

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА СТ-ЦЫ ТЕМИРГОЕВСКОЙ

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «11» мая 2023 г.  
Протокол № 6

Утверждаю

И.О. Директора МБУ ДО ЦДТ

СТ-ЦЫ ТЕМИРГОЕВСКОЙ

И.Ю. Белошкова

2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 2 года :288 часов (1 год-144 ч.; 2 год-144 ч.)

Возрастная категория: от 11 до 17 лет

Состав группы: до 15 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 10684

Автор-составитель:  
Передерин Иван Сергеевич  
педагог дополнительного образования

ст. Темиргоевская 2023 г.

## РАЗДЕЛ 1

### КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЁМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

#### Пояснительная записка.

Настоящая программа дополнительного образования основана на :

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р,
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 г. // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р,
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 7.12.2018 г.
- Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Рыбалевой И.А., канд.пед.наук, руководителя Регионального модельного центра дополнительного образования Краснодарского края от 2020 г.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, помогает развитию физических данных учащихся, способствует поддержке физической формы и ведению здорового образа жизни.

Данная программа является модифицированной и ориентирована на учащихся в возрасте 11-17 лет.

**Актуальность.** Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять

эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости. Физическая подготовка теннисиста осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения.

Кроме того, актуальность предлагаемой образовательной программы определяется социально-культурным запросом со стороны учащихся и их родителей.

**Новизна** программы состоит в предоставлении учащимся широкого набора практических, технических и тактических упражнений для развития своих физических, психологических, тактических действий, и для удовлетворения возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что у учащихся при её освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические навыки, формируются личностные и волевые качества.

Спортивные игры способствуют и положительно влияют на психологическое состояние учащихся.

Упражнения с мячами развивают у учащихся общую моторику рук и ног, координацию движений, точность, развитие быстроты движений, скоростно-силовые способности.

Программа способствует физическому оздоровлению учащихся, является альтернативной безнадзорности и вредным привычкам, формирует у учащихся чувство ответственности, взаимной поддержки и взаимопомощи.

**Отличительной особенностью** данной программы является направленность на реализацию принципа вариативности. Максимальное количество времени отводится для выполнения практических действий. Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в разностороннем, гармоничном развитии учащихся (за счёт развития мышления, познавательной активности) широко используются на занятиях; упражнения на координацию, выдержку, выносливость, коррекционные игры, нестандартные приёмы.

**Адресат программы.** В объединение «Теннис» принимаются учащиеся в возрасте 11-17 лет при отсутствии ограничений по состоянию здоровья и имеющий медицинскую справку о допуске к занятиям. Формирование учебных групп проводится по возрастному принципу. В отдельных случаях на усмотрение педагога и с учётом индивидуального развития учащихся в группу могут быть включены учащиеся и другого возраста. Группы могут формироваться учащимися разного пола, с различным уровнем физического развития, кругом интересов, личностными характеристиками и различной степенью подготовки, независимо от степени сформированности интересов и наличия способностей. Наполняемость учебной группы – 15 человек

### **Уровень программы, объём и сроки реализации**

Программа базового уровня по настольному теннису рассчитана на 2 года обучения, 36 учебных недель в году. Полный объём учебных часов составляет 288 часов, 144 часа на каждом году обучения, 4 часа в неделю.

### **Режим занятий:**

занятия учебных групп проводятся два раза в неделю по 2 академических часа (один академический час составляет 45 минут, перерыв 15 минут).

**Форма обучения** – очная.

**Особенности образовательного процесса:**

В соответствии с учебным планом в объединении формируются группы учащихся разного возраста.

Состав группы постоянный. Занятия групповые. Виды занятий по программе предусматривают; традиционные занятия, практические занятия, занятия – соревнования, турниры, эстафеты, игры, занятия – зачёты.

В содержание учебно – тренировочных занятий в группах начальной подготовки входят:

- общефизическая подготовка с широким диапазоном средств всестороннего физического воздействия;
- подготовительные упражнения, способствующие овладению разнообразными технико-тактическими приёмами;
- подводящие и основные упражнения, способствующие овладению техническими и тактическими приёмами;
- подготовительные игры и игровые упражнения;
- теоретические занятия по программе,
- соревнования.

**Цель программы:** формирование у учащихся устойчивой мотивации к игре в настольный теннис.

**Цель первого года обучения:** освоение основ технических знаний и умений, основных приемов игры в настольный теннис.

### **Задачи:**

### **Предметные:**

- овладение основными техническими требованиями игры в настольный теннис.

-научиться делать правильно подачи;

-научиться отражать мячи;

-придавать вращение мячу.

### **Метапредметные:**

- формирование основных физических качеств (быстроты, гибкости, ловкости, выносливости, силы);

- развитие основ специальных физических качеств (реакции, чувство мяча);

- повышение уровня специальных физических качеств (быстроты реакции, чувства мяча, быстроты исполнения ударов);

- приобретение навыков судейства соревнований, приобретение соревновательного опыта.

### **Личностные:**

- формирование основных морально - эстетических принципов (уважение к окружающим, вежливости, взаимопонимания, взаимопомощи);

-привитие чувства ответственности, сознательности и активности на занятиях;

-усвоение правил поведения на занятиях и на соревнованиях.

**Цель второго года обучения:** развитие и совершенствование у учащихся основных физических качеств, укрепление здоровья через занятия настольным теннисом.

**Задачи:**

**Предметные:**

- совершать подачи на скорость и на точность;
- отражать мячи, прогнозируя ход игры;
- строить тактические схемы игры;
- овладеть техникой вращения мяча в атаке и в обороне;
- умение вести игру индивидуально и в паре, владение счётом.

**Метапредметные:**

- воспитание трудолюбия, ответственности, усидчивости, целеустремлённости, способности к сотрудничеству;
- привитие учащимся организаторских навыков.

**Личностные:**

- формирование умений прогнозировать действия;
- формирование адекватной самооценки личности, высокой социальной адаптации в коллективном общении и взаимодействии.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	тема	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие	4	4		Диагностика физических данных
2	Общая физическая подготовка	32	4	28	Педагогическое наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	22	2	20	Сдача нормативов
4	Техническая подготовка	58	2	56	Педагогическое наблюдение
5	Тактическая подготовка	14	4	10	Педагогическое наблюдение
6	Соревновательный период	10	-	10	Соревнования
7	Итоговые занятия	4	-	4	Контрольные испытания
	<b>Всего часов</b>	<b>144</b>	16	128	

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	тема	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие	2	2		Диагностика физических данных



2	Общая физическая подготовка	32	4	28	Педагогическое наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	18	2	16	Сдача нормативов
4	Техническая подготовка	60	2	58	Педагогическое наблюдение
5	Тактическая подготовка	18	4	14	Педагогическое наблюдение
6	Соревновательный период	10	-	10	Соревнования
7	Итоговые занятия	4	-	4	Контрольные испытания
	<b>Всего часов</b>	<b>144</b>	14	130	

## Содержание программы 1-го года обучения

### 1. Вводное занятие

Настольный теннис - условия и требования к игре.

Правила игры и содержание инвентаря.

### 2. Общая физическая подготовка

**Теория:** значение ОФП в подготовке теннисистов.

Разминочный комплекс упражнений

**Практика:** упражнения, направленные на развитие всех физических качеств.

Беговые упражнения.

Челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м.

Кросс.

Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками).

Подвижные игры с мячом и без него.

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.

Вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.

Повороты, наклоны и вращения туловища.

Подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке

Подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

Прыжковые упражнения.

Упражнения для развития равновесия.

Упражнения на координацию движений.

### **3. Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** значение СФП для теннисистов.

**Практика:** разминочный комплекс упражнений в движении.

Упражнения для освоения техники игры.

Разогревающие и дыхательные упражнения.

Упражнения на гибкость.

Развитие быстроты реакции.

Освоение основной стойки – положения: постановка ног и разворот туловища.

Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола.

Одношажный способ передвижений.

Двухшажный способ передвижений.

Скрестные и приставные шаги.

### **4. Техническая подготовка**

**Теория:** технические особенности игры в настольный теннис.

**Практика:** разновидности хватки ракет.

Упражнения с мячом. Удержание мяча на ракетке.

Жонглирование мячом.

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом.

Удержание мяча на ракетке в движении и с изменением направления.

Жонглирование мячом в движении с изменением направления.

Определение высоты отскока мяча.

Ловля мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.

Виды подач

Выполнение подачи «Топорик».

Выполнение подачи «Маятник».

Выполнение подачи «Веер».

Выполнение подач на точность.

Попадание мячом в нарисованную на столе мишень при подаче.

Удары по мячу. Движение рук и ракетки без мяча.

Удары по мячу справа и слева.

Отражение мяча, положение игрока, положение ракетки.

Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.

Отражение мяча с заданным направлением.

Отражение мяча с приданием кручения по высокой траектории.

Отражение вращающегося мяча.

Атакующий удар. Положение игрока, ракетки.

Атакующий удар. Положение мяча при ударе.

Атакующий удар на точность (середина стола соперника).

Атакующий удар на точность (край стола соперника).

Виды вращения мяча

Вращение мяча. «Накат» справа. «Подрезка» справа.

Вращение мяча. «Накат» слева. «Подрезка» слева.

## **5.Тактическая подготовка**

**Теория:** виды технических приемов по тактической направленности.

Просмотр матчей чемпионов

**Практика:** длинные и короткие подачи. Активная игра.

Погашение активной тактики соперника.

Тактический вариант: “Смена игрового ритма”.

Ведение счета.

Игры в парах. Особенности подачи. Техника передвижений.

## **6. Соревновательный период**

Товарищеский матч.

Личное первенство.

Командный турнир

Соревнование «Лучший подающий ».

Игра с наставником.

## **7. Итоговые занятия.**

Контрольные испытания.

# **Содержание программы 2-го года обучения**

## **1. Вводное занятие**

Техника безопасности на занятиях.

## **2. Общая физическая подготовка**

**Теория:** важность ОФП в подготовке теннисистов.

Травмы. Правила поведения.

**Практика:** махи ногами вперёд, назад.

Махи ногами в стороны.

Упражнения на растяжку ног.

Упражнения на растяжку рук.

Выпады вперёд, назад, в стороны.

Беговые упражнения.

Спортивные эстафеты.

Прыжки на скакалке.  
Упражнения на гибкость тела.  
Силовые упражнения.  
Отжимания от пола.  
Приседания с грузом и без груза.  
Подтягивание на перекладине.  
Упражнения с набивными мячами.

### **3.Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** роль СФП для достижения побед.  
**Практика:** разминочный комплекс упражнений в движении.  
Вращения кистями рук без ракетки.  
Вращения кистями рук с ракеткой.  
Упражнения на реакцию.  
Прыжки с места.  
Приседания на скорость.  
Приседания с удержанием мяча на ракетке.  
Повороты тела с имитацией ударов.

### **4.Техническая подготовка**

**Теория:** технические особенности игры в настольный теннис.  
**Практика:** упражнения с мячом.  
Жонглирование мячом с указанной высотой.  
Особенности отражения мяча над столом.  
Подбор мяча ниже уровня стола.  
Удар по мячу с большого расстояния.  
Совершенствование передвижений у стола.  
Подход для удара по мячу.  
Подход для нанесения отражающего удара.  
Отражение мяча с укороченным отскоком.

Подход для нанесения атакующего удара.  
Атакующий удар слева по диагонали.  
Атакующий удар слева по прямой.  
Атакующий удар слева с вращением мяча.  
Атакующий удар справа по диагонали.  
Атакующий удар справа по прямой.  
Атакующий удар справа с вращением мяча.  
Подачи с низким и средним подбросом.  
Подачи с высоким подбросом.  
Подача «Топорик» с нижним вращением короткая.  
Подача «Топорик» с нижним вращением длинная.  
Длинная подача «Маятник» слева с боковым вращением.  
Длинная подача «Маятник» справа с боковым вращением.  
Короткая подача «Маятник» слева с боковым вращением.  
Короткая подача «Маятник» права с боковым вращением.  
Длинная подача «Веер» слева с боковым вращением.  
Длинная подача «Веер» справа с боковым вращением.  
Короткая подача «Веер» справа с боковым вращением.  
Короткая подача «Веер» слева с боковым вращением.  
Сложные подачи. Индивидуальные особенности.

## **5.Тактическая подготовка**

**Теория:** виды технических приемов по тактической направленности.

Просмотр матчей чемпионов

**Практика:** длинные подачи с прогнозируемым отскоком.

Короткие подачи с прогнозируемым отскоком.

Атакующий стиль. Учебно-тренировочная игра.

Защитный стиль. Учебно-тренировочная игра.

Игры в парах. Заготовленные подачи.

Игры в парах. Совершенствование техники передвижений.

Судейство. Ведение счета активных игр.

### **6. Соревновательный период**

Игра «Точный удар».

Личное первенство.

Командное первенство.

Соревнование «Лучший подающий».

Игра с наставником.

### **7. Итоговые занятия.**

Контрольные испытания

## **Планируемые результаты первого года обучения:**

### **Предметные:**

- учащиеся овладеют основными техническими требованиями игры в настольный теннис.

- научатся делать правильно подачи;

- научатся отражать мячи, придавать вращение мячу.

### **Метапредметные:**

учащиеся:

- приобретут соревновательный опыт;

- приобретут умения контролировать собственное поведение и психологическое состояние;

- смогут вести судейство и счёт игры;

- повысят уровень основных и специальных физических качеств.

### **Личностные:**

- будут сформированы основные морально - эстетические принципы (уважение к окружающим, вежливости, взаимопонимания, взаимопомощи);

-будут привиты чувства ответственности, сознательности и активности на занятиях;

-учащиеся усвоят правил поведения на занятиях и на соревнованиях.

### **Планируемые результаты второго года обучения:**

учащиеся разовьют и усовершенствуют свои физические качества;

-укрепят здоровье через занятия настольным теннисом;

- смогут вести игру индивидуально и в паре, овладеют счётом;

-повысят функциональную подготовленность.

### **Предметные:**

-усовершенствуют подачи на скорость и на точность;

-смогут прогнозировать ход игры;

-смогут строить тактические схемы игры;

- овладеют техникой вращения мяча в атаке и в обороне.

### **Метапредметные:**

-воспитают в себе качества трудолюбия, ответственности, усидчивости, целеустремлённости, способности к сотрудничеству;

-проявят организаторские навыки.

### **Личностные:**

-сформируют умения прогнозировать действия;

-научатся правильно оценивать свои поступки и поведение в коллективе.



## Раздел № 2

### «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

#### Календарный учебный график

Дата начала - 01.09.2023

Дата окончания - 31.05.2025

Количество учебных недель – 72

Количество часов - 288

#### Календарно-тематический план занятий первого года обучения

№ п/п	Дата	Тема занятия и краткое содержание	Часы	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1		Настольный теннис - условия и требования к игре. Раздел 1	2	Вводное	МБОУ СОШ №8	Диагностика физических данных
2		Правила игры и содержание инвентаря. Раздел 1	2	Вводное	МБОУ СОШ №8	Диагностика физических данных
3		Значение ОФП в подготовке теннисистов. Раздел 2	2	Традиционное	МБОУ СОШ №8	Наблюдение

4		Разминочный комплекс упражнений. Раздел 2	2	Традиционное	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
5		Упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Раздел 2	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
6		Беговые упражнения. Раздел 2	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
7		Челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м. Раздел 2	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
8		Кросс. Раздел 2	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
9		Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками). Раздел 2	2	Комбинированное	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
10		Подвижные игры с мячом и без него. Раздел 2	2	Комбинированное	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
11		Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног. Раздел 2	2	Комбинированное	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
12		Вращения в лучезапястных, локтевых	2	Комбинированное	МБОУ СОШ	Наблюдение

		и плечевых суставах. Раздел 2		ое	№8	ие
<b>13</b>		Повороты, наклоны и вращения туловища. Раздел 2	2	Комбинированное	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>14</b>		Подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке. Раздел 2	2	Комбинированное	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>15</b>		Подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине. Раздел 2	2	Комбинированное	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>16</b>		Прыжковые упражнения. Раздел 2	2	Занятие – зачёт	МБОУ СОШ №8	Сдача нормативов
<b>17</b>		Упражнения для развития равновесия. Раздел 2	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>18</b>		Упражнения на координацию движений. Раздел 2	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>19</b>		Значение СФП в подготовке теннисистов. Раздел 3	2	Традиционное	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>20</b>		Разминочный комплекс упражнений в движении.	2	Традиционное	МБОУ СОШ	Сдача нормативов

		Раздел 3			№8	в
<b>21</b>		Упражнения для освоения техники игры. Раздел 3	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>22</b>		Разогревающие и дыхательные упражнения. Раздел 3	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>23</b>		Упражнения на гибкость. Раздел 3	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>24</b>		Развитие быстроты реакции. Раздел 3	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>25</b>		Освоение основной стойки – положения: постановка ног и разворот туловища. Раздел 3	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>26</b>		Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Раздел 3	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>27</b>		Одношажный способ передвижений. Раздел 3	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>28</b>		Двухшажный способ передвижений. Раздел 3	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение

29		Скрестные и приставные шаги. Раздел 3	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
30		<b>Итоговое занятие.</b> Раздел 7	2	Занятие – зачёт	МБОУ СОШ №8	Контрольные испытания
31		Технические особенности игры в настольный теннис. Раздел 4	2	Традиционное	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
32		Разновидности хватки ракет. Раздел 4	2	Традиционное	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
33		Упражнения с мячом. Удержание мяча на ракетке. Раздел 4	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
34		Жонглирование мячом. Раздел 4	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
35		Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом. Раздел 4	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
36		Удержание мяча на ракетке в движении и с изменением направления. Раздел 4	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
37		Жонглирование мячом в движении с изменением	2	Занятие – зачёт	МБОУ СОШ	Сдача нормативо

		направления. Раздел 4			№8	в
<b>38</b>		Определение высоты отскока мяча. Раздел 4	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>39</b>		Ловля мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки. Раздел 4	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>40</b>		Виды подач Раздел 4	2	Комбинированное	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>41</b>		Выполнение подачи «Топорик». Раздел 4	2	Комбинированное	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>42</b>		Выполнение подачи «Маятник». Раздел 4	2	Комбинированное	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>43</b>		Выполнение подачи «Веер». Раздел 4	2	Комбинированное	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>44</b>		Товарищеский матч. Раздел 6	2	Занятие-соревнование	МБОУ СОШ №8	Соревнования
<b>45</b>		Выполнение подач на точность. Раздел 4	2	Учебно-тренировочная	МБОУ СОШ	Наблюдение

				игра.	№8	
<b>46</b>		Попадание мячом в нарисованную на столе мишень при подаче. Раздел 4	2	Учебно-тренировочная игра.	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>47</b>		Удары по мячу. Движение рук и ракетки без мяча. Раздел 4	2	Учебно-тренировочная игра.	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>48</b>		Удары по мячу справа и слева. Раздел 4	2	Учебно-тренировочная игра.	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>49</b>		Отражение мяча, положение игрока, положение ракетки. Раздел 4	2	Учебно-тренировочная игра.	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>50</b>		Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером. Раздел 4	2	Занятие – зачёт	МБОУ СОШ №8	Сдача нормативов
<b>51</b>		Отражение мяча с заданным направлением. Раздел 4	2	Комбинированное	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>52</b>		Отражение мяча с приданием кручения по высокой траектории. Раздел 4	2	Комбинированное	МБОУ СОШ №8	Наблюдение

<b>53</b>		Отражение вращающегося мяча. Раздел 4	2	Комбин ированн ое	МБОУ СОШ №8	Наблюден ие
<b>54</b>		Атакующий удар. Положение игрока, ракетки. Раздел 4	2	Комбин ированн ое	МБОУ СОШ №8	Наблюден ие
<b>55</b>		Атакующий удар. Положение мяча при ударе. Раздел 4	2	Комбин ированн ое	МБОУ СОШ №8	Наблюден ие
<b>56</b>		Атакующий удар на точность (середина стола соперника). Раздел 4	2	Комбин ированн ое	МБОУ СОШ №8	Наблюден ие
<b>57</b>		Атакующий удар на точность (край стола соперника). Раздел 4	2	Комбин ированн ое	МБОУ СОШ №8	Наблюден ие
<b>58</b>		Личное первенство. Раздел 6	2	Занятие- соревно вание	МБОУ СОШ №8	Соревнова ния
<b>59</b>		Виды вращения мяча Раздел 4	2	Традици онное	МБОУ СОШ №8	Наблюден ие
<b>60</b>		Вращение мяча. «Накат» справа. «Подрезка» справа. Раздел 4	2	Комбин ированн ое	МБОУ СОШ №8	Наблюден ие
<b>61</b>		Вращение мяча. «Накат» слева. «Подрезка» слева.	2	Традици онное	МБОУ СОШ	Наблюден ие



		Раздел 4			№8	
<b>62</b>		Командный турнир Раздел 6	2	Занятие-соревнование	МБОУ СОШ №8	Соревнования
<b>63</b>		Виды технических приемов по тактической направленности. Раздел 5	2	Учебно-тренировочная игра.	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>64</b>		Просмотр матчей чемпионов. Раздел 5	2	Традиционное	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>65</b>		Длинные и короткие подачи. Активная игра. Раздел 5	2	Учебно-тренировочная игра.	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>66</b>		Погашение активной тактики соперника. Раздел 5	2	Учебно-тренировочная игра.	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>67</b>		Тактический вариант: “Смена игрового ритма”. Раздел 5	2	Учебно-тренировочная игра.	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>68</b>		Ведение счета. Раздел 5	2	Традиционное	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>69</b>		Соревнование «Лучший	2	Занятие-	МБОУ	Соревнования

		подающий ». Раздел 6		соревно вание	СОШ №8	ния
<b>70</b>		Игры в парах. Особенности подачи. Техника передвижений. Раздел 5	2	Учебно- трениро вочная игра.	МБОУ СОШ №8	Наблюден ие
<b>71</b>		Игра с наставником. Раздел 6	2	Занятие- соревно вание	МБОУ СОШ №8	Соревнова ния
<b>72</b>		<b>Итоговое занятие.</b>	2	Занятие – зачёт	МБОУ СОШ №8	Контрольн ые испытания

### Календарно-тематический план занятий второго года обучения

<b>№</b> <b>п/</b> <b>п</b>	<b>дат</b> <b>а</b>	<b>Тема занятия и краткое</b> <b>содержание</b>	<b>ча</b> <b>сы</b>	<b>Форма</b> <b>занятия</b>	<b>Место</b> <b>проведе</b> <b>ния</b>	<b>Форма</b> <b>контрол</b> <b>я</b>
1		Техника безопасности на занятиях.	2	Вводное	МБОУ СОШ №8	Диагност ика физическ их данных
2		Важность ОФП в подготовке теннисистов. Раздел 2	2	Традицио нное	МБОУ СОШ №8	Диагност ика физическ их

						данных
3		Травмы. Правила поведения. Раздел 2	2	Традиционное	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
4		Махи ногами вперёд, назад. Раздел 2	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
5		Махи ногами в стороны.	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
6		Упражнения на растяжку ног. Раздел 2	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
7		Упражнения на растяжку рук. Раздел 2	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
8		Выпады вперёд, назад, в стороны. Раздел 2	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
9		Беговые упражнения. Раздел 2	2	Комбинированное	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
10		Спортивные эстафеты. Раздел 2	2	Комбинированное	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
11		Прыжки на скакалке.	2	Комбинированное	МБОУ СОШ №8	Наблюдение

		Раздел 2		рованное	СОШ №8	ние
12		Упражнения на гибкость тела. Раздел 2	2	Практиче ское	МБОУ СОШ №8	Наблюде ние
13		Силовые упражнения. Раздел 2	2	Практиче ское	МБОУ СОШ №8	Наблюде ние
14		Отжимания от пола. Раздел 2	2	Практиче ское	МБОУ СОШ №8	Наблюде ние
15		Приседания с грузом и без груза. Раздел 2	2	Практиче ское	МБОУ СОШ №8	Наблюде ние
16		Подтягивание на перекладине. Раздел 2	2	Занятие – зачёт	МБОУ СОШ №8	Сдача норматив ов
17		Упражнения с набивными мячами. Раздел 2	2	Практиче ское	МБОУ СОШ №8	Наблюде ние
18		Роль СФП для достижения побед. Раздел 3	2	Традицио нное	МБОУ СОШ №8	Наблюде ние
19		Разминочный комплекс упражнений в движении. Раздел 3	2	Практиче ское	МБОУ СОШ №8	Наблюде ние

<b>20</b>	Вращения кистями рук без ракетки. Раздел 3	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>21</b>	Вращения кистями рук с ракеткой. Раздел 3	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>22</b>	Упражнения на реакцию Раздел 3	2	Комбинированное	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>23</b>	Прыжки с места. Раздел 3	2	Занятие – зачёт	МБОУ СОШ №8	Сдача нормативов
<b>24</b>	Приседания на скорость. Раздел 3	2	Комбинированное	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>25</b>	Приседания с удержанием мяча на ракетке. Раздел 3	2	Комбинированно	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>26</b>	Повороты тела с имитацией ударов. Раздел 3	2	Комбинированное	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>27</b>	Технические особенности игры в настольный теннис. Раздел 4	2	Традиционное	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>28</b>	Упражнения с мячом. Раздел 4	2	Практическое	МБОУ СОШ	Наблюдение

					№8	
29		Жонглирование мячом с указанной высотой. Раздел 4	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
30		<b>Итоговое занятие</b>	2	Занятие – зачёт	МБОУ СОШ №8	Контрольные испытания
31		Особенности отражения мяча над столом. Раздел 4	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
32		Подбор мяча ниже уровня стола. Раздел 4	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
33		Удар по мячу с большого расстояния. Раздел 4	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
34		Совершенствование передвижений у стола. Раздел 4	2	Учебно-тренировочная игра.	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
35		Игра «Точный удар». Раздел 6	2	Занятие – соревнования	МБОУ СОШ №8	Соревнования
36		Подход для удара по мячу. Раздел 4	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение

<b>37</b>	Подход для нанесения отражающего удара. Раздел 4	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>38</b>	Отражение мяча с укороченным отскоком. Раздел 4	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>39</b>	Подход для нанесения атакующего удара. Раздел 4	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>40</b>	Атакующий удар слева по диагонали. Раздел 4	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>41</b>	Атакующий удар слева по прямой. Раздел 4	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>42</b>	Атакующий удар слева с вращением мяча. Раздел 4	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>43</b>	Атакующий удар справа по диагонали. Раздел 4	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>44</b>	Атакующий удар справа по прямой. Раздел 4	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>45</b>	Атакующий удар справа с вращением мяча. Раздел 4	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение

<b>46</b>	Подачи с низким и средним подбросом. Раздел 4	2	Учебно-тренировочная игра.	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>47</b>	Подачи с высоким подбросом. Раздел 4	2	Учебно-тренировочная игра.	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>48</b>	Личное первенство. Раздел 6	2	Занятие – соревнование	МБОУ СОШ №8	Соревнования
<b>49</b>	Подача «Топорик» с нижним вращением короткая. Раздел 4	2	Учебно-тренировочная игра.	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>50</b>	Подача «Топорик» с нижним вращением длинная. Раздел 4	2	Занятие – зачёт	МБОУ СОШ №8	Сдача нормативов
<b>51</b>	Длинная подача «Маятник» слева с боковым вращением. Раздел 4	2	Учебно-тренировочная игра.	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>52</b>	Длинная подача «Маятник» справа с боковым вращением. Раздел 4	2	Учебно-тренировочная игра.	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>53</b>	Короткая подача «Маятник» слева с боковым вращением.	2	Учебно-тренировочная	МБОУ СОШ №8	Наблюдение



		Раздел 4		игра.		
<b>54</b>		Короткая подача «Маятник» справа с боковым вращением. Раздел 4	2	Занятие – зачёт	МБОУ СОШ №8	Сдача нормативов
<b>55</b>		Длинная подача «Веер» слева с боковым вращением. Раздел 4	2	Учебно-тренировочная игра.	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>56</b>		Длинная подача «Веер» справа с боковым вращением. Раздел 4	2	Учебно-тренировочная игра.	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>57</b>		Короткая подача «Веер» справа с боковым вращением. Раздел 4	2	Учебно-тренировочная игра.	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>58</b>		Короткая подача «Веер» слева с боковым вращением. Раздел 4	2	Занятие – зачёт	МБОУ СОШ №8	Сдача нормативов
<b>59</b>		Сложные подачи. Индивидуальные особенности. Раздел 4	2	Учебно-тренировочная игра.	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>60</b>		Командное первенство. Раздел 6	2	Занятие–соревнование	МБОУ СОШ №8	Соревнования
<b>61</b>		Виды технических приемов	2	Традицио	МБОУ	Наблюдение

		по тактической направленности. Раздел 5		нное	СОШ №8	ние
<b>62</b>		Просмотр матчей чемпионов Раздел 5	2	Традиционное	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>63</b>		Длинные подачи с прогнозируемым отскоком. Раздел 5	2	Учебно-тренировочная игра.	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>64</b>		Короткие подачи с прогнозируемым отскоком. Раздел 5	2	Учебно-тренировочная игра.	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>65</b>		Соревнование «Лучший подающий». Раздел 6	2	Занятие–соревнование	МБОУ СОШ №8	Соревнования
<b>66</b>		Атакующий стиль. Раздел 5	2	Учебно-тренировочная игра.	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>67</b>		Защитный стиль. Раздел 5	2	Учебно-тренировочная игра.	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
<b>68</b>		Игры в парах. Заготовленные подачи. Раздел 5	2	Учебно-тренировочная игра.	МБОУ СОШ №8	Наблюдение

<b>69</b>	Игры в парах. Совершенствование техники передвижений. Раздел 5	2	Учебно- трениров очная игра.	МБОУ СОШ №8	Наблюде ние
<b>70</b>	Игра с наставником. Раздел 6	2	Занятие– соревнов ание	МБОУ СОШ №8	Соревнов ания
<b>71</b>	Судейство. Ведение счета активных игр. Раздел 5	2	Комбини рованное	МБОУ СОШ №8	Наблюде ние
<b>72</b>	<b>Итоговое занятие</b>	2	Занятие – зачёт	МБОУ СОШ №8	Контроль ные испытани я

### Условия реализации программы

#### Методическое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале. Для проведения занятий в объединении «Теннис», необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1.	Ракетки теннисные	5 штук
2.	Мячи теннисные	15 штук
4.	Стол теннисный	3 штук
5.	Набивные мячи	5 штук

б.	Скакалки	15 штук
----	----------	---------

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту.

### **Формы аттестации**

С целью отслеживания результативности и эффективности работы объединения «Теннис», развития качеств личности учащихся применяется вводная, промежуточная и итоговая диагностика.

Для оценки эффективности проводимых занятий используются анализ степени выполнения практических занятий в рамках программы, участие в соревнованиях.

Основной принцип контроля – сравнение результатов учащегося с его собственными, предыдущими результатами от темы к теме.

В виде поощрения учащимся, успешно освоившим данную программу и прошедшим итоговую аттестацию, разрабатываются и выдаются почетные грамоты.

### **Формы отслеживания и фиксации результатов**

Для отслеживания результативности используется диагностика результатов обучения. По итогам мероприятия составляется аналитическая справка. Для реализации рабочей программы используются недокументальные формы; соревнования, открытые занятия, итоговые занятия, протоколы соревнований.

**Формы предъявления результатов;** диагностика, аналитический материал и справки по итогам проведённых соревнований, воспитательных массовых мероприятий.

### **Оценочные материалы**

Диагностика для выявления уровня сформированности знаний, умений и навыков учащихся (Таблица 1)

Таблица 1

**Таблица контроля практических умений и навыков учащихся во время итоговых просмотров по окончании учебного год.**

№	Фамилия имя ребёнка	Общая физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Соревнования	Оценка по 10-бальной системе	Подпись педагога

**Методические материалы**

Используемые методы обучения; словесный, наглядный, игровой, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.

Методы воспитания; убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

Технологии; технология группового обучения, коллективного взаимообучения, развивающего обучения, здоровьесберегающая технология.

Формы организации занятия; учебно-тренировочное занятие, традиционные занятия, практическое занятие, комбинированное занятие.

Дидактический материал: специальная литература, интернет-ресурсы.

## Алгоритм учебного занятия

Построение и приветствие.

Цели и задачи занятия.

Общие физические упражнения.

Новая тема; описание, показ, схема.

Закрепление: объяснение, схема.

Учебно-тренировочные упражнения.

Построение и подведение итога занятия.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Основная литература

Богушас М.-В. М.Б74 Играем в настольный теннис: Кн. для учащихся. — М.: Просвещение, 2004. — 128 с: ил.

Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис. - М.: Советский спорт, 2001.

«Теория и методика настольного тенниса» под ред. профессора Г.В. Барчуковой. М.: «Академия», 2006

### Интернет- ресурсы:

- 1 сайт: <https://football-match24.com/pravila-nastolnogo-tennisa-kratkoschyot-skolko-partij-podachi.html>
- 2 сайт: <http://fitnessguide.pro/lifestyle/943/>
- 3 сайт: <https://infourok.ru/pravila-nastolnogo-tennisa-dlya-nachinayuschih-2321012.html>
- 4 <https://youtu.be/crPk1OaNpF4>
- 5 <https://youtu.be/WwncLGu2XYI>
- 6 <https://youtu.be/wE3Q0LLQCPg>
- 7 <https://youtu.be/PcSvwrOdniA>

8 <https://youtu.be/DUgv2KTUU0o>