - 144 с.
15. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 412 с.
16. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым /пер. с англ. Белозеров О. – М.: ВистаСпорт, 2005. - 272 с.
17. Шпрах С.Д. У меня секретов нет... Техника. – М.: Физкультура и спорт, 1998.

### для учащихся и родителей:

1. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. – М.: Физкультура и спорт, 2002.
2. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра, доступная всем. – М.: Физкультура и спорт, 1998.

3. Жданов, В. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов / В. Жданов. - М.: Спорт, 2015. - 319 с.
4. Легенды отечественного настольного тенниса. - М.: Изд-во «УППринт», 2010. - 256 с.
5. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. – Ленинград: Лениздат, 1989.
6. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 412 с.
7. Шпрах С.Д. У меня секретов нет... Техника. – М.: Физкультура и спорт, 1998.

**Электронные ресурсы:**

Российская федерация настольного тенниса в Вконтакте – Режим доступа:

<https://vk.com/ttfrus>