

Управление образования администрации города Ульяновска

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Ульяновска
«Детский эколого-биологический центр»

Принята на заседании
Педагогического совета
от « 28 » мая 2019 года
Протокол № 4



Утверждаю:
Директор ДЭБЦ
Л.В. Бакаева
«28» мая 2019 года

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»

Возраст учащихся 11-15 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Буданов Роберт Альбертович,
педагог дополнительного образования

Ульяновск, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы:	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи программы	5
1.3 Содержание программы	6
1.4 Планируемые результаты	18
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:	23
2.1 Календарный учебный график занятий	
2.2 Условия реализации программы	36
2.3 Формы аттестации	36
2.4 Оценочные материалы	36
2.5 Методические материалы	39
2.6. Список литературы	42

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана для организации образовательного процесса в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования города Ульяновска «Детский эколого-биологический центр». Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831);
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726;
- Письмо Минобрнауки России от 18 августа 2017 г. № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Положение о дополнительной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Ульяновска «Детский эколого-биологический центр».

Настольный теннис – высоко динамичный вид спорта. Игровые упражнения, технические приемы, используемые в настольном теннисе, состоят из естественных движений, выполняемых при повышенном эмоциональном подъеме, что способствует развитию высокой координации движений, ловкости, выносливости и других физических качеств обучающихся. Настольный теннис способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, костно-мышечной системы, развитию органов дыхания, улучшению обмена веществ. Уметь хорошо играть в настольный теннис – это большое искусство. Легкость и быстрота движений, стремительность атак и самоотверженность защиты, неожиданность и остроумие технических комбинаций, выполненных в доли секунды, представляют собой захватывающие спортивное зрелище. Все необходимые качества и умения теннисисты приобретают путем систематических занятий (тренировок) и участия в соревнованиях.

Программа «Настольный теннис» имеет *физкультурно-спортивную*

направленность, содержит материалы по обучению детей игре в настольный теннис. В программе изложены теоретические основы обучения, освещены вопросы техники, стратегии, тактики, планирование учебного процесса, уделено внимание психологической подготовке юных спортсменов.

Актуальность программы обусловлена социальным заказом (обществу нужны здоровые, физически развитые люди), запросом детей и родителей.

Новизна программы «Настольный теннис» заключается в создании атмосферы творческого сотрудничества, взаимопонимания, развития и воспитания средствами игры в настольный теннис, вовлечение ребенка в творческую деятельность, где он выступает с одной стороны в качестве игрока, а с другой стороны, как судья на соревнованиях.

Дополнительность программы обусловлена отсутствием настольного тенниса как вида спорта в учебных программах общеобразовательных организаций.

Уровень программы – стартовый, **форма обучения** – очная.

В основу дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис» положены следующей идеи:

- общепедагогические (учёт возрастных и индивидуальных особенностей личности воспитанника, гуманистический подход к личности ребёнка, единство обучения и воспитания);
- социальные (адаптация подростков к условиям современного социума, выполнение социального заказа).

Программа рассчитана на два года обучения, предназначена для учащихся в возрасте 11-15 лет. Первый год обучения рассчитан на 144 часа (2 занятия в неделю по 2 часа каждое), второй год обучения рассчитан на 144 часа (2 занятия в неделю по 2 часа каждое). Группы формируются по годам обучения в соответствии с возрастными особенностями, уровнем физической подготовленности и наличием способностей, располагающих к занятиям теннисом. Учитывая специфику работы учреждений дополнительного образования, важно отметить, что в начальные группы зачисляются все дети, у которых есть желание заниматься, независимо от наличия способностей, однако, начало занятий должно быть обязательно санкционировано врачом. При этом должны учитываться физические, психические и функциональные возможности организма ребёнка.

Согласно психолого-педагогической периодизации развития личности данный возраст является ранним подростковым возрастом, который характеризуется потребностью ребёнка в принятии и самореализации в группе сверстников, ведущей деятельностью в это время, является общение. Эти особенности определяют выбор форм организации образовательного процесса, методов обучения и воспитания в ходе реализации программы «Настольный теннис».

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

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

Основными педагогическими принципами построения программы являются:

- принцип научности и доступности излагаемого материала. Учебный материал подаётся в доступной для детей форме (использование научной терминологии и научных данных там, где это целесообразно);
- принцип активности сознания учащихся. Каждый ребёнок должен ясно себе представлять, что он будет заниматься высоко динамичным видом спорта, требующим всесторонней физической подготовки, сознательного отношения к тренировкам;
- принцип наглядности. При обучении тому или иному техническому приёму игры применяются различные виды наглядности: показ педагогом различных приёмов игры, наглядные пособия (фотографии, плакаты), показ приёмов игры на соревнованиях взрослых высококлассных спортсменов;
- принцип последовательности и преемственности. Разделы образовательной программы выстроены исходя из усложнения учебного материала. Необходимо постепенно переходить от простого к сложному. Освоение новых приёмов игры должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приёма;
- принцип единства образовательной, развивающей и воспитательной функций. Единство этих трёх функций даёт возможность всестороннего развития личности ребёнка, непрерывного совершенствования личностных качеств и спортивных способностей воспитанников.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: формирование всесторонне развитой личности, создание условий для самореализации, социальной адаптации и оздоровления детей и подростков через приобщение их к игре в настольный теннис.

Задачи программы:

Личностные:

- воспитание гармонично развитой личности;
- воспитание чувства ответственности за свое здоровье, уверенности в необходимости ведения здорового образа жизни;
- формирование самостоятельности и волевых качеств;
- выработка организаторских способностей, умения вести себя в коллективе;
- воспитывать чувство патриотизма и гордости за российских спортсменов.

Метапредметные:

- развитие мотивации к занятиям спортом;
- выявление и поддержка учащихся, проявивших выдающиеся способности в занятии спортом;

- социализация и адаптация к жизни в обществе;
- способность устанавливать приоритеты, справляться с серьёзными жизненными задачами, достигать поставленных целей;
- укреплять своё здоровье, вести здоровый образ жизни.

Образовательные:

- формирование у учащихся теоретических знаний и практических умений по настольному теннису;
- знакомство с историей игры в настольный теннис, современной игрой и игроками;
- физическое совершенствование учащихся - развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;
- развитие координации движений;
- развитие творческого подхода к игре;
- развитие уверенности в своих знаниях и умениях в процессе игры;
- развитие культуры межличностных отношений.

1.3 Содержание программы Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Все го	Тео рия	Практ ика	
1.	Введение	2	2	-	
1.	Из истории настольного тенниса. Инструктаж по технике безопасности. Цели и задачи программы. Правила поведения. Советы по личной гигиене. Инвентарь и оборудование.	2	2	-	Устные ответы учащихся, наблюдение в игре.
2.	Общая и специальная физическая подготовка	62	9	53	
2.	Упражнения на быстроту и ловкость.	2	1	1	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
3.	Упражнения на быстроту и ловкость.	2	-	2	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
4.	Техника подачи толчком.	2	1	1	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
5.	Техника подачи толчком.	2	-	2	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
6.	Техника подачи толчком.	2	-	2	Наблюдение за техничностью выполнения

					элементов.
7.	Техника подачи толчком.	2	-	2	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
8.	Игра толчком справа и слева.	2	1	1	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
9.	Игра толчком справа и слева.	2	-	2	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
10.	Игра толчком справа и слева.	2	-	2	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
11.	Игра толчком справа и слева.	2	-	2	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
12.	Атакующие удары по диагонали.	2	1	1	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
13.	Атакующие удары по диагонали.	2	-	2	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
14.	Атакующие удары по диагонали.	2	-	2	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
15.	Атакующие удары по диагонали.	2	-	2	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
16.	Упражнения на гибкость.	2	1	1	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
17.	Упражнения на гибкость.	2	-	2	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
18.	Атакующие удары по линии.	2	1	1	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
19.	Атакующие удары по линии.	2	-	2	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
20.	Атакующие удары по линии.	2	-	2	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
21.	Атакующие удары по линии.	2	-	2	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
22.	Силовые упражнения.	2	1	1	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
23.	Силовые упражнения.	2	-	2	Наблюдение за

					техничностью выполнения элементов.
24.	Игра в защите.	2	1	1	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
25.	Игра в защите.	2	-	2	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
26.	Игра в защите.	2	-	2	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
27.	Игра в защите.	2	-	2	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
28.	Игра с тренером.	2	-	2	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
29.	Игра с тренером.	2	-	2	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
30.	Игра с тренером.	2	-	2	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
31.	Соревнования внутри объединения.	2	-	2	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
32.	Упражнения на выносливость.	2	1	1	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
3.	Основы техники игры в настольный теннис	60	6	54	
33.	Упражнения на выносливость.	2	-	2	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
34.	Упражнения на выносливость.	2	-	2	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
35.	Выполнение подач различными ударами.	2	1	1	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
36.	Выполнение подач различными ударами.	2	-	2	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
37.	Выполнение подач различными ударами.	2	-	2	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
38.	Выполнение подач различными ударами.	2	-	2	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
39.	Игра в разных направлениях.	2	1	1	Наблюдение за

					техничностью выполнения элементов.
40.	Игра в разных направлениях.	2	-	2	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
3.	Основы техники игры в настольный теннис	60	6	54	
41.	Игра в разных направлениях.	2	-	2	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
42.	Игра в разных направлениях.	2	-	2	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
43.	Игра с коротких и длинных мячей.	2	1	1	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
44.	Игра с коротких и длинных мячей.	2	-	2	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
45.	Игра с коротких и длинных мячей.	2	-	2	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
46.	Игра с коротких и длинных мячей.	2	-	2	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
47.	Соревнования межшкольные.	2	-	2	Участие в соревнованиях.
48.	Отработка ударов накатом.	2	1	1	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
49.	Отработка ударов накатом.	2	-	2	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
50.	Отработка ударов накатом.	2	-	2	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
51.	Отработка ударов накатом.	2	-	2	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
52.	Отработка ударов накатом.	2	-	2	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
53.	Отработка ударов срезкой.	2	1	1	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
54.	Отработка ударов срезкой.	2	-	2	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
55.	Отработка ударов срезкой.	2	-	2	Наблюдение за техничностью выполнения

					элементов.
56.	Отработка ударов срезкой.	2	-	2	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
57.	Отработка ударов срезкой.	2	-	2	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
58.	Упражнения с ракеткой и шариком.	2	1	1	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
59.	Упражнения с ракеткой и шариком.	2	-	2	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
60.	Упражнения с ракеткой и шариком.	2	-	2	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
61.	Упражнения с ракеткой и шариком.	2	-	2	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
62.	Районные соревнования.	2	-	2	Участие в соревнованиях.
4.	Подвижные игры	4	-	4	
63.	Игры с элементами бега и прыжков.	2	-	2	Зачет, судейство.
64.	Удержание мяча на ракетке.	2	-	2	Зачет, судейство.
5.	Тактика игры и спортивная этика	16	6	10	
65.	Тактика атаки после толчка.	2	1	1	Наблюдение за соревнованиями, судейство.
66.	Тактика атаки после толчка.	2	-	2	Наблюдение за соревнованиями, судейство.
67.	Тактика атаки после толчка.	2	-	2	Наблюдение за соревнованиями, судейство.
68.	Тактика атаки после подрезки.	2	-	2	Наблюдение за соревнованиями, судейство.
69.	Спортивная этика.	2	2	-	Собеседование.
70.	Права и обязанности участников соревнований.	2	2	-	Тестирование.
71.	Обучение судейству игроков.	2	1	1	Наблюдение за практической деятельностью.
72.	Итоговый турнир внутри объединения.	2	-	2	Участие в соревнованиях.
	Итого	144	23	121	

Содержание учебного плана 1-го года обучения

Раздел 1. Введение

Теория: Цели и задачи образовательной программы «Настольный теннис». Краткий обзор развития настольного тенниса. История возникновения настольного тенниса. Этапы развития. Изменение правил игры. Оборудование и инвентарь. Гигиена и врачебный контроль. Правила техники безопасности. Правила дорожного движения. Антитеррористическая безопасность.

Практика: Общефизические упражнения. Упражнения с мячом. Практическое обучение креплению сетки на столе.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения. Специфика игры в настольный теннис. Значение общефизической подготовки для выработки необходимых качеств: ловкость, сила, выносливость, быстрота реакции.

Практика: Общефизические упражнения: бег, прыжки, выпады из различных положений, подтягивание, отжимания, упражнения на брусьях. Упражнения с предметами; легкоатлетические упражнения, специальные упражнения.

Раздел 3. Основы техники игры в настольный теннис

Теория: Основы техники и тактики игры. Понятие техники игры. Основные технические приёмы игры. Анализ стилей игры в настольный теннис. Активное и пассивное ведение поединка. Европейская и азиатская хватка ракетки («пером»). Преимущество европейской хватки. Основная стойка и позиция игрока. Длительность игрового взаимодействия: быстрый розыгрыш очка, постепенный розыгрыш очка, длительный розыгрыш очка. Сторонность выполнения технических приёмов (относительно стола): правосторонние, равносторонние, левосторонние. Элементы игры: толчок, подача, плоская подача, накат справа, накат слева, подрезка закрытой ракеткой, подрезка открытой ракеткой, подставка, топ-спин и топ-спин справа. Атакующие и защитные удары.

Практика: Практическая отработка элементов игры: толчок, подача, плоская подача, накат справа, накат слева, подрезка закрытой ракеткой, подрезка открытой ракеткой, подставка, топ-спин, топ-спин справа. Отработка правильной стойки у стола. Выполнение подач различными ударами. Игра в разных направлениях. Атакующие удары по диагонали и по линии. Игра в защите. Игра с тренером. Судейство соревнований. Ведение документации. Схема составления положения о соревнованиях.

Раздел 4. Подвижные игры

Теория: Обучение правилам различных подвижных игр: игры-эстафеты, игры с бегом, игры на выносливость, игры на внимание, игры на координацию, игры с предметами. Цели и задачи игр, их значение для выработки необходимых физических качеств.

Практика: Подвижные игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание, на быстроту реакции, игры на местности, эстафеты встречные и круговые.

Раздел 5. Тактика игры и спортивная этика

Теория: Знакомство с арсеналом технико-тактических приёмов игры в настольный теннис. Тактические задачи начинающих игроков: не проигрывать очко на своей подаче, чередовать длинные подачи с короткими, прямые с диагональными, следить за движениями подающего; своевременно определить направление полета мяча, не атаковать из неудобного положения. Правила спортивного этикета, необходимость его соблюдения в спорте. Правила соревнований и их организация. Разбор и изучение основных правил игры. Виды соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Ознакомление с различными способами проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Состав судейской коллегии. Права и обязанности отдельных судей. Определение результатов соревнований. Оформление протоколов соревнований.

Практика: Разучивание простейших тактических комбинаций на своей подаче и на подаче соперника. Тренинги спортивного общения. Ролевые игры.

Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	2	2	-	
1.	Инструктаж по технике безопасности. Тенденция развития современного настольного тенниса.	2	2	-	Устные ответы учащихся, наблюдение в игре.
2.	Повышение уровня игры	62	12	50	
2.	Подача слева с вращением мяча.	2	1	1	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
3.	Отработка вращения мяча при подаче слева.	2	-	2	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
4.	Усложнение подачи за счет скорости вращения мяча.	2	-	2	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.

5.	Подача слева с вращением мяча.	2	1	1	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
6.	Подача слева, скрутка вниз.	2	-	2	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
7.	Подача слева с вращением в правую сторону.	2	-	2	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
8.	Усиление подачи за счет быстрой скрутки вверх.	2	-	2	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
9.	Подача с вращением вверх.	2	1	1	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
10.	Усиление подачи за счет скорости полета мяча.	2	-	2	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
11.	Подача на центр стола слева.	2	1	1	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
12.	Подача с вращением мяча.	2	-	2	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
13.	Вращение мяча на ракетке, подача вправо.	2	-	2	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
14.	Подача вправо с вращением мяча.	2	1	1	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
15.	Подача влево с вращением мяча.	2	-	2	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
16.	Подрезка при приеме справа.	2	1	1	Наблюдение за практической деятельностью учащихся, собеседование.
17.	Подрезка при приеме справа.	2	-	2	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
18.	Топ-Спин как атакующий удар.	2	1	1	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
19.	Подрезка с высокой подачи.	2	-	2	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
20.	Подрезка слева.	2	-	2	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
21.	Подрезка слева с переводом направо.	2	-	2	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.

					учащихся, собеседование.
22.	Соревнования между школами.	2	-	2	Участие в соревнованиях.
23.	Подрезка слева по левому краю.	2	1	1	Тестирование, наблюдение за практической деятельностью учащихся.
24.	Подрезка с высокой подачи в центр стола.	2	-	2	Наблюдение за практической деятельностью учащихся, собеседование.
25.	Игра подрезкой против наката.	2	1	1	Наблюдение за практической деятельностью учащихся, собеседование.
26.	Игра подрезкой против наката слева.	2	1	1	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
27.	Игра подрезкой против наката слева.	2	-	2	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
28.	Подрезка с высокой подачи справа.	2	1	1	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
29.	Подрезка с высокой подачи справа.	2	-	2	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
30.	Подрезка с высокой подачи по центру стола.	2	1	1	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
31.	Подрезка с высокой подачи по центру стола.	2	-	2	Наблюдение за практической деятельностью учащихся, собеседование.
32.	Межшкольные соревнования.	2	-	2	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
3.	Усовершенствование уровня игры	70	14	56	
33.	Накат открытой ракеткой (справа).	2	1	1	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
34.	Накат открытой ракеткой (справа).	2	-	2	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
35.	Накат закрытой ракеткой (слева).	2	1	1	Участие в соревнованиях.
36.	Накат закрытой ракеткой (слева).	2	-	2	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
37.	Районные соревнования.	2	-	2	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
38.	Скидка.	2	1	1	Наблюдение за

					практической деятельностью учащихся, собеседование.
39.	Скидка.	2	-	2	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
40.	Топ-Спин справа.	2	1	1	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
41.	Топ-Спин справа.	2	-	2	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
42.	Топ-Спин слева.	2	1	1	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
43.	Районные соревнования.	2	-	2	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
44.	Топ-Спин слева.	2	-	2	Наблюдение за практической деятельностью учащихся, собеседование.
45.	Полусвеча. Комбинация Топ-Спина и свечи.	2	1	1	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
46.	Полусвеча. Комбинация Топ-Спина и свечи.	2	-	2	Участие в соревнованиях.
47.	Подрезка-блок.	2	1	1	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
48.	Подрезка-блок.	2	-	2	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
49.	Накат – Топ-Спин.	2	-	2	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
50.	Накат – Топ-Спин.	2	-	2	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
51.	Районные соревнования.	2	-	2	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
52.	Чередование наката с подрезкой.	2	1	1	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
53.	Чередование наката с подрезкой.	2	-	2	Наблюдение за практической деятельностью учащихся, собеседование.
54.	Районные соревнования.	2	-	2	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
55.	Топ-Спин – подрезка.	2	1	1	Наблюдение за

					практической деятельностью учащихся.
56.	Топ-Спин – подрезка.	2	-	2	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
57.	Смеш.	2	1	1	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
58.	Смеш.	2	-	2	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
59.	Свеча.	2	1	1	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
60.	Свеча.	2	-	2	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
61.	Скидка-подрезка.	2	1	1	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
62.	Скидка-подрезка.	2	-	2	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
63.	Областные соревнования.	2	-	2	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
64.	Топ-Спин справа, накат слева.	2	1	1	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
65.	Топ-Спин справа, накат слева.	2	-	2	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
66.	Накат слева, Топ-Спин справа.	2	1	1	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
67.	Накат слева, Топ-Спин справа.	2	-	2	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
4.	Освоение судейства	10	3	7	
68.	Изучение правил игры в настольный теннис.	2	2	-	Собеседование, тестирование, участие в соревнованиях.
69.	Районные соревнования.	2	-	2	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
70.	Приобретение практических навыков и судейства.	2	1	1	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
71.	Соревнования между школами.	2	-	2	Наблюдение за практической деятельностью

					учащихся, собеседование.
72.	Итоговый турнир.	2	-	2	Участие в соревнованиях.
	Всего	144	31	113	

Содержание учебного плана 2-го года обучения

Раздел 1. Введение

Теория: Цели и задачи образовательной программы «Настольный теннис» второго года обучения. Тенденции развития современного настольного тенниса. Формирование стиля игры выдающихся спортсменов- универсалов. Правила техники безопасности. Способы самоконтроля физического состояния. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

Практика: Общефизические упражнения. Упражнения с мячом. Практическое занятие с ракеткой и мячом.

Раздел 2.Повышение уровня игры

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Особенности строения кровеносной системы человека в разном возрасте. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Значение режима дня для спортсмена, контроль и самоконтроль.

Практика: Упражнения с ракеткой, с утяжелённой ракеткой. Имитационные передвижения, имитационные удары ракеткой. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Подачи, удары, сочетание ударов. Игры на счёт (тренировочные) – нападение против защиты. Контрольные соревнования.

Раздел 3.Усовершенствование уровня игры

Теория: Основы совершенствования техники и тактики игры. Совершенствование изученных приёмов игры. Чередование нескольких приёмов игры в быстром темпе, с различным направлением полёта мяча. Гигиена и врачебный контроль. Различные виды сложных подач. Разнообразные виды подрезок. Тактика одиночных встреч. Особенности тактических приёмов в парных играх. Важность подбора партнёров в парных играх. Ознакомление с основными видами вращения мяча. Зоны попадания мяча: ближние, средние, дальние. Меры безопасности во время игры.

Практика: Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх. Тактика одиночных игр с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Сочетание сложных подач: «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин». Игры на счёт двумя мячами. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Отработка тактики игры в разных зонах. Контрольные испытания.

Раздел 4. Освоение судейства

Теория: Правила соревнований и их организация. Разбор и изучение основных правил игры. Виды соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Ознакомление с различными способами проведения соревнований: круговой с выбыванием, смешанный, командные и личные. Правила соревнований и их организация. Разбор и изучение основных правил игры. Виды соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Ознакомление с различными способами проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Состав судейской коллегии. Права и обязанности отдельных судей. Определение результатов соревнований. Оформление протоколов соревнований.

Практика: Игра в парах, в тройках, в круг. Счет и подведение итогов по таблицам. Судейство парных игр. Счет и подведение итогов по таблицам парных игр. Контрольные испытания. Игра на счет. Участие в соревнованиях: между школами, районные, городские, областные. Судейство соревнований. Ведение документации. Схема составления положения о соревнованиях.

1.4 Планируемые результаты

Планируемые результаты 1-го года обучения

Раздел 1. Введение

Учащиеся должны знать:

- цели и задачи образовательной программы «Настольный теннис»;
- краткий обзор развития настольного тенниса;
- история возникновения настольного тенниса. Этапы развития;
- изменение правил игры;
- оборудование и инвентарь;
- гигиена и врачебный контроль;
- правила техники безопасности;
- правила дорожного движения;
- антитеррористическую безопасность.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять общефизические упражнения.
- выполнять упражнения с мячом.
- владеть навыком крепления сетки на столе.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка.

Учащиеся должны знать:

- особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения;
- специфику игры в настольный теннис;
- значение общефизической подготовки для выработки необходимых качеств: ловкость, сила, выносливость, быстрота реакции.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять общефизические упражнения: бег, прыжки, выпады из различных положений, подтягивание, отжимания, упражнения на брусьях;- выполнять упражнения с предметами; легкоатлетические упражнения, специальные упражнения.

Раздел 3. Основы техники игры в настольный теннис

Учащиеся должны знать:

- основы техники и тактики игры. Понятие техники игры. Основные технические приёмы игры;
- анализ стилей игры в настольный теннис. Активное и пассивное ведение поединка. Европейская и азиатская хватка ракетки («пером»). Преимущество европейской хватки;
- основную стойку и позицию игрока;
- длительность игрового взаимодействия: быстрый розыгрыш очка, постепенный розыгрыш очка, длительный розыгрыш очка;
- сторонность выполнения технических приёмов (относительно стола): правосторонние, равносторонние, левосторонние;
- элементы игры: толчок, подача, плоская подача, накат справа, накат слева, подрезка закрытой ракеткой, подрезка открытой ракеткой, подставка, топ-спин и топ-спин справа;
- атакующие и защитные удары.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять отработку элементов игры: толчок, подача, плоская подача, накат справа, накат слева, подрезка закрытой ракеткой, подрезка открытой ракеткой, подставка, топ-спин, топ-спин справа;
- отрабатывать правильную стойку у стола;
- выполнять подачи различными ударами;
- проводить игру в разных направлениях. Выполнять атакующие удары по диагонали и по линии;
- играть с тренером;
- проводить судейство соревнований;
- вести документацию. Составлять схему положения о соревнованиях.

Раздел 4. Подвижные игры

Учащиеся должны знать:

- правила различных подвижных игр: игры-эстафеты, игры с бегом, игры на выносливость, игры на внимание, игры на координацию, игры с предметами;
- цели и задачи игр, их значение для выработки необходимых физических качеств.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять подвижные игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание, на быстроту реакции, игры на местности, эстафеты встречные и круговые.

Раздел 5. Тактика игры и спортивная этика

Учащиеся должны знать:

- арсенал технико-тактических приёмов игры в настольный теннис;
- тактические задачи начинающих игроков: не проигрывать очко на своей подаче, чередовать длинные подачи с короткими, прямые с диагональными, следить за движениями подающего; своевременно определить направление полета мяча, не атаковать из неудобного положения;
- правила спортивного этикета, необходимость его соблюдения в спорте;
- правила соревнований и их организацию;
- виды соревнований;
- права и обязанности участников соревнований;
- различные способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;
- состав судейской коллегии;
- права и обязанности отдельных судей;
- определение результатов соревнований;
- оформление протоколов соревнований.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять простейшие тактические комбинации на своей подаче и на подаче соперника.

Планируемые результаты 2-го года обучения

Раздел 1. Введение

Учащиеся должны знать:

- цели и задачи образовательной программы «Настольный теннис» второго года обучения;
- тенденции развития современного настольного тенниса;
- формирование стиля игры выдающихся спортсменов – универсалов;
- правила техники безопасности;
- способы самоконтроля физического состояния;
- правила оказания первой медицинской помощи при травмах.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять общефизические упражнения;
- выполнять упражнения с мячом.

Раздел 2.Повышение уровня игры

Учащиеся должны знать:

- краткие сведения о строении и функциях организма человека;
- особенности строения кровеносной системы человека в разном возрасте;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- значение режима дня для спортсмена, контроль и самоконтроль.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять упражнения с ракеткой, с утяжелённой ракеткой;
- выполнять имитационные передвижения, имитационные удары ракеткой;
- выполнять различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Подачи, удары, сочетание ударов.

Раздел 3. Освоение судейства

Учащиеся должны знать:

- основы совершенствования техники и тактики игры;
- совершенствование изученных приёмов игры;
- чередование нескольких приёмов игры в быстром темпе, с различным направлением полёта мяча;
- гигиену и врачебный контроль;
- различные виды сложных подач;
- разнообразные виды подрезок;
- тактику одиночных встреч;
- особенности тактических приёмов в парных играх;
- важность подбора партнёров в парных играх;
- основные виды вращения мяча;
- зоны попадания мяча: ближние, средние, дальние;
- меры безопасности во время игры.

Учащиеся должны уметь:

- проводить игры на счёт (тренировочные) – нападение против защиты;
- проводить сочетание сложных подач: «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин»;
- играть на счёт двумя мячами.

Раздел 4. Освоение судейства

Учащиеся должны знать:

- правила соревнований и их организацию;
- виды соревнований;
- права и обязанности участников соревнований;
- различные способы проведения соревнований: круговой с выбыванием, смешанный, командные и личные;
- состав судейской коллегии;
- права и обязанности отдельных судей;
- определение результатов соревнований;
- оформление протоколов соревнований.

Учащиеся должны уметь:

- играть в парах, в тройках, в круг;
- определять счет и подводить итоги по таблицам;
- проводить судейство парных игр;
- проводить судейство соревнований;
- вести документацию и схему составления положения о соревнованиях.

По итогам освоения программы учащиеся должны получить следующие результаты:

Личностные:

- воспитание гармонично развитой личности;
- воспитание чувства ответственности за свое здоровье, уверенности в необходимости ведения здорового образа жизни;

- формирование самостоятельности и волевых качеств;
- выработка организаторских способностей, умения вести себя в коллективе;
- воспитывать чувство патриотизма и гордости за российских спортсменов.

Метапредметные:

- развитие мотивации к занятиям спортом;
- выявление и поддержка учащихся, проявивших выдающиеся способности в занятии спортом;
- социализация и адаптация к жизни в обществе;
- способность устанавливать приоритеты, справляться с серьёзными жизненными задачами, достигать поставленных целей;
- укреплять своё здоровье, вести здоровый образ жизни.

Образовательные:

- формирование у учащихся теоретических знаний и практических умений по настольному теннису;
- знакомство с историей игры в настольный теннис, современной игрой и игроками;
- физическое совершенствование учащихся - развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;
- развитие координации движений;
- развитие творческого подхода к игре;
- развитие уверенности в своих знаниях и умениях в процессе игры;
- развитие культуры межличностных отношений.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий
2.1 Календарный учебный график 1-го года
Педагог дополнительного образования Буданов Р.А.
с 01.09.2019 по 31.05.2020

№ п/п	Месяц	Чи сло	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Комбинированное	2	Из истории настольного тенниса. Инструктаж по технике безопасности. Цели и задачи программы. Правила поведения. Советы по личной гигиене. Инвентарь и оборудование.	МБОУ СШ №86	Устные ответы учащихся. Наблюдение в игре.
2				Комбинированное	2	Упражнения на быстроту и ловкость.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
3				Комбинированное	2	Упражнения на быстроту и ловкость.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
4				Комбинированное	2	Техника подачи толчком.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
5				Комбинированное	2	Техника подачи толчком	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
6				Комбинированное	2	Техника подачи толчком.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
7				Комбинированное	2	Техника подачи толчком.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.

8				Комбинируемое	2	Игра толчком справа и слева.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
9				Комбинируемое	2	Игра толчком справа и слева.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
10				Комбинируемое	2	Игра толчком справа и слева.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
11				Комбинируемое	2	Игра толчком справа и слева.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
12				Комбинируемое	2	Атакующие удары по диагонали.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
13				Комбинируемое	2	Атакующие удары по диагонали.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
14				Комбинируемое	2	Атакующие удары по диагонали.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
15				Комбинируемое	2	Атакующие удары по диагонали.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
16				Комбинируемое	2	Упражнения на гибкость.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
17				Комбинируемое	2	Упражнения на гибкость.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
18				Комбинируемое	2	Атакующие удары по линии.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.

19				Комбинированное	2	Атакующие удары по линии.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
20				Комбинированное	2	Атакующие удары по линии.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
21				Комбинированное	2	Атакующие удары по линии.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
22				Комбинированное	2	Силовые упражнения.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
23				Комбинированное	2	Силовые упражнения.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
24				Комбинированное	2	Игра в защите.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
25				Комбинированное	2	Игра в защите.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
26				Комбинированное	2	Игра в защите.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
27				Комбинированное	2	Игра в защите.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
28				Практическое	2	Игра с тренером.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
29				Комбинированное	2	Игра с тренером.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения

								элементов.
30				Комбинированное	2	Игра с тренером.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
31				Комбинированное	2	Соревнования внутри объединения.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
32				Комбинированное	2	Упражнения на выносливость.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
33				Комбинированное	2	Упражнения на выносливость.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
34				Комбинированное	2	Упражнения на выносливость.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
35				Комбинированное	2	Выполнение подач различными ударами.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
36				Комбинированное	2	Выполнение подач различными ударами.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
37				Комбинированное	2	Выполнение подач различными ударами.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
38				Комбинированное	2	Выполнение подач различными ударами.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
39				Комбинированное	2	Игра в разных направлениях.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
40				Комбинированное	2	Игра в разных направлениях.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения

								элементов.
41				Комбинированное	2	Игра в разных направлениях.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
42				Комбинированное	2	Игра в разных направлениях.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
43				Комбинированное	2	Игра с коротких и длинных мячей.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
44				Комбинированное	2	Игра с коротких и длинных мячей.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
45				Практическое	2	Игра с коротких и длинных мячей.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
46				Комбинированное	2	Игра с коротких и длинных мячей.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
47				Комбинированное	2	Соревнования межшкольные.	МБОУ СШ №86	Участие в соревнованиях.
48				Комбинированное	2	Отработка ударов накатом.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
49				Комбинированное	2	Отработка ударов накатом.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
50				Комбинированное	2	Отработка ударов накатом.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
51				Комбинированное	2	Отработка ударов накатом.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.

52				Комбинируемое	2	Отработка ударов накатом.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
53				Комбинируемое	2	Отработка ударов срезкой.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
54				Практическое	2	Отработка ударов срезкой.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
				Комбинируемое	2	Отработка ударов срезкой.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
56				Комбинируемое	2	Отработка ударов срезкой.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
57				Комбинируемое	2	Отработка ударов срезкой.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
58				Комбинируемое	2	Упражнения с ракеткой и шариком.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
59				Комбинируемое	2	Упражнения с ракеткой и шариком.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
60				Комбинируемое	2	Упражнения с ракеткой и шариком.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
61				Комбинируемое	2	Упражнения с ракеткой и шариком.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за техничностью выполнения элементов.
62				Комбинируемое	2	Районные соревнования.	МБОУ СШ №86	Участие в соревнованиях.
63				Комбинируемое	2	Игры с элементами бега и прыжков.	МБОУ СШ №86	Зачет, судейство.

				ованное				
64				Практическое	2	Удержание мяча на ракетке.	МБОУ СШ №86	Зачет, судейство.
65				Комбинированное	2	Тактика атаки после толчка.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за соревнованиями, судейство.
66				Комбинированное	2	Тактика атаки после толчка.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за соревнованиями, судейство.
67				Комбинированное	2	Тактика атаки после толчка.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за соревнованиями, судейство.
68				Комбинированное	2	Тактика атаки после подрезки.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за соревнованиями, судейство.
69				Комбинированное	2	Спортивная этика.	МБОУ СШ №86	Собеседование.
70				Комбинированное	2	Права и обязанности участников соревнований.	МБОУ СШ №86	Тестирование.
71				Практическое	2	Обучение судейству игроков.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за практической деятельностью.
72				Практическое	2	Итоговый турнир внутри объединения.	МБОУ СШ №86	Участие в соревнованиях.

**Календарный учебный график 1-го года
Педагог дополнительного образования Буданов Р.А.
с 01.09.2019 по 31.05.2020**

№ п/п	Месяц	Чи сло	Время провед	Форма занятия	Кол-во	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
-------	-------	--------	--------------	---------------	--------	--------------	------------------	----------------

			ения		часов			
1				Комбинированное	2	Инструктаж по технике безопасности. Тенденция развития современного настольного тенниса.	МБОУ СШ №86	Устные ответы учащихся, наблюдение в игре.
2				Комбинированное	2	Подача слева с вращением мяча.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
3				Комбинированное	2	Отработка вращения мяча при подаче слева.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
4				Комбинированное	2	Усложнение подачи за счет скорости вращения мяча.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
5				Комбинированное	2	Подача слева с вращением мяча.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за практической деятельностью учащихся
6				Комбинированное	2	Подача слева, скрутка вниз.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за практической деятельностью учащихся
7				Комбинированное	2	Подача слева с вращением в правую сторону.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за практической деятельностью учащихся
8				Комбинированное	2	Усиление подачи за счет быстрой скрутки вверх.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за практической деятельностью учащихся
9				Комбинированное	2	Подача с вращением вверх.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за практической деятельностью учащихся
10				Комбинированное	2	Усиление подачи за счет скорости полета мяча.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за практической деятельностью учащихся
11				Комбинированное	2	Подача на центр стола слева.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за практической деятельностью учащихся, собеседование
12				Комбинированное	2	Подача с вращением мяча.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за практической деятельностью учащихся
13				Комбинированное	2	Вращение мяча на ракетке, подача вправо.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за практической деятельностью учащихся
14				Комбинированное	2	Подача вправо с вращением мяча.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за практической деятельностью учащихся
15				Комбинированное	2	Подача влево с вращением мяча.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за практической деятельностью учащихся

16				Комбинированное	2	Подрезка при приеме справа.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за практической деятельностью учащихся
17				Комбинированное	2	Подрезка при приеме справа.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за практической деятельностью учащихся
18				Комбинированное	2	Топ-Спин как атакующий удар.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
19				Комбинированное	2	Подрезка с высокой подачи.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
20				Комбинированное	2	Подрезка слева.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
21				Комбинированное	2	Подрезка слева с переводом направо.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за практической деятельностью учащихся, собеседование.
22				Комбинированное	2	Соревнования между школами.	МБОУ СШ №86	Участие в соревнованиях.
23				Комбинированное	2	Подрезка слева по левому краю.	МБОУ СШ №86	Тестирование, наблюдение за практической деятельностью учащихся.
24				Комбинированное	2	Подрезка с высокой подачи в центр стола.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за практической деятельностью учащихся, собеседование.
25				Комбинированное	2	Игра подрезкой против наката.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за практической деятельностью учащихся, собеседование.
26				Комбинированное	2	Игра подрезкой против наката слева.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
27				Комбинированное	2	Игра подрезкой против наката слева.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
28				Практическое	2	Подрезка с высокой подачи справа.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
29				Комбинированное	2	Подрезка с высокой подачи справа.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.

30				Комбинированное	2	Подрезка с высокой подачи по центру стола.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
31				Комбинированное	2	Подрезка с высокой подачи по центру стола.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за практической деятельностью учащихся, собеседование.
32				Комбинированное	2	Межшкольные соревнования.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за практической деятельностью учащихся, собеседование.
33				Комбинированное	2	Накат открытой ракеткой (справа).	МБОУ СШ №86	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
34				Комбинированное	2	Накат открытой ракеткой (справа).	МБОУ СШ №86	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
35				Комбинированное	2	Накат закрытой ракеткой (слева).	МБОУ СШ №86	Участие в соревнованиях.
36				Комбинированное	2	Накат закрытой ракеткой (слева).	МБОУ СШ №86	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
37				Комбинированное	2	Районные соревнования.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
38				Комбинированное	2	Скидка.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за практической деятельностью учащихся, собеседование.
39				Комбинированное	2	Скидка.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
40				Комбинированное	2	Топ-Спин справа.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за практической деятельностью учащихся
41				Комбинированное	2	Топ-Спин справа.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за практической деятельностью учащихся
42				Комбинированное	2	Топ-Спин слева.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
43				Комбинированное	2	Районные соревнования.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
44				Практическое	2	Топ-Спин слева.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за практической деятельностью учащихся,

								собеседование.
45			Комбинированное	2	Полусвеча. Комбинация Топ-Спина и свечи.	МБОУ СШ №86		Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
46			Комбинированное	2	Полусвеча. Комбинация Топ-Спина и свечи.	МБОУ СШ №86		Участие в соревнованиях.
47			Комбинированное	2	Подрезка-блок.	МБОУ СШ №86		Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
48			Комбинированное	2	Подрезка-блок.	МБОУ СШ №86		Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
49			Комбинированное	2	Накат – Топ-Спин.	МБОУ СШ №86		Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
50			Комбинированное	2	Накат – Топ-Спин.	МБОУ СШ №86		Наблюдение за практической деятельностью учащихся
51			Комбинированное	2	Районные соревнования.	МБОУ СШ №86		Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
52			Комбинированное	2	Чередование наката с подрезкой.	МБОУ СШ №86		Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
53			Практическое	2	Чередование наката с подрезкой.	МБОУ СШ №86		Наблюдение за практической деятельностью учащихся, собеседование.
54			Комбинированное	2	Районные соревнования.	МБОУ СШ №86		Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
55			Комбинированное	2	Топ-Спин подрезка.	МБОУ СШ №86		Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
56			Комбинированное	2	Топ-Спин подрезка.	МБОУ СШ №86		Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
57			Комбинированное	2	Смеш.	МБОУ СШ №86		Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
58			Комбинированное	2	Смеш.	МБОУ СШ №86		Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
59			Комбинированное	2	Свеча.	МБОУ СШ №86		Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
60			Комбинир	2	Свеча.	МБОУ СШ №86		Наблюдение за практической

				ованное				деятельностью учащихся.
61				Комбинированное	2	Скидка-подрезка.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
62				Комбинированное	2	Скидка-подрезка.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
63				Комбинированное	2	Областные соревнования.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
64				Практическое	2	Топ-Спин справа, накат слева.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
65				Комбинированное	2	Топ-Спин справа, накат слева.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
66				Комбинированное	2	Накат слева. Топ-Спин справа.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
67				Комбинированное	2	Накат слева. Топ-Спин справа.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
68				Комбинированное	2	Изучение правил игры в настольный теннис.	МБОУ СШ №86	Собеседование, тестирование, участие в соревнованиях.
69				Комбинированное	2	Районные соревнования.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
70				Комбинированное	2	Приобретение практических навыков и судейства.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за практической деятельностью учащихся.
71				Комбинированное	2	Соревнования между школами.	МБОУ СШ №86	Наблюдение за практической деятельностью учащихся, собеседование.
72				Практическое	2	Итоговый турнир.	МБОУ СШ №86	Участие в соревнованиях.

2.2 Условия реализации программы

- спортивный зал;
- теннисные столы;
- теннисные сетки по количеству столов;
- теннисные ракетки по количеству учащихся;
- теннисные мячи;
- оборудование для подвижных игр.

2.3 Формы аттестации

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.

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 года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

2.4 Оценочные материалы.

Программа не предусматривает традиционную систему оценок. Педагог отмечает для себя развитие или не развитие у учащихся необходимых знаний, умений, навыков. Процесс самооценки происходит в процессе рефлексии.

Основным оценочным материалом служит самостоятельная работа учащихся, работа в парах и группах. В процессе занятия формой контроля является наблюдение педагога за этой работой, оценка качества выполнения практических заданий, оценка выступления учащихся на соревнованиях.

Оцениваемые параметры:

Теоретические знания.

Степень выраженности:

- низкий уровень - учащийся владеет менее 50% знаний;
- средний уровень - учащийся владеет более 50% знаний;
- высокий уровень - учащийся владеет более 75% знаний.

Методы диагностики: собеседование, тестирование, участие в соревнованиях, экологических акциях, конкурсах, викторинах, играх.

Практические навыки.

Степень выраженности:

- низкий уровень — учащийся выполняет действия под руководством или с помощью педагога;
- средний уровень — учащемуся на всех этапах самостоятельного осуществления деятельности требуется контроль и одобрение со стороны педагога;
- высокий уровень — учащийся самостоятельно планирует и осуществляет деятельность, может адекватно оценить её результаты.

Критерии диагностики

Диагностика	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Входящая	Учащиеся имеют общее представление об игре настольный теннис. Не имеют практических навыков игры. Не обладают достаточной быстротой реакции, глазомером и гибкостью.	Учащиеся обладают некоторыми навыками общефизической подготовки, достаточной скоростью реакции, глазомером, гибкостью. Имеют небольшой домашний опыт игры в настольный теннис.	Учащиеся достаточно подготовлены физически, обладают хорошей скоростью реакции, глазомером, гибкостью. Имеют опыт игры в настольный теннис на любительском уровне.
Текущая	Слабо ориентируются в содержании программы. Не применяют полученные знания в игре.	Хорошо освоили теоретическую часть программы. Частично применяют свои знания в игре. Нуждаются в систематических подсказках педагога.	Отлично усвоили теоретическую часть программы. Могут применять свои знания на практике. Нуждаются в постоянном одобрении педагога.

Итоговая	Слабо освоили теоретическую часть программы. Не умеют применять полученные знания на практике. Не обладают соревновательными навыками и навыками судейства.	Освоили содержание всех разделов программы. Умеют применять свои знания на практике. Сдают контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Имеют опыт участия в соревнованиях. Имеют опыт судейства.	Свободно ориентируются в содержании всех разделов программы. Самостоятельно применяют свои знания на практике. Участвуют во всех видах соревнований по настольному теннису, показывая при этом хорошую результативность.
-----------------	---	--	--

2.5. Методическое обеспечение программы «Настольный теннис» 1 года обучения

Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы	Дидактический и наглядный материал	Форма подведения итогов, контроль, диагностика	Техническое оснащение, оборудование
1. Введение	Комплексные.	Словесные (рассказ с элементами беседы), наглядные (демонстрация), практические с элементами игровых технологий.	Плакаты по охране труда, по правилам пожарной безопасности, инструкции ТБ и ПБ, вводная диагностика.	Входящая диагностика (ответы на вопросы).	Стол для настольного тенниса, мячи, ракетки, скакалки, мячи для волейбола, футбола.
2. Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники игры в настольный теннис	Комплексные, теоретические, практические	Словесные (рассказ, беседа, объяснение); наглядные (показ, демонстрация, наблюдение) практические (практическая работа, самостоятельная работа); частично-поисковые; создание проблемной ситуации.	Инструкции по ТБ.	Тренировка, игры в парах и с тренером, подвижные игры.	Стол для настольного тенниса, мячи, ракетки, скакалки, мячи для волейбола, футбола.
3. Подвижные игры	Комплексные, теоретические, практические.	Словесные (рассказ, беседа, объяснение); наглядные (показ, демонстрация, наблюдение) практические (практическая работа, самостоятельная работа).	Инструкции по ТБ.	Тренировка, игры в парах и с тренером, подвижные игры.	Стол для настольного тенниса, мячи, ракетки, скакалки, мячи для волейбола, футбола.
4. Тактика	Комплексные	Словесные (рассказ,	Инструкции по ТБ.	Тренировка, игры в	Стол для настольного тенниса,

игры и спортивная этика	ые, практические, теоретические	беседа, объяснение); наглядные (показ, демонстрация, наблюдение) практические (практическая работа, самостоятельная работа); игровые методы; частично-поисковые; создание проблемной ситуации.		парах и с тренером, подвижные игры.	мячи, ракетки, скакалки, мячи для волейбола, футбола.
-------------------------	---------------------------------	--	--	-------------------------------------	---

Методическое обеспечение программы «Настольный теннис» 2 года обучения

Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы	Дидактический и наглядный материал	Форма подведения итогов, контроль, диагностика	Техническое оснащение, оборудование
1. Введение	Комплексные.	Словесные (рассказ с элементами беседы), наглядные (демонстрация), практические с элементами игровых технологий.	Плакаты по охране труда, по правилам пожарной безопасности, инструкции ТБ и ПБ, вводная диагностика.	Входящая диагностика (ответы на вопросы).	Стол для настольного тенниса, мячи, ракетки, скакалки, мячи для волейбола, футбола.
2. Повышение уровня игры	Комплексные, теоретические, практические	Словесные (рассказ, беседа, объяснение); наглядные (показ, демонстрация, наблюдение) практические (практическая работа, самостоятельная работа); частично-	Инструкции по ТБ.	Тренировка, игры в парах и с тренером, подвижные игры.	Стол для настольного тенниса, мячи, ракетки, скакалки, мячи для волейбола, футбола.

		поисковые; создание проблемной ситуации.			
3. Освоение судейства	Комплексные, теоретические, практические.	Словесные (рассказ, беседа, объяснение); наглядные (показ, демонстрация, наблюдение) практические (практическая работа, самостоятельная работа.	Инструкции по ТБ.	Тренировка, игры в парах и с тренером, подвижные игры.	Стол для настольного тенниса, мячи, ракетки, скакалки, мячи для волейбола, футбола.
4. Тактика игры и спортивная этика	Комплексные, практические, теоретические	Словесные (рассказ, беседа, объяснение); наглядные (показ, демонстрация, наблюдение) практические (практическая работа, самостоятельная работа); игровые методы; частично-поисковые; создание проблемной ситуации.	Инструкции по ТБ.	Тренировка, игры в парах и с тренером, подвижные игры.	Стол для настольного тенниса, мячи, ракетки, скакалки, мячи для волейбола, футбола.

2.6 Список литературы

Для педагога

1. Закон РФ «Об образовании».
2. Типовое положение об учреждениях дополнительного образования.
3. Байгулов Ю.П. «Мостики к мастерству- Спортивные игры», 1971г.
4. Байгулов Ю.П., Аверин Г.А. «Атакует чемпион мира - Спортивные игры», 1973г.
5. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. «Кто станет теннисистом - Спортивные игры», 1973г.
6. Барчукова Г.А. журнал «Физкультура и спорт», «Настольный теннис», Москва, 1990г.
7. Амелин А.Н., Паршин В.А. журнал «Физкультура и спорт», «Настольный теннис», Москва, 1985г.
8. Бубэ Х и др. Тесты в спортивной практике, М., Физкультура и спорт , 1970г.
9. Иванов В.С. Теннис на столе. - Б., Физкультура и спорт , 1970г.
10. Кудряшов Г. А. Чертежи на теннисном столе. - Спортивные игры, 1972г.
11. Анисимова Б. Как освоить азы техники // Настольный теннис, 1991. - № 9. - М.: ППО. - С.12-14.
12. Барчукова Г.В. Анализ соревновательной деятельности в настольном теннисе. // Теория и практика физ. культуры. -1982.-N5. -с. 19-21.

Для учащихся

13. Барчукова Г.В. Настольный теннис. Физическая подготовка игроков: Методическая разработка для студентов специализации ГЦОЛИФКа-М., 1989. -22с.
14. Барчукова Г.В. Пути совершенствования техники в настольном теннисе: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 1982.-24с.
15. Барчукова Г.В. Формирование технико-тактического мастерства в индивидуально-игровых видах спорта (на примере настольного тенниса): Автореф. Дис. д-ра пед. наук / РГАФК.-М.,1995.-45с.
16. Гужаловский А.А., Ефремова А.В. Нормирование нагрузок, направленных на повышение точности технических приемов у игроков в настольный теннис: Метод. рекомендации / Акад. физ. воспитания и спорта Респ. Беларусь.-Минск, 1996.-24 с.
17. Единая Всероссийская спортивная классификация 1994-1996 гг: Теннис настольный /Физ. культура в школе.-1996.-N 1.-С.75.
18. Ефремова А.В. Нормирование нагрузок направленных на развитие целевой точности технических приемов у игроков в настольный теннис высокой квалификации: Автореф. дис. канд. пед. наук / Акад. физ. воспитания и спорта Респ. Беларусь.-Минск, 1996.-19с.
19. Настольный теннис: Неизвестное об известном / Под ред. О.В. Матыцина.-М.:Б.и.,1994.-87с.:ил.

Интернет-ресурсы

1. <http://ttfr.ru/>
2. <http://www.rustt.ru/>
3. <https://sportsgroup.ru/>
4. <http://www.tenisist.ru/>
5. <https://tenic.ru/>
6. <https://tenis1.ru/>
7. <http://olimp-history.ru/>
8. <https://vashsport.com/>