МУ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АЧХОЙ-МАРТАНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детско-юношеского туризма и экскурсий Ачхой – Мартановскаого муниципального района»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 04.09.2026г.

Утверждена:
Приказом № 378-од
от 01.08.2026г.
Директор
_____А.Б.Масаева

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 475E732A72ED672F000F6A3E6A3D7D5E
Владелец: Масаева Асет Баудиевна
Действителен: с 27.04.2026 до 21.07.2027

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Настольный теннис»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый

Возрастная категория участников: 10-15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Ахмадов Адам Арцхоевич,
педагог дополнительного образования.

г. Ачхой-Мартан 2026 г

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования в МБУ ДО «Дом детско-юношеского туризма и экскурсий Ачхой – Мартановского муниципального района».

Экспертное заключение (рецензия) от 5 августа 2026 г.
Эксперт
Методист, Багаева Л.С-С._____

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
1.1. Нормативная правовая база к разработке дополнительной общеобразовательной программы
1.2. Направленность программы
1.3. Уровень освоения программы
1.4. Актуальность программы
1.5. Отличительные особенности
1.6. Цель и задачи программы
1.7. Категория учащихся
1.8. Сроки реализации и объем программы
1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий
1.10. Планируемые результаты и способы их проверки

Раздел 2. Содержание программы
2.1. Учебный (тематический) план
2.2 Содержание учебного плана

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.
Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий
4.1. Материально-технические условия реализации программы
4.2. Кадровое обеспечение программы
4.3. Учебно-методическое обеспечение
Список литературы
Приложение №1 «Календарно-тематическое планирование»
Приложение №2 «Оценочные материалы»
Приложение №3 Протокол результатов аттестации обучающихся

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» редакция от 04.08.2026г. –Действует с 04.08.2026г.

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022г. №678-р); (с изменениями на 1 июля 2025г.);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.4283-26. Санитарные правила…») (Зарегистрировано в Минюсте России 02.06.2026 N 86855) действует с 01.09.2026 до 01.09.2032

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09–3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);

- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобразования и науки России от 11.12.2006 г. № 06–1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

-Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

1.2.Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис». Игра в настольный теннис приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

1.3.Уровень освоения программы – стартовый в соответствии с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки РФ (письмо от 18 ноября 2015 г. № 09-3242).

1.4. Актуальность программы обусловлена и следующими критериями:

Социальным заказом (обществу нужны здоровые, физически развитые люди).

Отсутствием настольного тенниса как вида спорта в учебных программах общеобразовательных школ.

Отсутствием типовой программы по настольному теннису для детей школьного возраста. Запросом детей и родителей.

1.5. Отличительные особенности.

Данная программа разработана на основании дополнительной образовательной программы «Настольный теннис», Антипиной Екатерины Ивановны.

Отличительной особенностью программы являются: доступность изложения теоретического материала и изучение базовых элементов игры.

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

1.6.Цель и задачи программы: формирование у обучающихся потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в настольный теннис.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение детей основам техники игры в настольный теннис, тактическим взаимодействиям в игре;
- обучение учащихся посредством игры в настольный теннис правилам здорового образа жизни;
- обучение техническим приемам игры в настольный теннис.

Развивающие:

развитие координации движений и основных физических качеств: силу, ловкость, быстроту реакции;

развитие двигательных способностей посредством игры в теннис;

формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям по теннису;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;

- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

1.6. Категория обучающихся.

Дополнительная общеразвивающая программа **«Настольный теннис»** разработана для обучающихся 10 - 15 лет.

Зачисление в группы осуществляется по желанию ребенка и заявлению его родителей (законных представителей).

В группы зачисляются дети в возрасте от 10 до 15 лет, желающие заниматься избранным видом спорта независимо от их способностей, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

1.8. Сроки реализации и объем программы.

Срок реализации - 1 год.

Объем программы – 144 часов.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Основная формаобучения:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- игровая деятельность;

Виды занятий: учебно-тренировочные, тренировочные, беседы, соревнования, сдача нормативов, зачет.

Продолжительность занятий - 45 минут с 10-ти минутным перерывом.

Академический час длится 45 мин, 10 минут перерыв.

1.10. Планируемые результаты и способы их проверки.

Предметные результаты:

В результате освоения программы, обучающиеся **будут знать**:

- основные этапы развития настольного тенниса,
- название оборудования и инвентаря для игры в теннис;
- основные технические приемы игры в настольный теннис (подача, толчок, накат);
- игру в среднем темпе.

Будут уметь:

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,

использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

- выполнять основные технические приемы настольного тенниса (подача, толчок, накат);
- подавать простые подачи, выполнять накаты справа, перемещаться у стола;
- владеть навыками одиночной игры в среднем темпе.

Метапредметные:

В результате освоения программы обучающиеся будут:

- владеть, способностью принимать, и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания являются следующие умения:
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

2. Учебный тематический план.

№	Название разделов и тем	Количество часов			Формы проведения контроля
		всего	теория	практика	
1.	**Вводная часть.**				
1.1	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.	2	1	1	Тестирование, опрос
1.2	Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности.	2	1	1	Наблюдение
1.3	Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч).	2	1	1	Наблюдение, отслеживание результатов

2.	**Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе.**				
2.1	Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока.	4	2	2	Наблюдение, отслеживание результатов
2.2	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.	4	2	2	Наблюдение, отслеживание результатов
2.3	Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа.	2	1	1	Наблюдение, отслеживание результатов
2.4	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.	2	1	1	Наблюдение
2.5	Подвижная игра: «Третий лишний».	2	1	1	Наблюдение
2.6	Подвижная игра: «Салки».	2	1	1	Наблюдение
2.7	Подвижная игра: «Один против всех».	2	1	1	Наблюдение
2.8	Подвижная игра: «Круговая».	2	1	1	Наблюдение
2.9	Подвижная игра: «Воздушный мяч».	2	1	1	Наблюдение
2.10	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.	2	1	1	Наблюдение
2.11	Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).	2	1	1	Наблюдение
2.12	Прыжки: с места толчком обеих ног в длину, выпрыгивание из низкого приседа.	2	1	1	Наблюдение
2.13	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.	2	1	1	Наблюдение
2.14	Жонглирование мячом: удары двумя сторонами ракетки, удары ребром	2	1	1	Наблюдение

	ракетки и различное сочетание ударов.				
2.15	Отжимания от пола: ладони на расстоянии 15-20 см от плеч, ладони на уровне плеч.	2	1	1	Наблюдение
2.16	Подтягивания на перекладине.	2	1	1	Наблюдение
2.17	Упражнения на растяжку мышц верхнего плечевого пояса.	2	1	1	Наблюдение
2.18	Приседания с отягощениями «ножницы».	2	1	1	Наблюдение
2.19	Упражнения на растяжку мышц ног и стопы.	2	1	1	Наблюдение
2.20.	Передвижения у стола назад-вперед, вправо-влево (с имитацией удара).	2	1	1	Наблюдение
3.	**Удары в настольном теннисе с правой стороны стола.**				
3.1	Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки.	2	1	1	Наблюдение
3.2	Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.	2	1	1	Наблюдение
3.3	Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	2	1	1	Наблюдение
3.4	Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки.	2	1	1	Наблюдение
3.5	Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	2	1	1	Наблюдение
3.6	Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.	2	1	1	Наблюдение

3.7	Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.	2	1	1	Наблюдение, отслеживание результатов
3.8	Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа.	2	1	1	Наблюдение, отслеживание результатов
3.9	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа.	2	1	1	Наблюдение, отслеживание результатов
3.10	Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» справа.	2	1	1	Наблюдение,
3.11	Атакующие удары, длинный «накат» справа.	2	1	1	отслеживание результатов
3.12	Атакующие удары, короткий «накат» справа.	2	1	1	Наблюдение,
3.13	Двухсторонняя игра с отработкой удара «накат» справа с попаданием в правую половину стола.	2	1	1	отслеживание результатов
3.14	Двухсторонняя игра с отработкой удара «подрезка» справа с попаданием в правую половину стола.	4	2	2	Наблюдение
3.15	Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов справа с попаданием в правую половину стола.	4	2	2	Наблюдение, отслеживание результатов
4.	**Удары в настольном теннисе с левой стороны стола.**				
4.1	Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки.	2	1	1	Наблюдение, отслеживание результатов
4.2	Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.	2	1	1	Наблюдение, отслеживание результатов
4.3	Удары ракеткой слева «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	2	1	1	Наблюдение, отслеживание результатов

4.4	Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки.	2	1	1	Наблюдение, отслеживание результатов
4.5	Удары ракеткой слева «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	2	1	1	Наблюдение, отслеживание результатов
4.6	Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.	2	1	1	Наблюдение, отслеживание результатов
4.7	Удар слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.	2	1	1	Наблюдение, отслеживание результатов
4.8	Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» слева	2	1	1	Наблюдение, отслеживание результатов
4.9	Атакующие удары, длинный «накат» слева.	2	1	1	Наблюдение, отслеживание результатов
4.10	Атакующие удары, короткий «накат» слева.	2	1	1	Наблюдение, отслеживание результатов
4.8	Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева.	4	2	2	Наблюдение, отслеживание результатов
4.9	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева.	4	2	2	Наблюдение, отслеживание результатов
5.	**Подача мяча в настольном теннисе.**				
5.1	Подача мяча без вращения.	2	1	1	Наблюдение, отслеживание результатов
5.2	Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.	2	1	1	Наблюдение, отслеживание результатов
5.3.	Подача мяча с нижним вращением по диагонали и прямо.	2	1	1	Наблюдение, отслеживание результатов
5.4.	Подача мяча с верхним вращением по диагонали и прямо.	4	3	1	Наблюдение, отслеживание результатов
5.5.	Подача мяча в	4	3	1	Наблюдение,

	определенную игровую зону с использованием всех вращений.				отслеживание результатов
5.6.	Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали.	4	3	1	Наблюдение, отслеживание результатов
5.7.	Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо.	4	3	1	Наблюдение, отслеживание результатов
6.	Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали.	4	3	1	Наблюдение, отслеживание результатов
6.1	Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо.	4	2	2	Наблюдение, отслеживание результатов
6.2	Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису.	2	1	1	зачет
	Итого:	144	77	67	

2.2. Содержание учебного плана.

1. Вводная часть

1.1. Введение, техника безопасности Правила внутреннего распорядка, знакомство с программой работы объединения, техника безопасности на занятиях.

Теория: Формирование контингента обучающихся, ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид.

Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч).

Необходимые технические требования к ракетке для настольного тенниса и мячу.

Практика. Практическая работа на выявление уровня начальной подготовки обучающегося.

1.2. Физическая культура и спорт в России. История развития тенниса.

Теория: Развитие тенниса в нашей стране и за рубежом.

Практика: Упражнения для разминки.

1.3. Укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей организма.

Теория: Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.

Систематичность занятий на тренировках, как средство укрепления организма и повышение его функциональных возможностей.

Самостоятельное составление комплекса разминки для настольного тенниса.

Практика: Самостоятельный подбор общеразвивающих упражнений для разогрева организма (туловища, рук и ног).

1. Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе.

Тема 2.1. Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока.

Теория: Наиболее рациональный хват ракетки, правильное расположение кисти и пальцев руки. Стойка игрока в настольном теннисе: наиболее рациональная позиция для игры и передвижений вдоль стола.

Практика: Выполнение упражнений на растяжку мышц верхнего плечевого пояса по одному и в парах.

Тема 2.2. Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.

Теория: Позиция игрока во время игры у стола для настольного тенниса и его передвижения во время игры.

Практика: Выполнение упражнений.

Тема 2.3. Прыжки

Теория: Боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа.

Практика: Выполнение различного рода прыжковых упражнений для развития скоростных качеств мышц ног (в парах и в колонне по одному).

Тема 2.4. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.

Теория: Выполнение в движении или на месте: рывки прямыми руками в стороны, вверх, вниз; вращение кистей рук в замке, вправо, влево; вращение в локтевых суставах; вращение в плечевых суставах.

Практика: Выполнение упражнений на растяжку мышц верхнего плечевого пояса по одному и в парах.

Тема 2.5. Подвижная игра: «Третий лишний».

Теория: Описание игры в методическом обеспечении.

Практика: Проведение подвижной игры «Третий лишний».

Тема 2.6. Подвижная игра: «Салки».

Теория: Описание игры в методическом обеспечении.

Практика: Проведение подвижной игры «Салки» с использованием элементов настольного тенниса.

Тема 2.7. Подвижная игра: «Один против всех».

Теория: Описание игры в методическом обеспечении.

Практика: Проведение подвижной игры «Один против всех»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса.

Тема 2.8. Подвижная игра: «Круговая».

Теория: Описание игры в методическом обеспечении.

Практика: Проведение подвижной игры «Один против всех»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса.

Тема 2.9. Подвижная игра: «Воздушный мяч».

Теория: Описание игры в методическом обеспечении.

Практика: Проведение подвижной игры «Воздушный мяч» с использованием элементов настольного тенниса.

Тема 2.10. Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.

Теория: Различные эстафеты с использованием ракетки и мяча на месте и в движении, использование полосы препятствий.

Практика:

Тема 2.11. Жонглирование мячом.

Теория: Удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).

Практика: Набивание наибольшего количества ударов ракеткой по мячу на месте и в движении, правой и левой рукой.

Тема 2.12. Прыжки: с места толчком обеих ног в длину, выпрыгивание из низкого приседа.

Теория: Развитие скоростных качеств мышц ног, различные варианты прыжковых упражнений.

Практика: Упражнения по теме.

Тема 2.13. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.

Теория: Выполнение в движении или на месте: рывки прямыми руками в стороны, вверх, вниз; вращение кистей рук в замке, вправо, влево; вращение в локтевых суставах; вращение в плечевых суставах; подъемы на носки.

Практика: Выполнение упражнений по теме.

Тема 2.14.Жонглирование мячом: удары двумя сторонами ракетки, удары ребром ракетки и различное сочетание ударов.

Теория: Набивание наибольшего количества ударов ракеткой по мячу на месте и в движении, правой и левой рукой (одной и двумя сторонами ракетки); набивание мяча ребром ракетки и различное сочетание ударов.

Практика: Выполнение упражнений по теме.

Тема 2.15. Отжимания от пола: ладони на расстоянии 15-20 см от плеч, ладони на уровне плеч.

Теория: Выполнение различных вариантов отжиманий 15-20 раз по 3-4 подхода (развитие силы мышц верхнего плечевого пояса).

Практика: Выполнение упражнений по теме.

Тема 2.16. Подтягивания на перекладине.

Теория: Выполнение подтягиваний 8-10 раз по 3-4 подхода (развитие силы мышц верхнего плечевого пояса).

Практика: Выполнение упражнений по теме.

Тема 2.17.Упражнения на растяжку мышц верхнего плечевого пояса.

Теория: Выполнение упражнений на растяжку мышц верхнего плечевого пояса по одному и в парах.

Практика: Выполнение упражнений по теме.

Тема 2.18. Приседания с отягощениями «ножницы».

Теория: Выполнение выпадов с отягощениями и пружинящими движениями на каждой ноге по 10-12 раз, 3-4 подхода на каждую ногу.

Практика: Выполнение упражнений по теме.

Тема 2.19. Упражнения на растяжку мышц ног и стопы.

Теория: Выполнение упражнений на растяжку мышц ног и стопы: подъемы на носки, вращение стопы, шпагат и разноименный шпагат.

Тема 2.20. Передвижения у стола назад-вперед, вправо-влево (с имитацией удара).

Теория: Передвижение вдоль стола с ракеткой, имитация ударов справа, слева (корректировка педагога).

Практика: Выполнение упражнений по теме.

2. Удары в настольном теннисе с правой стороны стола.

Тема 3.1. Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки.

Теория: Выполнение удара «накат» справа на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

Практика: Накат открытой ракеткой (справа), накат закрытой ракеткой (слева), топ-спин справа, топ-спин слева.

Тема 3.2. Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.

Теория: Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад), корректировка педагога.

Практика: Выполнение упражнений по теме.

Тема 3.3. Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).

Теория: Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

Практика:

Тема 3.4. Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки.

Теория: Выполнение удара «подрезки» на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

Практика: Выполнение упражнений по теме.

Тема 3.5. Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).

Теория: Выполнение удара «подрезка» на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

Практика: Выполнение упражнений по теме.

Тема 3.6. Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.

Теория: Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «накат» справа. Педагог корректирует силу и направление удара.

Практика: Выполнение упражнений по теме.

Тема 3.7. Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.

Теория: Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «подрезка» справа. Педагог корректирует силу и направление удара.

Практика: Выполнение упражнений по теме.

Тема 3.8. Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа.

Теория: Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» справа по упрощенным правилам.

Практика: Выполнение упражнений по теме.

Тема 3.9. Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа.

Теория: Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» справа по упрощенным правилам.

Практика: Выполнение упражнений по теме.

Тема 3.10 Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» справа.

Теория: Выполнение удара «подрезка» справа после подачи мяча педагогом в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали.

Практика: Выполнение упражнений по теме.

Тема 3.11 Атакующие удары, длинный «накат» справа.

Теория: Выполнение удара «накат» в атакующем стиле с большой силой из-за кромки стола по опускающемуся мячу.

Практика: Выполнение упражнений по теме.

Тема 3.12 Атакующие удары, короткий «накат» справа.

Теория: Выполнение удара «накат» в атакующем стиле стремительно и с большой силой над столом по мячу, не достигшему высшей точки.

Практика: Выполнение упражнений по теме.

Тема 3.13 Двухсторонняя игра с отработкой удара «накат» справа с попаданием в правую половину стола.

Теория: Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» справа и попаданием в правую половину стола.

Практика: Игра.

Тема 3.14 Двухсторонняя игра с отработкой удара «подрезка» справа с попаданием в правую половину стола.

Теория: Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» справа и попаданием в правую половину стола.

Практика: Игра.

3.15 **Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов справа с попаданием в правую половину стола.**

Теория: Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием всех изученных ударов справа и попаданием в правую половину стола.

3. Удары в настольном теннисе с левой стороны стола.

Тема 4.1. Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки.

Теория: Выполнение удара «накат» слева на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

Практика: Выполнение упражнений по теме.

Тема 4.2. Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.

Выполнение удара «накат» слева на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад), корректировка педагога.

Практика: Выполнение упражнений по теме.

Тема 4.3. Удары ракеткой слева «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).

Теория: Выполнение удара «накат» слева на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

Практика: Выполнение упражнений по теме.

Тема 4.4. Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки.

Теория: Выполнение удара «подрезки» слева на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

Практика: Выполнение упражнений по теме.

Тема 4.5. Удары ракеткой слева «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).

Теория: Выполнение удара «подрезка» слева на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

Практика: Выполнение упражнений по теме.

Тема 4.6. Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.

Теория: Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «накат» слева. Педагог корректирует силу и направление удара.

Практика: Выполнение упражнений по теме.

Тема 4.7. Удар слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.

Теория: Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «подрезка» слева. Педагог корректирует силу и направление удара.

Практика: Выполнение упражнений по теме.

Тема 4.8. Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» слева.

Теория: Выполнение удара «подрезка» слева после подачи мяча педагогом в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали.

Практика: Выполнение упражнений по теме.

Тема 4.9. Атакующие удары, длинный «накат» слева.

Теория: Выполнение удара «накат» в атакующем стиле с большой силой из-за кромки стола по опускающемуся мячу.

Практика: Выполнение упражнений по теме.

Тема 4.10. Атакующие удары, короткий «накат» слева.

Теория: Выполнение удара «накат» в атакующем стиле стремительно и с большой силой над столом по мячу, не достигшему высшей точки.

Практика: Выполнение упражнений по теме.

Тема 4.11. Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева.

Теория: Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» слева по упрощенным правилам.

Практика: Выполнение упражнений по теме.

Тема 4.12. Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева.

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» слева по упрощенным правилам.

Практика: Выполнение упражнений по теме.

4. Подача мяча в настольном теннисе.

5.1. Подача мяча без вращения.

Теория: Выполнение подачи после отскока мяча от стола или с небольшим подбросом с руки, направление удара вниз вперед (без вращения мяча).

Практика: Выполнение упражнений по теме.

4.2. Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.

Теория: Игра обучаемых друг с другом с использованием всех изученных ударов, по упрощенным правилам без ведения счета (продолжительность игры и игровые пары фиксируются педагогом).
Практика: Выполнение упражнений по теме.
Тема 5.3. Подача мяча с нижним вращением по диагонали и прямо.
Теория: Выполнение подачи с небольшим боковым вращением, удар наноситься снизу по мячу и под углом. Направление удара прямо и по диагонали.
Практика: Выполнение упражнений по теме.
Тема 5.4. Подача мяча с верхним вращением по диагонали и прямо.
Теория: Выполнение подачи с небольшим боковым вращением, удар наноситься сверху по мячу и под углом. Направление удара прямо и по диагонали.
Практика: Выполнение упражнений по теме.
Тема 5.5. Подача мяча в определенную игровую зону с использованием всех вращений.
Теория: Выполнение подачи в определенную игровую зону (по диагонали вправо, влево и прямо) с использованием всех вариантов вращений.
Практика: Выполнение упражнений по теме.
Тема 5.6. Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали.
Теория: Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с отработкой подач по диагонали по упрощенным правилам.
Практика: игра.
Тема 5.7. Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо.
Теория: Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с отработкой подач прямо по упрощенным правилам.
Практика: игра.
5. Соревновательная деятельность.
6.1. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности.
Теория: Правила соревнований, ведения счета, игровые партии.
Практика: Двухсторонняя игра по олимпийской системе с ведением счета.
5.2. Судейство. Техника безопасности.
Теория: Судейство: круговая и олимпийская система проведения матчевых встреч. Техника безопасности при проведении соревнований по настольному теннису.
Практика: Двухсторонняя игра по круговой системе с ведением счета.
5.3. Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису.
Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису по изученным правилам соревнований (по круговой или олимпийской системе).
Практика: Соревнования.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Данная программа предусматривает следующие виды контроля:
- предварительный контроль (собеседование) - сентябрь;
- текущий контроль знаний (наблюдение) - в декабре;

- итоговый – по окончании обучения по программе (зачет, сдачи контрольных упражнений и нормативов).

Оценочные материалы

Для оценки достижений результатов освоения образовательной программы разработан аналитико-диагностический блок.

Диагностика проводится два раза в год:

1 – входная диагностика (сентябрь-октябрь);

2 – итоговая диагностика (апрель-май).

Диагностика проводится по следующим параметрам:

1. Скорость реакции:

– поймать теннисный мяч, летящий прямо, вправо, влево (три попытки):

- высокий уровень – 3 успешные попытки;
- средний уровень - 2 успешные попытки;
- низкий уровень – 1 успешная попытка или не справился с заданием.

2. Глазомер:

- определить расстояние до кегли, стоящей в 3-х, 5-ти, 10-ти шагах (три попытки):

- высокий уровень – 3 успешные попытки;
- средний уровень - 2 успешные попытки;
- низкий уровень – 1 успешная попытка или не справился с заданием.

3. Гибкость:

- выполнить наклоны из положения, стоя с касанием пола ладонями:

- высокий уровень – достает ладонями до пола;
- средний уровень - достает кончиками пальцев до пола;
- низкий уровень – достает руками до щиколоток.

Критерии оценивания: каждое задание оценивается по 3-х бальной системе, и результат записывается в таблицу:

3 балла – обучающийся справился с заданием без помощи педагога.

2балла – обучающийся частично справился с заданием при подсказке педагога или допустил ошибки.

1 балл – обучающийся не справился с заданием.

№	Ф.И.О. Обуч-ся	Входная Диагностика			Итого	Итоговая диагностика			Итого
		Скорость реакции	Глазомер	Гибкость		Скорость реакции	Глазомер	Гибкость	
1									
2									

В соответствии с критериями можно выделить три уровня освоения программы:

1 уровень – высокий 8-9 баллов (характеризуется выполнением заданий более 80 процентов - задания выполнены полностью без ошибок).

2 уровень – средний 5-7 баллов (характеризуется выполнением заданий от 60 до 80 процентов - все задания выполнены, но допущены неточности или минимальные ошибки).

3 уровень – низкий 1-4 балла (характеризуется выполнением заданий от 30 до 50 процентов или не справился совсем с заданиями).

Например, дано задание – выполнить 10 накатов справа; если обучающийся выполняет 3-5 накатов – это низкий уровень, 6-8 накатов – средний уровень и 9-10 накатов – высокий уровень.

Результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы « Настольный теннис » заносятся в протокол результатов аттестации обучающихся *(Приложение 3).*

Раздел 4. Комплекс организационно- педагогических условий.

4.1. Материально-технические условия реализации программы.

Занятия проводятся в спортивных помещениях, оборудованных в соответствии с санитарно-техническими требованиями для проведения групповых форм работы. Список используемого оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы, приведен в таблице 2.1. Средства обучения и дидактические материалы приведены в таблице 2.2.

Таблица 2.1.

№ п/п	**Наименование**	**Количество, шт.**	
1	Спортивное помещение	1	помещение для занятий, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям
2	Стол для настольного тенниса	2	оборудование для проведения занятий
3	Сетка для настольного тенниса	2	
4	Мячи для настольного тенниса	15	
5	Ракетки теннисные	15	инвентарь

Таблица 2.2.

№ п/п	**Наименование**	**Количество, шт.**

	Наглядные пособия	учебно-методическая литература
1	Плакат «основные удары в настольном теннисе»	1
2	Плакат «подачи в настольном теннисе»	1
3	Плакат «Правила игры в настольный теннис»	1

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа может быть реализована педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися.

4.3. Учебно-методическое обеспечение

Методы обучения: Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные и методы проведения занятий.

Название учебной темы	**Форма занятия**	**Название и форма методического материала**	**Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса**
Раздел 1. Вводная часть.	комб.	Тематический материал, презентация по теме. «Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом»	Словесный, наглядный
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе.	комб	Презентации, видео уроки, тематические разработки. Плакат «подачи в настольном	словесный наглядный практический

		теннисе» Плакат «основные удары в настольном теннисе»	
Раздел 3. **Удары в настольном теннисе с правой стороны стола.**	комб	Презентации, видео уроки, тематические разработки.,	словесный наглядный практический
Раздел 4. **Удары в настольном теннисе с левой стороны стола.**	комб	Презентации, видео уроки, тематические разработки. Плакат «основные удары в настольном теннисе» Плакат «подачи в настольном теннисе»	словесный наглядный практический
Раздел 5. Подача мяча в настольном теннисе.	комб	Презентации, видео уроки, дидактический материал. Плакат «основные удары в настольном теннисе» Плакат «подачи в настольном теннисе»	словесный наглядный практический

Основные методы обучения:

- словесный: создаёт предварительное представление об изучении упражнений и для этой цели используется: рассказ, замечание, указание.
- наглядно-практический: применяется в виде показа упражнений, наглядных пособий, специальной литературе, видеофильмов.
- практические методы: упражнения, соревнования.

При проведении занятий в группах первого года обучения учитывается базовый потенциал физической подготовки обучающегося и при составлении плана занятий основное время отводится развитию общефизической и специально-физической подготовки, потому что статистическая физическая сила и скорость динамики, выносливость, гибкость и формирование логики

теннисиста (обладание биомеханическим анализом), всё это – базовый фундамент становления теннисиста.

По форме занятий при освоении навыков игры в настольный теннис на начальном этапе обучения предпочтительна **игровая форма** подачи учебного материала, который содержит технические и тактические элементы игры. На начальных этапах обучения возникает необходимость твердо усвоить некоторые операции, такие как умело перемещаться, грамотно защищаться. Содержание определенных тренировочных заданий в форме игр способствует формированию и развитию необходимых специфических качеств. Применение игровых заданий позволяет быстрее и эффективнее формировать навыки игры в настольный теннис. **Игра,** являясь благоприятным фоном освоения приемов и технических действий, развивает качества, необходимые спортсмену, содействует выявлению способных подростков, делает образовательный процесс более благотворным и эмоциональным. В таких играх обучающиеся приучаются самостоятельно решать встающие перед ними задачи, привыкают защищаться не отступая, приобретают навыки рационального использования площадки, оценивать значение элементов и правильного их выбора в зависимости от сложившейся ситуации. Одно из главных достоинств игр в настольный теннис состоит в том, что на фоне всесторонней физической подготовки формируются первые представления о способах достижения победы.

Для удобства процесс обучения двигательным действиям условно разделен на три этапа.

На первом этапе обучения основными задачами являются:

1. Формирование правильного представления об изучаемом техническом действии.
2. Определение основы техники выполнения.

Для создания правильного представления об изучаемом приеме в настольном теннисе необходимо его назвать и продемонстрировать. На первом этапе у обучающихся формируется правильное представление о техническом действии и его тактическом назначении.

На втором этапе обучения решаются задачи:

1. Овладение основой техники выполнения приема, подач в настольном теннисе.
2. Выполнение приемов в целом и в различных вариантах.

Задачи второго этапа решаются через:

а) выполнение отдельных частей приема;

б) выполнение имитационных упражнений;

в) уточнение деталей техники выполнения;

г) повторное выполнение в целом.

На данном этапе педагог добивается от обучающихся умения выполнять по частям. После чего переходят к овладению в целом и затем к выполнению его вариантов.

На последнем этапе обучения техническому действию обучающимися закрепляются умения выполнять прием в различных вариантах, сочетать прием с другими техническими действиями и выполнять его в учебно-тренировочных и соревновательных упражнениях. Это достигается через

многократное выполнение и через сочетание с другими техническими действиями в учебно-тренировочных занятиях. Обучающиеся свободно и рационально выполняют приемы в сочетании с другими техническими действиями в различных тактических ситуациях, а также качественно выполняют на соревнованиях.

Обучение правилам судейства и требованиям проходит в форме учебных занятий, целенаправленно совмещая практические занятия и соревнования, в соответствии с положением о соревнованиях по настольному теннису и правилам судейства проводятся. Приобретенные знания, умения и навыки судейства обучающимися применяются на занятиях самостоятельно или параллельно дублируя действия судьи своими жестами и сигналами.

Использование видеоматериала хода соревнований, просмотр и обсуждение, способствует прочному закреплению навыков судейства.

Список литературы для педагога:

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М 2008.
2. Байгулов Ю.П. Роль подачи и как её тренировать. // Настольный теннис. –2008, №8.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. – М.,2009.
4. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры: психология человеческой судьбы. – М., 2008.
5. Гуревич П.А. 300 соревновательно - игровых заданий по физическому воспитанию. Минск, «Вышейшая школа», 2010.
6. Иванов В.С. Теннис на столе. - М 2006.
7. Зимкин Н.В. Физиология человека. М: ФиС, 2005.
8. Корнелиус Х. ФейрШошана. Выиграть может каждый. Как разрешать конфликты. – М., 2002.
9. Лян Джо – Хуэй, Фу Ци – Фан. Развитие настольного тенниса в Китае. 2004.
10. МатыцинО.М.Атака – это дух времени. // Настольный теннис. - 2008 №7.
11. Марков В.Н. Желанная победа // «Настольный теннис. 2007 №3
12. Марков В.Н. Спортсмен года. // Настольный теннис. – М. 2009 №1.
13. Основы морфологии и физиологии детей и подростков. Под ред.А.А.Максименко, В.Г. Никитушкина – Киев, 2010
14. Орман Л.И. Современный настольный теннис. – 2007.
15. Правила. Международная федерация настольного тенниса (ИИТФ) Лондон – Москва. 2007
16. Паренс Г. Агрессия наших детей. М.: «Форум», 2007.
17. ПопковА.В., Литвинов Е.Н. «Программы по физические культуры для учащихся I – XI классов. Антистрессовая пластическая гимнастика». – М., «Просвещение». 2006.
18. Прихожан А. Психология неудачника, тренинг уверенности в себе. – М., 2005.

19. Сборник «Новое в методике воспитания физических качеств у юных спорсменов». ФиС, 1987, 2003 г.
20. Спортивные и подвижные игры. Под ред. Чумакова П.А., М., ФиС, 2000.
21. Фопель Е.Л. Как научить детей сотрудничать. – М., Ч. 4, 2006.
22. Ширяев А.Г.,Алексеев Б.П. Актуальные проблемы спортивной тренировки, 2006.
23. Филин В.П, Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М: ФиС,2005
24. Харрс Д. Учение о тренировке. М: ФиС, 2011
25. Шпрах С.Д. У меня секретов нет…// Настольный теннис. – М. 2009 №1
26. Шпрах С.Д. Прием подач. // Настольный теннис. – М. 2008 №1.

Список литературы для детей:

1. Берчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. //Советский спорт. 2000г. Москва.
2. Коллигорский В.В. Мячик над столом. // Физкультура и спорт. 2008г. Москва.
3. Амелин А.Н. Настольный теннис. //Физкультура и спорт. 2008г. Москва.
4. Балайшите Л.И. «От семи до…» Москва 2004г.
5. Амелин А.Н., Пашинин Н.В. «Азбука спорта. Настольный теннис» 2005 Москва.
6. Шпрах С.Д. У меня секретов нет…// Настольный теннис. – М. 2009 №1.1.
7. Марков В.Н. Желанная победа // «Настольный теннис. 2008 №3.
8. Марков В.Н. Спортсмен года. // Настольный теннис. – М. 2009 №1.
9. Шпрах С.Д. Прием подач. // Настольный теннис. – М.2008 №1.

Интернет ресурсов:

1. http://sport5.sochi-schools.ru/wp-content/uploads/2014/10/Dopolnitelnaya-obshherazvivayushhaya-programma-po-tennisu.pdf
2. https://multiurok.ru/files/dopolnitelnaia-obrazovatelnaia-programma-nastolnyi.html
3. https://docplayer.ru/47031302-Dopolnitelnaya-obshcherazvivayushchaya-programma-nastolnyy-tennis.html

Приложение 1

Календарный учебный график

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис»

№ п\п	Фактическая дата и время проведения занятия	Плановая дата и время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25 12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20	Групповая, индивидуальная	2	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.	МБОУ СОШ№4 г.Ачхой-Мартан Кабинет	Тестирование, опрос
2.		1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25 12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20	Групповая, индивидуальная	2	Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности.	Кабинет	Наблюдение, индивидуальное собеседование

3.		1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25 12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20	Групповая, индивидуальная	2	Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч).	Кабинет, теннисный зал.	Наблюдение
4.		1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25 12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20	Групповая, индивидуальная	4	Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока.	Кабинет, теннисный зал.	Наблюдение, отслеживание результатов
5.		1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25 12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20	Групповая, индивидуальная	4	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.	Кабинет, теннисный зал.	Наблюдение, отслеживание результатов

6.		1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25 12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20	Групповая, индивидуальная	2	Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа.	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
7.	Октябрь	1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25 12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20	Групповая, индивидуальная	2	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
8.		1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25 12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Подвижная игра: «Третий лишний».	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов

9		1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25 12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Подвижная игра: «Салки».	Спортивный зал	Наблюдение
10		1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25 12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Подвижная игра: «Один против всех».	Спортивный зал	Наблюдение
11		1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25 12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Подвижная игра: «Круговая».	Спортивный зал	Наблюдение

12		1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25 12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Подвижная игра: «Воздушный мяч».	Спортивный зал	Наблюдение
13		1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25 12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20	Групповая, индивидуальная	2	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.	Спортивный зал	Наблюдение
14		1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25 12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20	Групповая, индивидуальная	2	Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).	Спортивный зал	Наблюдение

15	Ноябрь	1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25 12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20	Групповая, индивидуальная	2	Прыжки: с места толчком обеих ног в длину, выпрыгивание из низкого приседа.	Спортивный зал	Наблюдение
16		1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25 12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20	Групповая, индивидуальная	2	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.	Спортивный зал	Наблюдение
17		1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25 12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20	Групповая, индивидуальная	2	Жонглирование мячом: удары двумя сторонами ракетки, удары ребром ракетки и различное сочетание ударов.	Спортивный зал	Наблюдение

18			Групповая, индивидуальная	2	Отжимания от пола: ладони на расстоянии 15-20 см от плеч, ладони на уровне плеч.	Спортивный зал	Наблюдение
19		1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25 12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20	Групповая, индивидуальная	2	Подтягивания на перекладине.	Спортивный зал	Наблюдение
20		1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25 12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20	Групповая, индивидуальная	2	Упражнения на растяжку мышц верхнего плечевого пояса.	Спортивный зал	Наблюдение
21		1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25	Групповая, индивидуальная	2	Приседания с отягощениями «ножницы».	Спортивный зал	Наблюдение

		12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20					
22		1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25 12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20	Групповая, индивидуальная	2	Упражнения на растяжку мышц ног и стопы.	Спортивный зал	Наблюдение
23	Декабрь	1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25 12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20	Групповая, индивидуальная	2	Передвижения у стола назад-вперед, вправо-влево (с имитацией удара).	Спортивный зал	Наблюдение
24		1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25	Групповая, индивидуальная	2	Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки.	Спортивный зал	Наблюдение

		12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20					
25		1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25 12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20	Групповая, индивидуальная	2	Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.	Спортивный зал	Наблюдение
26		1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25 12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20	Групповая, индивидуальная	2	Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	Спортивный зал	
27		1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25	Групповая, индивидуальная	2	Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки.	Спортивный зал	Наблюдение

		12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20					
28		1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25 12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20	Групповая, индивидуальная	2	Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	Спортивный зал	Наблюдение
29		1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25 12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20	Групповая, индивидуальная	2	Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.	Спортивный зал	Наблюдение
30		1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25	Групповая, индивидуальная	2	Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.	Спортивный зал	Наблюдение

		12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20					
31	Январь	1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25 12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа.	Спортивный зал	Наблюдение
32		1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25 12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа.	Спортивный зал	Наблюдение
33		1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25	Групповая, индивидуальная	2	Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» справа.	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов

		12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20					
34		1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25 12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20	Групповая, индивидуальная	2	Атакующие удары, длинный «накат» справа.	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
35		1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25 12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20	Групповая, индивидуальная	2	Атакующие удары, короткий «накат» справа.	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
36		1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с отработкой удара «накат» справа с попаданием в правую половину стола.	Спортивный зал	Наблюдение,

		12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20					
37		1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25 12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20	Групповая, индивидуальная, игровая	4	Двухсторонняя игра с отработкой удара «подрезка» справа с попаданием в правую половину стола.	Спортивный зал	отслеживание результатов
38	Февраль	1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25 12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20	Групповая, индивидуальная, игровая	4	Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов справа с попаданием в правую половину стола.	Спортивный зал	Наблюдение,
39		1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25	Групповая, индивидуальная	2	Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки.	Спортивный зал	отслеживание результатов

		12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20					
40		1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25 12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20	Групповая, индивидуальная	2	Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.	Спортивный зал	Наблюдение
41		1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25 12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20	Групповая, индивидуальная	2	Удары ракеткой слева «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
42		1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25	Групповая, индивидуальная	2	Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки.	Спортивный зал	

		12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20					
43		1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25 12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20	Групповая, индивидуальная	2	Удары ракеткой слева «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
44		1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25 12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20	Групповая, индивидуальная	2	Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
45	Март	1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25	Групповая, индивидуальная	2	Удар слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов

		12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20					
46		1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25 12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20	Групповая, индивидуальная	2	Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» слева	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
47		1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25 12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20	Групповая, индивидуальная	2	Атакующие удары, длинный «накат» слева.	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
48		1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25	Групповая, индивидуальная	2	Атакующие удары, короткий «накат» слева.	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов

		12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20					
49		1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25 12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20	Групповая, индивидуальная, игровая	4	Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева.	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
50		1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25 12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20	Групповая, индивидуальная, игровая	4	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева.	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
51	Апрель	1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25	Групповая, индивидуальная	2	Подача мяча без вращения.	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов

		12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20					
52		1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25 12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
53		1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25 12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20	Групповая, индивидуальная	2	Подача мяча с нижним вращением по диагонали и прямо.	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
54		1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25	Групповая, индивидуальная	4	Подача мяча с верхним вращением по диагонали и прямо.	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов

		12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20					
55		1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25 12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20	Групповая, индивидуальная	4	Подача мяча в определенную игровую зону с использованием всех вращений.	Спортивный зал	
56		1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25 12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали.	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
57	Май	1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали.	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов

		12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20					
58		1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25 12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20	Групповая, индивидуальная, игровая	4	Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо.	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
59		1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25 12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20	Групповая, индивидуальная, игровая	4	Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали.	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
60		1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25	Групповая, индивидуальная, игровая	4	Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо.	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов

		12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20					
61		1-группа 14:00-14:45 14:55-15640 2-группа 11:40-12:25 12:35-13:20 3-группа 09:40-10:25 10:35-11:20	Групповая, индивидуальная	2	Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису.	Спортивный зал	зачет

Приложение №2

Оценочные материалы
Тесты по теоретической подготовке спортсмена объединения «Настольный теннис»

Вопросы по истории настольного тенниса

1.Какая страна является родоначальником настольного тенниса?
А) Китай В) Япония
Б) США Г) Англия
2.Кто распространил настольный теннис по всему миру?
А) пилоты В) железнодорожники
Б) моряки Г) автолюбители
3.В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?
А) 1984 В)1988
Б) 1992 Г) 2000
4.Когда был проведен первый чемпионат мира?
А) 1926 В) 1930
Б) 1927 Г) 1928
5.В каком году пинг-понг переименован в настольный теннис?
А) 1936 В) 1940
Б) 1938 Г) 1933

Вопросы по правилам игры и основам судейства соревнований

1.Что такое сет или партия?
А)11 очков В) 12 очков
Б) 10 очков Г) 21 очко
2.Как называется игровая ситуация, когда оба игрока набрали по 10 очков, то есть счет в сете 10:10
А) преферансВ) баланс
Б) аванс Г) деберц
3.Из скольких сетов играется матч или встреча.
А) из одного сета В) из 2-х сетов
Б) из любого нечетного числа сетов Г) из 5 сетов
4.На сколько сантиметров должен быть подброшен мяч при подаче
А) на 10 см В) не менее чем на 16 см
Б) не менее чем на 20 см Г) менее 16 см
5. Высота сетки равна:
А) 15,25см В) 17,25 см
Б) 14,25см Г) 16,25 см
6.По сколько подач выполняет спортсмен
А) по 1 подаче В) по 3 подачи
Б) по 2 подачи Г) по 4 подачи
7.Через, сколько сыгранных очков к спортсмену опять переходит подача?
А) через 2очка В) через 6 очков
Б) через 8 очков Г) через 4 очка
8. Во время розыгрыша в игровую зону прилетел второй мяч. Что должен сделать судья в такой ситуации?

А) Объявить минутный перерыв В)Поднять руку вверх,
для устранения помехи тем самым остановить игру
Б) Показать желтую карточку игроку, Г) Ничего не делать
от которого прилетел мяч
9. Карточка, какого цвета не требуется судье для проведения матча?
А) красного В) белого
Б) зеленого Г) желтого
10. Какого цвета могут быть накладки у ракетки?
А) любого В) только черного и красного
Б) черного, красного, зеленого и синего Г) правилами это не регулируется
11.Через, сколько сетов противники меняются игровыми сторонами?
А) вообще не меняются В) через 2 сета
Б) через один сет Г) через 3 сета
12.При каком счете в решающей партии происходит смена сторон?
А) Кто первым наберет 5 очков В) вообще не меняются
Б) кто первым наберет 7 очков Г) кто первым наберет 6 очков
13.Спортсмен, который выиграл жребий, его преимущества?
А) может подавать первым В) может отдать подачу противнику
Б) может выбрать любую из сторон, но Г) Все выше перечисленное
тогда подавать будет противник
14.До скольких очков играется одна партия (сет) если оба игрока набрали по 10 очков?
А) до разницы в одно очко В) до разницы в два очка
Б) до разницы в три очка Г) до разницы в четыре очка
15.Сколько таймаутов можно брать в одной встрече?
А) два В) три
Б) один Г) ни одного
16.Чему равна продолжительность одного таймаута в матче?
А) 30 сек В) 1 мин
В) 1мин 30 сек Г) 2 мин
17.Через, сколько очков по правилам можно вытираться полотенцем?
А) через 2 В) через 4
Б) через 6 Г) через 8
18.Сколько сторон у мяча?
А) ни одной В) две
Б) четыре Г) шесть

Решение задач
Задача № 1. Кто подает в сете спортсмен А или В, если счет 8:8. Начинал подавать спортсмен А.
А) спортсмен А, почему? Б) спортсмен Б, почему?
Задача № 2. Кто подает в сете спортсмен А или В, если счет 9:5. Начинал подавать спортсмен Б
А) спортсмен А, почему? Б) спортсмен Б, почему?
Задача № 3. Кто подает в сете спортсмен А или В, если счет 11:11. Начинал подавать спортсмен А

А) спортсмен А, почему? Б) спортсмен Б, почему?
Вопросы по технике игры и оборудованию для игры в настольный теннис
1.Элемент игры срезка выполняется, с каким вращением?
А) без вращения В) с нижним вращением
Б) с верхним вращением Г) с боковым вращением
2.Элемент игры накат выполняется, с каким вращением?
А) без вращения В) с нижним вращением
Б) с верхним вращением Г) с боковым вращением
3.Какова длина стола?
А) 3 м В) 2,74 м
Б) 3,15 м Г) 2, 5 м
4.Какова ширина стола?
А) 1,525 м В) 1,7 м
Б) 1,8 м Г) 1,95 м
5.Какова высота стола
А) 80 см В) 72см
Б) 85 см Г) 76 см
6.Диаметр мяча равен:
А) 38 мм В) 36 мм
Б) 34 мм Г) 40 мм
7.Масса мяча равна:
А) 2,7 г В) 3,2 г
Б) 5 г Г) 6,8 г
8.Высота сетки равна:
А) 15,25 см В) 17,25 см
Б) 14,25 см Г) 16,25см
9. Какой вид хватки ракетки не используется в настольном теннисе?
А) азиатская В) африканская
Б) европейская Г) все выше перечисленные используются
Устный опрос по теоретической подготовке обучающегося объединения «Настольный теннис»
1.Перечислите технические элементы игры, которые вы знаете?
2.Назовите основные подачи в настольном теннисе?
3.Назовите основные стойки теннисиста?
4.Из какой стойки теннисиста выполняется срезка слева?
5.Что такое ITTF, ФНТР, МФНТ?
6.Чем знаменита Зоя Руднова?
7.Кто был первым президентом Международной федерации по настольному теннису?

Спортивные игры тест по теме: " Настольный теннис"

Вопрос 1

Соревнования по настольному теннису проводятся из скольки сетов?

Варианты ответов

- из 3 сетов;
- из 5 сетов;
- из 2 сетов

Вопрос 2

Длина теннисного стола составляет?

Варианты ответов

- 2,74 метра;
- 2,64 метра;
- 2, 52 метра.

Вопрос 3

Участнику запрещено?

Варианты ответов

- затягивать преднамеренно игру;
- обратиться к ведущему судье до начала следующего розыгрыша с просьбой или за объяснениями;
- получить советы в перерывах между партиями.

Вопрос 4

Масса мяча для настольного тенниса равна?

Варианты ответов

- 2,5 гр.;
- 3.0 гр.;
- 2,7 гр.

Вопрос 5

Как называется розыгрыш, результат которого не защитан?

Варианты ответов

- спорный мяч;
- переигровка;
- фол.

Вопрос 6

Сколько очков должно быть розыграно в партии, чтобы подающий игрок (пара) стал принимающим?

Варианты ответов

- 2 очка;
- 5 очков;

- 4 очка.

Вопрос 7

Что не запрещено участнику соревнований?

Варианты ответов

- вступать в пререкания с судьями и соперниками;
- затягивать преднамеренно игру;
- всё вышеперечисленное запрещено.

Вопрос 8

При подаче шар ударился о половину подающего, а затем, задев сетку , перелетел на половину принимающего. Следует ли переиграть такой мяч?

Варианты ответов

- да;
- нет;
- на усмотрение судьи.

Вопрос 9

До скольки очков обычно играется партия в настольном теннисе?

Варианты ответов

- до 21;
- до 11;
- до 25.

Вопрос 10

Соревнования по настольному теннису бывают?

Варианты ответов

- личные; командные;
- лично - командные;
- командно - личные.

Вопрос 11

Какова продолжительность разминки перед встречей, если главный судья не давал разрешения на её продления?

Варианты ответов

- 2 мин. ;
- 3 мин. ;
- ограничений нет.

Вопрос 12

На какую высоту необходимо подбрасывать шарик при подаче?

Варианты ответов

- не менее 10 см.;
- не менее 16 см;
- не менее 26 см.

Приложение №3

Протокол

Результатов аттестации обучающихся

Вид аттестации_____

предварительная, промежуточная, итоговая

Творческое объединение_____

Образовательная программа и срок ее реализации _____,_____

№ группы _____год обучения _____кол – во обучающихся

Ф.И.О. педагога_____

Дата проведения аттестации_____

Форма проведения _____

Форма оценки результатов уровень (высокий, средний, низкий)

Члены аттестационной комиссии:

Результаты аттестации

№	Фамилия, имя ребенка	Результат аттестации
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		

14		
15		

Всего аттестовано
обучающихся_____
Из них по результатам
аттестации:
Высокий уровень_____
Средний уровень_____
Низкий уровень_____
Подпись педагога _____
Члены аттестационной комиссии: