

Северо-Восточное управление министерства образования и науки  
Самарской области

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа  
имени Героя Советского Союза Николая Степановича Доровского  
с. Подбельск муниципального района Похвистневский Самарской области

Рассмотрена и рекомендована  
на педагогическом совете

протокол  
№ 01 от 21 августа 2020 г.

Утверждена  
приказом № 83-од от 27.08.2020  
ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского  
с.Подбельск



директор

В.Н. Уздяев

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

### «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Срок реализации программы: 1 год  
Возраст обучающихся 10-17 лет

Разработчики программы:  
тренер-преподаватель  
Андреев А.Б.

с. Подбельск, 2020

## **Оглавление**

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| 1. Пояснительная записка           | 3  |
| 2. Содержание программы            | 8  |
| 3. Ресурсное обеспечение программы | 18 |
| 4. Список литературы               | 19 |
| 5. Интернет-ресурсы                | 19 |
| 6. Приложения                      | 20 |

## **1. Пояснительная записка**

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

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

**Актуальность программы.** Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Так и в с. Кротково муниципального района Похвистневский Самарской области очень давно были заложены прочные спортивные традиции. В селе любят и играют в настольный теннис. Это локальная и культурная особенность поселения и жителей, проживающих в нём. В большом количестве семей еще с детства начинается воспитание любви к спорту и к игре в настольный теннис.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Настольный теннис - это не только красивая игра, способная развивать человеческие качества, но и целый комплекс физических способностей и навыков таких как– выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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

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

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

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

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

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

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

**Задачи программы:**

*воспитательные:*

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

*развивающие:*

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

*обучающие:*

- формировать элементарные представления в области физической культуры и спорта;
- формировать элементарные представления в области анатомии, физиологии и гигиены человека;

- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- обучить техническим элементам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки.

### **Ожидаемые результаты освоения программы.**

По окончании освоения программы обучающийся должен показать следующие результаты:

| Личностные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Метапредметные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Предметные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>проявление</b><br>- чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи;<br>- чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество;<br>- культуры здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни;<br>- культуры поведения болельщика во время просмотра игр. | <b>Познавательные УУД:</b><br>- работа с информацией<br>- сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует по нескольким основаниям и признакам технические действия<br>- определяет по схемам и знакам направленность действий игроков<br>- определяет по знакам судьи правильность действий игроков<br><b>Коммуникативные УУД:</b><br>- умеет слушать и слышать игроков и судью<br>- взаимодействует по правилам игры в парах<br><b>Регулятивные УУД:</b><br>- ставит цель при игре<br>- планирует свою индивидуальную деятельность во время игры<br>- находит и корректирует недочеты и ошибки в игре с помощью педагога<br>- выполнять | <b>Должен знать:</b><br>- начальные знания о истории развития настольный тенниса в России;<br>- базовые основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека;<br>- причины травматизма и правила безопасности во время занятий настольным теннисом;<br>- правила игры в настольный теннис<br>- технические приемы настольный тенниса<br>- общие правила соревнований по настольному теннису;<br><b>Должен уметь:</b><br>- технически правильно выполнять элементы и приемы в настольном теннисе<br>- играть с соблюдением основных правил;<br>- участвовать в соревновательной деятельности.<br>- выполнять основные технические и тактические игровые |

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

**Возраст обучающихся программы:** 10-17 лет.

**Срок реализации программы.** Программа рассчитана на 1 год, 36 учебных недель с сентября по май включительно, 126 учебных часов в год.

**Форма обучения** – очная.

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

Основными видами организации занятий являются:

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

**Режим занятий** – два занятия в неделю, 2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 45 минут обучения.

**Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся**

| Направленность | Период подготовки | Минимальная наполняемость группы (человек) | Оптимальный (рекомендуемый) количествен | Максимальный количественный состав группы | Максимальный объем тренировочной нагрузки в |
|----------------|-------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------|
|----------------|-------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------|

|                                     |                |    |                                   |           |                                     |
|-------------------------------------|----------------|----|-----------------------------------|-----------|-------------------------------------|
|                                     |                |    | ный состав<br>группы<br>(человек) | (человек) | неделю в<br>академичес<br>ких часах |
| Физкульту<br>рно-<br>спортивна<br>я | Весь<br>период | 10 | 15-20                             | до 25     | 3,5                                 |

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

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

## 2. Содержание программы

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

#### **Учебный план ДООП «Настольный теннис»**

| №<br>п/п | Наименование модуля                         | Количество часов |        |          |
|----------|---------------------------------------------|------------------|--------|----------|
|          |                                             | Всего            | Теория | Практика |
| 2.       | «Основы настольного тенниса»                | 10               | 2      | 6        |
| 3.       | «Общая и специальная физическая подготовка» | 68               | 2      | 66       |
| 4.       | «Технико-тактическая подготовка»,           | 46               | 2      | 44       |
| 5.       | «Интегральная подготовка»                   | 12               | 2      | 10       |
|          | Итого                                       | 126              | 10     | 116      |

Данная последовательность выбрана с учетом специфики группы, заключающейся в невысоком уровне общей физической подготовки обучающихся, что требует увеличения количество часов в Модулях 2 и 3 до 68 и 44 часов соответственно.

#### **1. Модуль «Основы настольного тенниса» (10 часов)**

Задачи:

*Воспитательные*

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

*Развивающие:*

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

*Обучающие:*

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

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

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
- историю развития настольного тенниса в России и мире;
- основные правила настольного тенниса;
- терминологию настольного тенниса;
- принципы дозирования физических упражнений.
- режим дня спортсмена

уметь:

- составлять режим дня и руководствоваться им;
- составлять комплексы общеразвивающих упражнений;
- вести систематическое наблюдение за своей физической подготовкой и физическим развитием;
- вести дневник самоконтроля.

## **2. Модуль «Общая и специальная физическая подготовка» (68 часов)**

Задачи:

*Воспитательные*

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

*Развивающие:*

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами специальной физической подготовки;
- приобретение знаний в области спортивной тренировки.

*Обучающие:*

- обучить разрабатывать алгоритм тренировочного процесса;
- обучить составлять график самостоятельных занятий;
- обучить контролировать свое физическое и психологическое состояние.

**Результаты подготовки обучающихся по модулю:**

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

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

уметь:

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

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

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

### **3. Модуль «Технико-тактическая подготовка» (46 часов)**

Задачи:

*Воспитательные*

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

*Развивающие:*

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

*Обучающие:*

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

**Результаты подготовки обучающихся по модулю:**

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

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

уметь:

- выполнять технические элементы на учебно-тренировочных занятиях.
- выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях.
- выполнять основные технические и тактические игровые приёмы. Удар «накатом» справа, удар «накатом» слева, «стоп-спин».
- выполнять упражнений без ракетки.
- выполнять упражнений с ракеткой.
- выполнять передвижение возле теннисного стола

- выполнять удары в настольном теннисе.
- выполнять удары с приданием вращения мячу
- выполнять подачи в настольном теннисе;

#### **4. Модуль «Интегральная подготовка» (12 часов)**

Задачи:

*Воспитательные*

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

*Развивающие:*

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

*Обучающие:*

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

**Результаты подготовки обучающихся по модулю:**

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

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

уметь:

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

#### **Критерии и способы определения результативности**

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

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

Реализация программы завершается зачётом.

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

- по Модулю 1 – 10 баллов;

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

Максимальное количество баллов, которое могут набрать обучающиеся – 72:

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

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

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

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

## **Содержание разделов подготовки обучающихся**

### **Теоретическая подготовка**

Тренировочный процесс на спортивно-оздоровительном этапе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа

жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники и тактики игры в настольный теннис.

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

### **Темы теоретических занятий**

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

Физическая культура и спорт в России.

История развития настольного тенниса. Особенности этого вида спорта.

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

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

Режим дня и питание занимающегося физической культурой и спортом.

Основы техники настольного тенниса. Основы тактики настольного тенниса.

Основные правила соревнований.

## **Практическая подготовка**

### **Общая физическая подготовка**

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

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

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног

(вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

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

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

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

Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Специально-физическая подготовка**

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

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

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения технических приёмов. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены и теннисного стола ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными ракетками, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация удара с теннисной ракеткой и без нее. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и

объема (теннисного, для настольного тенниса, мужского и женского баскетбольного, набивного мяча весом 1-5кг) на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу (в прыжке, с места, с разбегу в стену, через теннисную сетку, на точность попадания в цель. Прием, передача, подача теннисного мяча через сетку, на точность попадания).

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

Упражнения для развития специальной выносливости.

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

### **Техническая подготовка**

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

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

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

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

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

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

### **Тактическая подготовка**

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

#### **Интегральная подготовка**

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

### **Методическое обеспечение программы**

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

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

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

Для реализации данной программы необходимы:

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

### **Кадровое обеспечение программы**

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

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

## **4. Список литературы**

1. Барчукова Г.Б., Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
2. Матыцин О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995год.
3. Профессиональный стандарт педагог дополнительного образования детей и взрослых. Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «08» сентября 2015 г. № 613н
4. <http://profstandart.rosmintrud.ru>
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 сентября 2006 г. № 06-1479 (Д) «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».
6. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года <https://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363/>
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242;
8. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ).

## **5. Интернет-ресурсы.**

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

## 6. Приложения

### Приложение 1

#### Годовой учебно-тематический план-график программы

| Содержание занятий                           | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Всего |
|----------------------------------------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|-------|
| 1. Теоретическая подготовка:                 |          |         |        |         |        |         |      |        |     | 10    |
| - техника безопасности на занятиях;          | 1        |         |        |         | 1      |         |      |        |     | 2     |
| - история развития настольного тенниса;      |          | 1       |        |         |        | 1       |      |        |     | 2     |
| - правила гигиены;                           | 1        |         |        | 1       |        |         |      |        |     | 2     |
| - особенности выполнения упражнений;         |          | 1       |        |         |        | 1       |      |        |     | 2     |
| - правила игры и судейства;                  |          |         | 1      |         |        |         | 1    |        |     | 2     |
| 2. Практическая подготовка                   |          |         |        |         |        |         |      |        |     | 116   |
| ОФП:                                         |          |         |        |         |        |         |      |        |     | 30    |
| - общеразвивающие упражнения;                | 1        |         | 1      | 2       |        | 2       | 1    | 1      | 1   | 9     |
| - упражнения на развитие силы;               |          | 1       | 1      | 1       | 1      | 1       | 2    |        | 1   | 8     |
| -упражнения на развитие координации;         | 1        | 1       | 1      | 1       |        |         | 1    | 1      | 1   | 7     |
| - упражнения на развитие скорости;           | 1        | 1       |        |         |        |         |      | 1      | 1   | 4     |
| - упражнения на развитие выносливости;       |          | 1       |        |         | 1      |         |      |        |     | 2     |
| СФП:                                         |          |         |        |         |        |         |      |        |     | 28    |
| - скоростно-силовые упражнения;              | 2        |         | 1      | 1       | 2      |         | 1    | 1      | 1   | 9     |
| - упражнения на скоростную выносливость;     | 1        |         | 2      |         | 1      | 2       | 1    | 2      |     | 9     |
| - упражнения на развитие общей выносливости; | 1        | 2       | 2      |         | 1      | 1       | 1    | 1      | 1   | 10    |
| Техническая подготовка:                      |          |         |        |         |        |         |      |        |     | 24    |
| - приёмы и отбивание;                        | 2        |         | 1      | 2       |        | 1       |      | 2      | 1   | 9     |
| - нападающий удар и действие в защите;       |          | 2       |        | 1       | 2      |         | 2    |        | 1   | 8     |
| - подачи;                                    | 1        | 1       | 1      | 1       | 1      |         | 1    | 1      |     | 7     |
| Тактическая подготовка:                      |          |         |        |         |        |         |      |        |     | 22    |
| - тактика защиты;                            |          | 1       | 2      | 2       | 1      | 2       | 2    | 1      | 1   | 12    |
| - тактика нападения;                         |          | 2       | 1      | 2       | 1      | 1       | 1    | 1      | 1   | 10    |
| Интегральная подготовка:                     |          |         |        |         |        |         |      |        |     | 12    |
| - судейство игр                              |          |         |        |         | 1      | 1       |      | 1      | 1   | 4     |
| - организация игры                           |          |         |        |         | 1      | 1       | 1    | 1      | 1   | 4     |
| -контрольные нормативы                       | 2        |         |        |         |        |         |      |        | 2   | 4     |
| Всего часов:                                 | 14       | 14      | 14     | 14      | 14     | 14      | 14   | 14     | 14  | 126   |

**Тест на знание правил игры в настольный теннис**

.В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса?

- А. 1920 г.
- Б. 1926 г.
- В. 1931 г.

2.В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?

- А. 1988 г.
- Б. 1990 г.
- В. 1989 г.

3.Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис?

- А. 2.74м.\*1.52см
- Б. 2.00м\*1.5м
- В. 2.70м\*1.6м

4. Какой должен быть размер сетки для игры в настольный теннис?

- А. 1.80м\*15.25см
- Б. 1.83м\*15.25см
- В.2.00м\*15.30см

5. Какой должен быть цвет сетки?

- А. синий
- Б. зеленый
- В. Голубой

6. Какая масса мяча в настольном теннисе ?

- А. 2.5 г.
- Б. 3 г.
- В. 2.7 г.

7. До сколько очков продолжается партия в настольный теннис?

- А. 5
- Б. 10
- В. 11

8. . Какой диаметр мяча в настольном теннисе ?

- А. 42мм.
- Б. 45мм.
- В. 40мм.

**Тест на знание терминологии настольного тенниса.**

1. Партия - \_\_\_\_\_
2. Свеча - \_\_\_\_\_
3. Подача - \_\_\_\_\_
4. Откидка - \_\_\_\_\_
5. Накат- \_\_\_\_\_
6. Топ-спин- \_\_\_\_\_
7. Диагональ- \_\_\_\_\_
8. Ракетка - \_\_\_\_\_
9. Хватка - \_\_\_\_\_

**Примеры, заданий и критерии оценивания образовательных результатов.**

| №                                                                   | Примеры заданий                                                                                                                                                                             | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Модуль № 1                                                          |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Текущий контроль по модулю – 10 баллов. Групповая работа – 3 балла. |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Тема 1. Основы безопасности при занятиях настольным теннисом.       |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1.                                                                  | Перед вами инструкция по соблюдению правил безопасного поведения, которая поможет вам избежать травм и несчастных случаев на занятиях. При составлении были пропущены ключевые слова.       | Текущий контроль:<br>Учащиеся правильно вставили не меньше 5 из 10 слов – 1 балл.<br>Учащиеся _____ смогли аргументировать свой выбор – 1 балл.                                                                                                                                                                 |
| 2.                                                                  | Вы должны вставить пропущенные слова в инструкции Ребята, инструкция по правил ТБ попала под дождь и часть текста размыло. Помогите восстановить правильный текст из предложенных карточек. | Учащиеся правильно разложили карточки - 1 балл.<br><br>Групповая работа:<br>Учащиеся анализируют работу группы и выделяют ошибки-1балл.                                                                                                                                                                         |
| Тема 2. Основные принципы ЗОЖ.                                      |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1.                                                                  | Вы готовитесь к очень ответственному и важному для вас соревнованию. Перед вами 3 варианта режима дня.                                                                                      | Текущий контроль:<br>Учащиеся правильно выбрали режим дня – 1 балл.<br>Учащиеся _____ смогли аргументировать свой выбор – 1 балл.                                                                                                                                                                               |
| 2.                                                                  | Какой режим дня вы выберете?<br><br>Ваш товарищ поранил руку. Перед вами разложены предметы необходимые для первой помощи. Что вы будете делать?                                            | Учащиеся правильно выбрали предметы необходимые для первой помощи. – 1 балл.<br>- Учащиеся правильно оказывают первую доврачебную помощь пострадавшему – 1 балл.<br>Учащиеся смогли аргументировать свои действия – 1 балл.<br>Групповая работа:<br>Учащиеся анализируют работу группы и выделяют ошибки-1балл. |

|                                                                            |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Тема 3. История развития настольного тенниса.</b>                       |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1.                                                                         | Вы подготовили доклад о лучших теннисистах современности, но фото и имена случайно перепутали. Разложите правильно имена и фото.                                                           | <u>Текущий контроль:</u><br><u>Учащиеся</u> правильно разложили 5 из 10 фото – <u>1 балл.</u><br><u>Учащиеся</u> правильно разложили все фото – <u>1 балл.</u><br><u>Групповая работа:</u><br><u>Учащиеся анализируют работу группы и выделяют ошибки-1балл.</u>                                                                                                |
| <b>Тема 4. Правила настольного тенниса.</b>                                |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1.                                                                         | Вы готовитесь к игре. Какие необходимо знать правила чтобы игра была честной. Вам необходимо перечислить (выбрать) наиболее важные.                                                        | <u>Текущий контроль:</u><br><u>Учащиеся</u> правильно умеют вести счет – <u>1 балл.</u><br><u>Учащиеся</u> правильно рассказывают о правилах подачи – <u>1 балл.</u><br><u>Групповая работа:</u><br><u>Учащиеся анализируют работу группы и выделяют ошибки-1балл.</u>                                                                                          |
| <b>Модуль № 2 Общая и специальная физическая подготовка</b>                |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Текущий контроль по модулю – 10 баллов. Групповая работа – 3 балла.</b> |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Тема 1 Упражнения на развитие гибкости.</b>                             |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1.                                                                         | Вы готовитесь к очень ответственному и важному для вас соревнованию. Перед вами карточки с различными упражнениями. Какой вы выберете? Составьте комплекс упражнений на развитие гибкости. | <u>Текущий контроль:</u><br><u>Учащиеся</u> правильно выбрали не меньше 5 из 10 упражнений – <u>1 балл.</u><br><u>Учащиеся</u> смогли аргументировать свой выбор – <u>1 балл.</u><br><u>Учащиеся</u> правильно составили комплекс упражнений - <u>1 балл.</u><br><u>Групповая работа:</u><br><u>Учащиеся анализируют работу группы и выделяют ошибки-1балл.</u> |
| <b>Тема 2. Упражнения на развитие быстроты.</b>                            |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1.                                                                         | Вы готовитесь к очень ответственному и важному для вас соревнованию. Перед вами карточки с различными упражнениями. Какой вы выберете? Составьте комплекс упражнений на развитие быстроты. | <u>Текущий контроль:</u><br><u>Учащиеся</u> правильно выбрали не меньше 5 из 10 упражнений – <u>1 балл.</u><br><u>Учащиеся</u> смогли аргументировать свой выбор – <u>1 балл.</u><br><u>Учащиеся</u> правильно составили                                                                                                                                        |

|                                                     |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                     |                                                                                                                                                                                                      | комплекс упражнений - <u>1 балл.</u><br><u>Групповая работа:</u><br><u>Учащиеся анализируют работу группы и выделяют ошибки-1балл.</u>                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Тема 3. Упражнения на развитие ловкости.</b>     |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1.                                                  | Вы готовитесь к очень ответственному и важному для вас соревнованию. Перед вами карточки с различными упражнениями.<br>Какой вы выберете?<br>Составьте комплекс упражнений на развитие ловкости.     | <u>Текущий контроль:</u><br><u>Учащиеся правильно выбрали не меньше 5 из 10 упражнений – 1 балл.</u><br><u>Учащиеся _____ смогли аргументировать свой выбор– 1 балл.</u><br><u>Учащиеся правильно составили комплекс упражнений - 1 балл.</u><br><u>Групповая работа:</u><br><u>Учащиеся анализируют работу группы и выделяют ошибки-1балл.</u> |
| <b>Тема 4. Упражнения на развитие выносливости.</b> |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1.                                                  | Вы готовитесь к очень ответственному и важному для вас соревнованию. Перед вами карточки с различными упражнениями.<br>Какой вы выберете?<br>Составьте комплекс упражнений на развитие выносливости. | <u>Текущий контроль:</u><br><u>Учащиеся правильно выбрали не меньше 5 из 10 упражнений – 1 балл.</u><br><u>Учащиеся _____ смогли аргументировать свой выбор– 1 балл.</u><br><u>Учащиеся правильно составили комплекс упражнений - 1 балл.</u><br><u>Групповая работа:</u><br><u>Учащиеся анализируют работу группы и выделяют ошибки-1балл.</u> |
| <b>Тема 5. Упражнения с ракеткой и без нее.</b>     |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1.                                                  | Вам необходимо подготовиться к игре                                                                                                                                                                  | <u>Текущий контроль:</u><br><u>Учащиеся правильно выполняют упражнений без ракетки – 1 балл.</u><br><u>Учащиеся правильно выполняют упражнений с ракеткой – 1 балл.</u><br><u>Групповая работа:</u><br><u>Учащиеся анализируют работу и выделяют ошибки-1балл.</u>                                                                              |
| <b>Тема 6. Перемещение спортсмена.</b>              |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1.                                                  | Для эффективной игры вам необходимо быстрое, правильное перемещение возле стола.                                                                                                                     | <u>Текущий контроль:</u><br><u>Учащиеся правильно выполняют передвижение возле теннисного стола – 1 балл.</u>                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                                                            |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                            |                                                                       | <p><u>Учащиеся</u> _____ смогли аргументировать свой выбор – <u>1 балл.</u></p> <p><u>Групповая работа:</u><br/> <u>Учащиеся анализируют работу и выделяют ошибки-1балл.</u></p>                                                                                                                                                                                                |
| <b>Модуль № 3 Техническо-тактическая подготовка</b>                        |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Текущий контроль по модулю – 10 баллов. Групповая работа – 3 балла.</b> |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Тема 1. Основные приемы выполнения ударов.</b>                          |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1.                                                                         | Чтобы обыграть соперника необходимо сочетание различных видов ударов. | <p><u>Текущий контроль:</u><br/> <u>Учащиеся</u> правильно выполняют удары в настольном теннисе – <u>1 балл.</u><br/> <u>Учащиеся</u> выполняют удары с приданием вращения мячу – <u>1 балл.</u><br/> <u>Учащиеся</u> выполняют подачи в настольном теннисе – <u>1 балл.</u><br/> <u>Групповая работа:</u><br/> <u>Учащиеся анализируют работу и выделяют ошибки-1балл.</u></p> |
| <b>Тема 2. Действия в нападении.</b>                                       |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1.                                                                         | Вы готовитесь к игре с игроком применяющий защитный стиль игры.       | <p><u>Текущий контроль:</u><br/> <u>Учащиеся</u> правильно выполняют удар «накатом» – <u>1 балл.</u><br/> <u>Учащиеся</u> правильно выполняют «стоп-спин». – <u>1 балл.</u><br/> <u>Учащиеся</u> смогли аргументировать свои действия – <u>1 балл.</u><br/> <u>Групповая работа:</u><br/> <u>Учащиеся анализируют работу и выделяют ошибки-1балл.</u></p>                       |
| <b>Тема 3. Действия в защите.</b>                                          |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1.                                                                         | Вы готовитесь к игре с игроком применяющий атакующий стиль игры.      | <p><u>Текущий контроль:</u><br/> <u>Учащиеся</u> правильно выполняют «подставку» – <u>1 балл.</u><br/> <u>Учащиеся</u> правильно выполняют «срезку» – <u>1 балл.</u><br/> <u>Учащиеся</u> смогли аргументировать свои действия – <u>1 балл.</u></p>                                                                                                                             |

|                                                         |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         |                                                                                                             | <u>Групповая работа:</u><br><u>Учащиеся анализируют работу и выделяют ошибки-1балл.</u>                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Модуль № 4 Интегральная подготовка, соревнования</b> |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Текущий контроль по модулю – 10 баллов.</b>          |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Тема 1</b> Выполнение КН.                            |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 1.                                                      | Вы хотите узнать уровень вашей подготовки, насколько и в какую сторону он изменился.                        | <u>Текущий контроль:</u><br><u>Уровень</u> подготовке улучшился – <u>1 балл</u><br><u>Учащиеся</u> выполняют 3-5 из 10 упражнений КН – <u>1 балл.</u><br><u>Учащиеся</u> выполняют 6-8 из 10 упражнений КН – <u>1 балл.</u><br><u>Учащиеся</u> выполняют 9-10 из 10 упражнений КН – <u>1 балл.</u> |
| <b>Тема 2.</b> Соревнования.                            |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 1.                                                      | Ваши товарищи готовятся к первенству школы по настольному теннису. У вас есть возможность тоже участвовать. | <u>Учащиеся</u> участвуют в школьных соревнованиях – <u>1 балл.</u><br><u>Учащиеся</u> участвуют в районных соревнованиях – <u>1 балл.</u><br><u>Учащиеся</u> _____ становятся победителями в соревнованиях – <u>1 балл.</u>                                                                       |

## **Основные требования к проведению занятий**

### **Подготовка к занятию и его проведение.**

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения обучающихся на площадке, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления.

Важным условием правильной организации урока является четко продуманное размещение и расположение инвентаря и оборудования с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

### **Этапы обучения.**

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

- 1- й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении;
- 2- й этап –разучивание движения;
- 3- й этап –совершенствование движения.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие

требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание.* Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

*Совершенствование движения*—наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

| № п/п | Тема Форма           | Организации занятий                                                               | Методы и приемы.                                                                                                                                                                     | Использованные материалы                                                                                                                                                                                 | Формы подведения итогов                                                    |
|-------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 1     | ОФП ,<br>Беседа,     | практическое ,<br>контрольное занятие,<br>диагностика                             | <u>Методы:</u><br>Словесный, наглядный, практический.<br><u>Приемы:</u><br>Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий. | <u>Оборудование</u><br>:<br>Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры.<br><u>Методические материалы:</u><br>Журналы, картинки, карточки                                                        | Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация |
| 2     | СФП ,<br>Инструктаж, | практическое , контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие | <u>Методы:</u><br>Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u><br>Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.    | <u>Оборудование</u><br>:<br>Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка столы теннисные, ракетки.<br><u>Методические материалы:</u><br>Журналы, картинки, видеозаписи. | Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация |

|   |                               |                                                                              |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                               |                                                                            |
|---|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 3 | Технические элементы          | Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие. | <u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практически й, работа по образцу<br><u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений выполнение контрольных заданий. | <u>Оборудование</u> : Мячи, стол, ракетки, фишки, кубики др.<br><u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи | Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация |
| 4 | Сореновательная подготовка    | Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование                    | <u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практически й.<br><u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений                                                               | <u>Оборудование</u> : стол, мячи, ракетки.<br><u>Методические материалы:</u> видеозаписи, схемы, таблицы                      | Обсуждение, обобщение знаний, анализ.                                      |
| 5 | Подвижные игры<br>Инструктаж, | игровое занятие                                                              | <u>Методы:</u> Сореновательно - игровой, словесный<br><u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация.                                                                                                   | <u>Оборудование</u> : Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр.<br><u>Методические материалы:</u> карточки.           | Обсуждение.                                                                |
| 7 | Контрольные занятия           | Беседа, инструктаж, практическое занятие,                                    | <u>Методы:</u> сореновательно- игровой, практически й.<br><u>Приемы:</u>                                                                                                                         | <u>Оборудование</u> : конусы, столы, ракетки, рулетка, мячи,<br><u>Методические</u>                                           | обсуждение, обобщение знаний и умений                                      |

|  |  |  |                                                                           |                                                                               |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  | Объяснение,<br>демонстраци<br>я,<br>моделирован<br>ие<br>соревновани<br>й | <u>материалы:</u><br>Видеозаписи<br>(учебные,<br>соревнования)<br>иллюстрации |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--|

## Приложение 6

### **Нормативы ВФСК ГТО**

На этой странице вы можете найти и скачать нормативы для выполнения ГТО для мужчин, женщин и детей с разбивкой по возрасту в формате PDF. - <https://www.gto.ru/norms>