

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования  
Центр детского творчества «Витязь»  
(МОУ ДО ЦДТ «Витязь»)



Директор

Приказ № 01-07/99 от 25.05.2020 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

М.В. Мирошникова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Настольный теннис» (216 часов)**

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 4 года

Возраст обучающихся: 7 – 17 лет

Автор – составитель:  
Ховрина Ираида Витальевна,  
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2020 г.

## Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	6
2.1. Учебно-тематический план 1-го года обучения.....	6
2.2. Учебно-тематический план 2-го года обучения.....	7
2.3. Учебно-тематический план 3-го года обучения.....	8
2.4. Учебно-тематический план 4-го года обучения.....	9
2.5. Календарный учебный график.....	9
3. Содержание программы.....	10
3.1. Содержание программы 1-го года обучения.....	10
3.2. Содержание программы 2-го года обучения.....	13
3.3. Содержание программы 3-го года обучения.....	15
3.4. Содержание программы 4-го года обучения.....	17
4. Ожидаемые результаты.....	20
5. Обеспечение программы.....	22
5.1. Методическое обеспечение.....	22
5.2. Материально-техническое обеспечение.....	23
5.3. Кадровое обеспечение.....	24
5.4. Информационное обеспечение.....	24
5.5. Организационное обеспечение.....	24
6. Контрольно-измерительные материалы.....	25
7. Список информационных источников.....	27
8. Приложения.....	29
<i>Приложение 1. Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для обучающихся.....</i>	<i>29</i>
<i>Приложение 2. Контрольные нормативы по общей физической подготовке для обучающихся.....</i>	<i>30</i>

## **1. Пояснительная записка**

Образовательная программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа модифицирована и соответствует нормативно-правовым требованиям Российской Федерации в сфере образования:

1. Концепция развития дополнительного образования детей, утв. распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014 года № 1726-р. 2.

2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года.

3. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831).

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.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

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

Тесное сотрудничество со спортивными секциями детских клубов «Россияне», «Юниор», «МИГ», школой Олимпийского резерва № 6 по настольному теннису позволяет участвовать в соревнованиях городского и регионального уровня, в Лигах и выполнять спортивные разряды одарённым детям.

### **Актуальность программы**

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

### **Значимость**

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.

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.

#### **Педагогическая целесообразность**

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Цель:** развитие физических и личностных качеств, оздоровление и укрепление организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

#### **Задачи:**

##### **Образовательные:**

- обучать теоретическим основам игры в настольный теннис;
- формировать практические умения и навыки по настольному теннису;
- ознакомить учащихся с техникой и тактикой настольного тенниса;
- формировать навыки получения новых знаний в настольном теннисе;

##### **Развивающие:**

- развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать волю к победе.

##### **Воспитательные:**

- воспитать у обучающихся общечеловеческие ценности, положительное отношение к здоровому образу жизни.

**Категория обучающихся:** школьники от 7 до 17 лет. Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

#### **Условия реализации программы**

Срок реализации программы – 4 года.

Количество обучающихся в группах: 7 – 15 человек.

Формы организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

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

Программа включает 4 модуля (года обучения): Результативность учебно-тренировочного процесса: выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

#### **Режим организации работы**

Год обучения	Периодичность занятий	Продолжительность занятий	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1 год	2 раза	3 часа	6 часа	216 часа
2 год	2 раза	3 часа	6 часа	216 часа
3 год	2 раза	3 часа	6 часа	216 часа
4 год	2 раза	3 часа	6 часов	216 часов

Основной показатель работы секции по настольному теннису – выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся,

выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений, используются варианты тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 1 – 2 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Программа состоит из 4 модулей (годов обучения). На 1-м году обучения: всесторонняя физическая подготовка, укрепление здоровья, развитие качеств и способностей, необходимых игроку, волевая подготовка; для 2-го года обучения: повышение функциональных возможностей организма занимающихся, укрепление здоровья, закаливание, технико-тактических основ игры, участие в соревнованиях; на 3-м году обучения: повышение функциональных возможностей организма, совершенствование технических показателей, волевая подготовка, участие в соревнованиях; 4-й год обучения: физическая подготовка, тренировка спортивно-технических показателей.

#### **Способы проверки**

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

#### **Формы подведения итогов**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие – по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, сдачи контрольных нормативов и участия в соревнованиях разных уровней.

## 2. Учебно-тематический план

### 2.1. Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Название тем	1 год обучения		
		Теория	Практика	Общее кол- во часов
1.	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	10	-	10
2.	Общефизическая подготовка	-	40	40
3.	Специальная подготовка	5	39	44
4.	Техническая подготовка	6	39	45
5.	Тактика игры	8	25	33
6.	Учебные игры	-	40	40
7.	Соревнования		4	4
	<b>Всего часов</b>	<b>29</b>	<b>187</b>	<b>216</b>

## 2.2. Учебно-тематический план 2-го года обучения

№ п/п	Название тем	2 год обучения		
		Теория	Практика	Общее кол-во часов
1.	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	8	–	8
2.	Общефизическая подготовка	–	46	46
3.	Специальная подготовка	5	44	49
4.	Техническая подготовка	6	29	35
5.	Тактика игры	8	30	38
6.	Учебные игры	-	26	26
7.	Соревнования	-	14	14
	<b>Всего часов</b>	<b>27</b>	<b>189</b>	<b>216</b>

### 2.3. Учебно-тематический план 3-го года обучения

№ п/п	Название тем	3 год обучения		
		Теория	Практика	Общее кол-во часов
1.	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	6	-	6
2.	Общефизическая подготовка	-	40	40
3.	Специальная подготовка	4	30	34
4.	Техническая подготовка	4	52	56
5.	Тактика игры	6	33	39
6.	Учебные игры	-	23	23
7.	Соревнования		18	18
	<b>Всего часов</b>	<b>20</b>	<b>196</b>	<b>216</b>



## 2.4. Учебно-тематический план 4-го года обучения

№ п/п	Название тем	4 год обучения		
		Теория	Практика	Общее кол-во часов
1.	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	4	-	4
2.	Общесфизическая подготовка	-	30	30
3.	Специальная подготовка	4	40	44
4.	Техническая подготовка	2	60	62
5.	Тактика игры	3	35	38
6.	Учебные игры	-	20	20
7.	Соревнования		18	18
	<b>Всего часов</b>	<b>13</b>	<b>203</b>	<b>216</b>

## 2.5. Календарный учебный график

<i>Год обучения</i>	<i>Дата начала освоения программы</i>	<i>Дата окончания освоения программы</i>	<i>Количество учебных недель</i>	<i>Количество учебных часов</i>	<i>Режим занятий</i>
1	1 сентября	31 мая	36	216	3 раза в неделю (6 часов)
2	1 сентября	31 мая	36	216	3 раза в неделю (6 часов)
3	1 сентября	31 мая	36	216	3 раза в неделю (6 часов)
4	1 сентября	31 мая	36	216	3 раза в неделю (6 часов)

### **3. Содержание программы**

#### **3.1. Содержание программы 1-го года обучения**

##### **1. Теоретические сведения – 10 часов**

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;
- Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;
- Правила игры в настольный теннис;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;
- Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека.
- Занятия физкультурой в домашних условиях.
- История появления и развития настольного тенниса. Спортивный инвентарь.
- Гигиена. Режим дня спортсмена.
- Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий. Уход за телом.
- Оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности.
- Контроль и самоконтроль

##### **2. Общефизическая подготовка – 40 часов (развитие двигательных качеств)**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног, вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время - 20 метров, 30 метров, челночный
- бег 5x15 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног,

- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.
- Метания мяча разного диаметра.

### **3. Специальная физическая подготовка – 44 часа**

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперед – назад, влево – вправо;
- приставные шаги и выпады;

### **4. Техническая подготовка - 45 часов**

- техника хвата теннисной ракетки
- жонглирование теннисным мячом
- передвижения теннисиста
- стойка теннисиста
- основные виды вращения мяча
- подачи мяча: «мятник», «челнок»
- удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей чёткого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными, педагогическими принципами работы педагога являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнёру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке» подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без откоса от неё правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и её игровой поверхностью; упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке – серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажёром;
- сочетание ударов, справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) педагогом, партнёром, тренажёром.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов: разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча:

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
- игра на столе с педагогом (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;
- свободная игра ударами на столе.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола;
- удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола;
- удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки;
- удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене;
- удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с педагогом (партнером), тренажером;

### **5. Тактика игры – 33 часа**

- Подачи мяча в нападении;
- Прием подач ударом;
- Удары атакующие, защитные;
- Удары, отличающиеся по длине полета мяча
- Удары по высоте отскока на стороне соперника

### **6. Учебная игра – 40 часов**

#### **7. Соревнования – 4 часа**

- соревнования внутри секции
- товарищеские встречи между УДО

### **3.2. Содержание программы второго года обучения**

#### **1. Теоретические сведения – 8 часов**

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;
- Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;
- Правила игры в настольный теннис;

#### **2. Общефизическая подготовка – 46 часов (развитие двигательных качеств)**

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- приседания;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лежа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание).

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.;
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
- имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколеса, мяч, размещенный на оси и т.п.).

#### **3. Специальная физическая подготовка – 49 часов**

- Упражнения для развития прыжковой ловкости
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития выносливости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий

комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперед – назад, влево – вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;

#### **4. Техническая подготовка -35 часов**

- подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»;
- удары по теннисному мячу:
- удар без вращения – «толчок»
- удар с нижним вращением – «подрезка»
- удар с верхним вращением – «накат»
- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажёрах;
- имитация передвижений влево – вправо, вперёд-назад с выполнением ударных действий
- одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево – вправо, вперёд-назад, по «треугольнику – вперёд – вправо – назад, вперёд – влево – назад»);
- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание;
- игра на столе с педагогом (партнёром, тренажёром-роботом по направлениям на большее количество попаданий в серии – игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трёх направлениях; игра одним видом удара из двух, трёх точек в одном (в разных) направлении;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом – различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева;

#### **5. Тактика игры – 38 часов**

##### Подачи:

- атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка;
- подготавливающие атаку;
- защитные, не позволяющие противнику атаковать.

##### Прием подач ударом:

- атакующим;
- подготовительным;
- защитным.

#### **6. Учебная игра – 26 часов**

- игра защитника против атакующего;
- игра атакующего против защитника;
- игра атакующего против атакующего;
- парные игры.

#### **7. Соревнования – 14 часов**

- соревнования внутри секции
- товарищеские встречи между УДО
- общешкольные соревнования
- районные соревнования

### **3.3. Содержание программы третьего года обучения**

#### **1. Теоретические сведения – 6 часов**

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;
- Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Правила игры и методика судейства соревнований;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;
- Действующие правила игры, терминология;
- Перспективы дальнейшего развития правил;
- Влияние правил игры на её развитие.

#### **2. Общефизическая подготовка – 40 часов (развитие двигательных качеств)**

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метание

#### **3. Специальная физическая подготовка – 34 часа**

- Упражнения для развития прыжковой ловкости
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития выносливости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо – влево, вперед – назад;
- приседания;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лежа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание).

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;

- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.;
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе; имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколеса, мяч, размещенный на оси и т.п.).

#### **4. Техническая подготовка – 56 часов**

- подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»;
- удары по теннисному мячу:
- удар без вращения – «толчок»
- удар с нижним вращением – «подрезка»
- удар с верхним вращением – «накат»
- удар «топ-спин» – сверхкрученный удар;

Совершенствовать подачи:

- по диагонали;
- «восьмерка»;
- в один угол стола;
- по подставке справа;
- по подрезке справа;
- топ спин справа по подрезке справа;
- топ спин слева по подрезке слева;

Совершенствовать технику приёма «кручёная свеча»;

Совершенствовать технику приёма плоский удар.

#### **5. Тактика игры – 39 часов**

Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые.

Удары атакующие:

- завершающий удар;
- удар по «свече»;
- контратакующий удар;
- заторможенный укороченный удар.

Удары, отличающиеся по длине полета мяча:

- короткие;
- средние;
- длинные.

Удары по высоте отскока на стороне соперника:

- ниже уровня стола;
- ниже уровня сетки;
- средние(20–30 см);
- высокие(50–60 и выше).

#### **6. Учебная игра – 23 часа**

- игра защитника против атакующего;
- игра атакующего против защитника;
- игра атакующего против атакующего;
- парные игры.



## **7. Соревнования – 18 часов**

- соревнования внутри секции
- товарищеские встречи между УДО
- общешкольные соревнования
- районные соревнования
- городские соревнования.

## **3.4. Содержание программы четвёртого года обучения**

### **1. Теоретические сведения – 4 часа**

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;
- Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Правила игры и методика судейства соревнований;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;
- Действующие правила игры, терминология;
- Перспективы дальнейшего развития правил;
- Влияние правил игры на её развитие.

### **2. Общефизическая подготовка – 30 часов (развитие двигательных качеств)**

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метание

### **3. Специальная физическая подготовка – 44 часа**

- Упражнения для развития прыжковой ловкости
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития выносливости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо – влево, вперед – назад;

### **4. Техническая подготовка - 62 часа**

- подачи мяча: «мятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,
- удары по теннисному мячу:
- удар без вращения – «толчок»
- удар с нижним вращением – «подрезка»
- удар с верхним вращением – «накат»
- удар «топ-спин» - сверхкрученный удар;
- Совершенствовать подачи:

- по диагонали;
- «восьмерка»;
- в один угол стола;
- по подставке справа;
- по подрезке справа;
- топ спин справа по подрезке справа;
- топ спин слева по подрезке слева;

Совершенствовать технику приёма «кручёная свеча»;

Совершенствовать технику приёма плоский удар.

- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счёт разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером» и другие.

### **5. Тактика игры – 38 часов**

- Повторение материала предыдущего этапа подготовки.
  - Повышение скорости выполнения всех ударов
  - Усиление вращения мяча
  - Разучивание новых сложных подач
- Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые.
- Удары атакующие:
- завершающий удар;
  - удар по «свече»;
  - контратакующий удар;
  - заторможенный укороченный удар.

Удары, отличающиеся по длине полета мяча:

- короткие;
- средние;
- длинные.

Удары по высоте отскока на стороне соперника:

- ниже уровня стола;
- ниже уровня сетки;
- средние (20–30 см);
- высокие (50–60 и выше).

### **6. Учебная игра – 20 часов**

- игра защитника против атакующего;
- игра атакующего против защитника;
- игра атакующего против атакующего;
- парные игры.

### **7. Соревнования – 18 часов**

- соревнования внутри секции
- товарищеские встречи между УДО
- общешкольные соревнования

- районные соревнования
- городские соревнования
- региональные соревнования (участие в лигах)

#### 4. Ожидаемые результаты

##### **По окончании 1-го года обучения обучающиеся:**

###### **Будут знать:**

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

###### **Будут уметь:**

- провести специальную разминку для теннисиста
- овладеют основами техники настольного тенниса;
- овладеют основами судейства в теннисе;
- смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя.

###### **Разовьют следующие качества:**

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

##### **По окончании 2-го года обучения обучающиеся:**

###### **Будут знать:**

- технические приемы в настольном теннисе.

###### **Будут уметь:**

- проводить специальную разминку для теннисиста;
- овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- овладеют навыками общения в коллективе;
- иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

###### **Разовьют следующие качества:**

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям.

##### **По окончании 3-го года обучения, учащиеся:**

- освоят накат справа и слева по диагонали;
- освоят накат справа и слева поочередно «восьмерка»;
- освоят накат справа и слева в один угол стола.

##### **По окончании 4-го года обучения учащиеся:**

- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении; топ–спин справа по подставке справа;
- научатся делать топ спин слева по подставке;
- освоят технику топ спин слева по подставке;

- освоят технику топ–спина справа по подрезке справа;
- освоят технику топ–спин слева по подрезке слева;
- будут уметь проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

## 5. Обеспечение программы

### 5.1 Методическое обеспечение

#### *I. Теоретические материалы - разработки:*

- Инструкции по технике безопасности.
- Инструкции по правилам поведения на занятиях по настольному теннису.
- Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.
- Тесты физической подготовленности по ОФП.
- Положения о проведении «Фестиваля спорта».
- Положение о проведении Всероссийских соревнований «Президентские игры по настольному теннису»

#### *II. Дидактические материалы:*

- Карточка упражнений по настольному теннису (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в настольный теннис».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в настольном теннисе».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

#### *III. Методические рекомендации:*

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр
- Рекомендации по организации турниров по настольному теннису
- Рекомендации по проведению занятий «Уроки настольного тенниса школы олимпийского резерва»

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
<b>1</b>	Общие основы настольного тенниса ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по настольному теннису.
<b>2</b>	Общезащитная физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная,	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы

		фронтальная			
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка теннисиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	В парах	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

## 5.2. Материально-техническое обеспечение

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал 12х24

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- теннисные столы - 4 штуки
- сетки для настольного тенниса – 4 штуки
- гимнастические маты – 8 штук
- гимнастическая стенка
- табло для подсчёта очков
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч
- спортивная форма обучающихся: футболка, шорты, кроссовки

### **5.3. Кадровое обеспечение**

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по настольному теннису «Ступени мастерства» необходимо привлечение специалистов:

- Педагога дополнительного образования по настольному теннису
- Педагога-психолога
- Социального педагога
- Педагога-организатора

### **5.4. Информационное обеспечение**

Нормативно правовые материалы: Федеральные Законы, подзаконные нормативные акты, приказы и распоряжения Министерства образования и науки, нормативные правовые акты органов местного самоуправления, локальные акты МОУ ДО ЦДТ «Витязь».

- Справочная литература по настольному теннису.
- Журнал «Настольный теннис».
- Видео и фото материалы.
- Интернет источники.

### **5.5. Организационное обеспечение**

Установление систематического взаимодействия с комитетом по физической культуре и спорту г. Ярославля, школой олимпийского резерва № 6 по настольному теннису, со спортивными секциями по настольному теннису клубов «Россияне», «МИГ», школой № 29, школой № 56.



## 6. Контрольно-измерительные материалы

Основной показатель работы секции по настольному теннису – выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений, используются варианты тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 1 – 2 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Задача	Критерий	Показатель	Метод
<b>Результаты обучения</b>			
Обучать теоретическим основам игры в настольный теннис	Уровень соответствия теоретических знаний программным требованиям	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень	Тестирование, контрольный опрос
Формировать практические умения и навыки по настольному теннису	Уровень соответствия практических умений и навыков программным требованиям	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень	Наблюдение, индивидуальное собеседование
Обучать детей основам техники и тактики в настольном теннисе	Уровень владения специальными техниками в настольном теннисе	Хорошо Удовлетворительно	Наблюдение, отслеживание результатов, замеры времени
Формировать отношение к получению новых знаний в настольном теннисе	Формирование отношения к получению новых знаний в настольном теннисе	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень	Наблюдение, отслеживание результатов.
<b>Результаты развития</b>			
Развивать физические способности (в силе, ловкости,	Уровень в силе, ловкости, быстроте реакции обучающихся	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень	Наблюдение, отслеживание результатов.

быстроте реакции) обучающихся			
Развивать волю к победе	Уровень личностных качеств обучающегося	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень	Наблюдение, отслеживание результатов.
<b>Результаты воспитания</b>			
Овладеть общечеловеческими ценностями и принять их.	Овладение общечеловеческими ценностями и принятие их.	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень	Наблюдение.
Сформировать положительное отношение к здоровому образу жизни	Уровень культуры здорового образа жизни	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень	Наблюдение.

## 7. Список информационных источников

### Список нормативно-правовых документов:

1. Концепция развития дополнительного образования детей, утв. распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014 года № 1726-р. [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/документы/ajax/4429> (официальный сайт Министерства образования и науки РФ).
2. Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. постановлением Правительства области от 17.07.2018 года № 527-п. [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://www.gcro.ru/pfdo-doc> (официальный сайт МОУ «ГЦРО»).
3. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»). [Электронный ресурс] — Режим доступа: <https://sudact.ru/law/pismo-minobrnauki-rossii-ot-18112015-n-09-3242/>
4. Положение о персонифицированном дополнительном образовании детей в городе Ярославле, утв. постановлением мэрии города Ярославля от 11.04.2019 года № 428. [Электронный ресурс] — Режим доступа: [https://yarlad.edu.yar.ru/dokumenty/polozh\\_pers\\_dop\\_obr.pdf](https://yarlad.edu.yar.ru/dokumenty/polozh_pers_dop_obr.pdf).
5. Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. приказом департамента образования Ярославской области от 07.08.2018 года № 19-нп. [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://www.gcro.ru/pfdo-doc> (официальный сайт МОУ «ГЦРО»).
6. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831).
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05 мая 2018 г. №298н 2 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71932204/> (информационно-правовой портал «Гарант»).
8. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (утв. [постановлением](#) Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41).- [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://ivo.garant.ru/#/document/70731954/paragraph/373:0>
9. Сборник нормативно-правовых и информационно-методических материалов по организации внутреннего контроля образовательной деятельности в учреждениях дополнительного образования муниципальной системы образования г. Ярославля [Текст] / под редакцией Е.Г. Абрамовой, И.В. Лаврентьевой. – Ярославль: МОУ ДО Детский центр «Восхождение», 2017. – 44 с.
10. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29.12.2012 года.— [Электронный ресурс].— Режим доступа: <http://base.garant.ru/70291362/> (информационно-правовой портал «Гарант»).

### **Литература для педагога:**

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
3. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
4. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
5. Вартамян М.М. Команов В.В. Беседы о настольном теннисе. Методика и практика. М.2010.
6. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
7. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
8. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта.

### **Литература для обучающихся:**

9. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
10. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
11. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
12. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.  
Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.
13. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе : Ирфон. 1986.
14. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.
15. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.

**Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке  
для обучающихся**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование технического приема</b>	<b>Количество ударов в серию</b>	<b>Оценка выполнения</b>
1.	Накат справа по диагонали	30 и более от 20 до 30	хорошо удовлетворительно
2.	Накат слева по диагонали	30 и более от 20 до 30	хорошо удовлетворительно
3.	Сочетание наката справа и слева в правый угол	20 и более от 15 до 20	хорошо удовлетворительно
4.	Сочетание наката справа и слева в левый угол	20 и более от 15 до 20	хорошо удовлетворительно
5	Откидка слева со всего стола (количество ошибок за 3 мин.)	5 и менее от 5 до 8	хорошо удовлетворительно
6.	Сочетание откидок справа и слева (количество ошибок за 3 мин.)	15 и менее от 15 до 20	хорошо удовлетворительно
7.	Подачи справа (слева) накатом	8 6	хорошо удовлетворительно
8.	Подачи справа (слева) откидкой (подрезкой)	9 7	хорошо удовлетворительно

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке  
для обучающихся**

Входящий контроль (Осень)

Промежуточный контроль (Декабрь)

Итоговый контроль (Май)

№	Упражнения	Возраст							
		8-9		10-11		12-13		14-18	
		дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал
1	Бег 60 м Для перевода обязательный	13.8- 12.0	13.8- 12.0	11.9- 10.95	11.9- 10.95	10.9- 10.14	10.9- 10.14	10.1-9- 14	10.1- 9.14
2	Прыжки через скакалку Для перевода обязательный	65-75	65-75	76-94	76-94	95- 114	95-114	115- 127	115- 127
3	Прыжки в длину Для перевода обязательный	103- 113	103- 113	114- 152	114-152	154- 190	154- 190	191- 215	191- 215
4	Отжимание от стола	25-35	25-35	36-45	36-45	45-55	45-55	56-68	56-68
5	Отжимание в упоре лежа Для перевода обязательный	6-8	8-10	8-12	10-15	15-20	25-30	20-15	30-35