

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КУРАГИНСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ, ТУРИСТСКИЙ, ЭКОЛОГО-КРАЕВЕДЧЕСКИЙ»

**ПРИНЯТО:**

Педагогическим советом  
МБОУ ДО «Центр «СТЭК»

Протокол № 05 от 05.06.2020



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБОУ ДО  
«Центр «СТЭК»

Е.В. Михалёв

Приказ № 27 от 05.06.2020

дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
**«ЮНЫЙ ТЕННИСИСТ»**

Направленность:	<b>физкультурно-спортивная</b>
Уровень программы:	<b>стартовый (ознакомительный)</b>
Возраст обучающихся:	<b>7-11 лет</b>
Срок реализации:	<b>2 года (532 часа)</b>

Автор-составитель:  
Татьякова О.С.,  
заместитель директора по СМР

пгт. Краснокаменск, 20 20 г.

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КУРАГИНСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ, ТУРИСТСКИЙ, ЭКОЛОГО-КРАЕВЕДЧЕСКИЙ»

**ПРИНЯТО:**

Педагогическим советом  
МБОУ ДО «Центр «СТЭК»  
Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБОУ ДО  
«Центр «СТЭК»  
\_\_\_\_\_ Е.В. Михалёв  
Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
**«ЮНЫЙ ТЕННИСИСТ»**

Направленность:	<b>физкультурно-спортивная</b>
Уровень программы:	<b>стартовый (ознакомительный)</b>
Возраст обучающихся:	<b>7-11 лет</b>
Срок реализации:	<b>2 года (532 часа)</b>

Автор-составитель:  
Татьяна О.С.,  
заместитель директора по СМР

пгт. Краснокаменск, 20\_\_ г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>	<b>3</b>
<b>1.1. Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>1.2. Цель и задачи программы</b>	<b>5</b>
<b>1.3. Содержание программы</b>	<b>5</b>
Учебный план 1 год обучения	5
Содержание учебного плана 1 год обучения	5
Учебный план 2 год обучения	9
Содержание учебного плана 2 год обучения	10
<b>1.4. Планируемые результаты</b>	<b>12</b>
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>14</b>
<b>2.1. Формы аттестации и оценочные материалы.</b>	<b>14</b>
<b>2.2. Условия реализации программы</b>	<b>16</b>
<b>2.3. Методическое обеспечение образовательной программы</b>	<b>17</b>
<b>2.4. Календарный учебный график</b>	<b>17</b>
<b>2.5. Список литературы для педагогов</b>	<b>18</b>
<b>2.6. Список литературы для обучающихся и родителей</b>	<b>18</b>
Приложение 1	20

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Слово «Настольный теннис» прочно вошло в наш лексикон, а сама игра – быт. Сегодня настольный теннис – один из самых массовых видов спорта.

В нашей стране им занимаются свыше 3–х миллионов человек. Настольный теннис – игра идеальная для всех возрастов, любых профессий, в любое время года, в любом месте.

Дополнительная общеобразовательная программа по настольному теннису «Юный теннисист» (далее - Программа) разработана на основе: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 09.11.2018. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа является ознакомительного уровня и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы: сегодня спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Спорт является важным социальным фактором в деле формирования человека. Спортивные занятия с детьми и подростками служат составной частью их всестороннего развития. Спортивная деятельность в учреждениях дополнительного образования в значительной степени восполняет недостаточное количество обязательных занятия по физической культуре в образовательных учреждениях, а также занимает определенное место в структуре досуга.

Настольный теннис технически сложный вид спорта. Особенностью его является то, что в повседневной жизни не встречаются действия, хотя бы отдаленно напоминающие игру. Игра в настольный теннис предполагает способность к резким движениям, умение быстро ориентироваться в постоянно меняющейся обстановке, точный глазомер. Однако игра совершенствует не только быстроту реакции, она способствует развитию оперативного мышления, а также всех видов внимания.

Отличительная особенность программы состоит в:

- многогранности содержания программы (учебного процесса), которая позволяет обучающемуся приобрести навыки разных видов спортивной деятельности;
- возможности участия в соревнованиях различного уровня.
- достижение спортивных результатов;
- достижение личностного успеха;
- социальной адаптации в обществе, а также развитие физических и моральных качеств ребенка.

Программа подразумевает объединение занятий нескольких групп обучающихся для совместной подготовки к муниципальным, региональным и краевым турнирам по настольному теннису.

Педагогическая целесообразность программы заключается в эффективности выстроенной системы процессов обучения, воспитания, развития и их обеспечения, которые способствуют:

- развитию оперативно-игрового мышления, логики, аналитических и других умений и навыков, как базы для самых разных видов спортивной деятельности;
- созданию благоприятных условий для их профессионального самоопределения.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, теоретической подготовке в соответствии с годами обучения. Освоение материала по всесторонней физической подготовке – в соответствии с возрастом обучающихся.

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для укрепления здоровья и всестороннего физического развития обучающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Программа адресована обучающимся в возрасте от 7 до 11 лет. Количество обучающихся в учебной группы по годам обучения: 1 год обучения – 15 человек; 2 год обучения – 10-15 человек.

Программа рассчитана на ознакомительный уровень освоения и предполагает 2 года обучения при условии 6 часов занятий в неделю.

Общий объем программы составляет 532 часа, которые распределяются следующим образом: 1 год обучения – 216 часов в год, 6 часов в неделю, т.е. 3 раза в неделю по 2 часа, 2 год обучения – 216 часов в год, 6 часов в неделю, т.е. 3 раза в неделю по 2 часа.

Учебно-воспитательный процесс в рамках образовательной программы осуществляется на русском языке.

Форма обучения – очная.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются: теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство

соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

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

На занятиях изучаются различные элементы техники и тактики, исправляются ошибки, закрепляются знакомые двигательные действия, обучающиеся знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности юных теннисистов по разделам подготовки – технической, тактической, физической, волевой.

### 1.2. Цель и задачи программы

**Цель:** развитие физических и интеллектуальных способностей обучающихся, их нравственных качеств посредством занятий настольным теннисом.

**Задачи:**

Обучающие:

- обучить основным приемам техники игры и тактическим действиям;
- способствовать формированию игрового стиля

Развивающие:

- развивать физические способности, способствовать укреплению мышц;
- развить ловкость, быстроту реакции и выносливость.

Воспитательные:

- формировать умения строить отношения на основе поддержки и взаимопомощи, умение сопереживать, сочувствовать, проявлять внимание;
- воспитать выдержку, терпение, волю к победе;
- привить стремление к здоровому образу жизни.

### 1.3. Содержание программы Учебный план 1 год обучения

№пп	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Комплектование учебных групп. Текущий контроль (входной)	2	-	2	Тестирование (показатели ОФП)

2.	Введение в программу «Юный теннисист». Инструктаж по ТБ	2	2		Опрос
3.	Теоретическая подготовка	8	8		Тесты, опрос
4.	Общая и специальная физическая подготовка	70	16	54	Текущий контроль (тестирование, показатели специальной физической подготовки)
5.	Техническая подготовка	82	24	58	Учебная игра (техника игры)
6.	Игровая подготовка	50		50	Игра
7.	Промежуточная аттестация	2		2	Тестирование
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>50</b>	<b>166</b>	

### Содержание учебного плана 1 год обучения

**Тема 1.** Комплектование учебных групп. Входной контроль. (2ч.)  
Практика. Тестирование. Показатели общефизической подготовки

**Тема 2.** Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ. (2ч.)

Теория. Знакомство учащихся с учебным планом 1 года обучения. Инструктаж по технике безопасности.

**Тема 3.** Теоретическая подготовка (8ч.)

Теория.

1. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

2. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

3. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

4. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

5. Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

6. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся.

7. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика.

8. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения.

9. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

10. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

**Тема 4.** Общая и специальная физическая подготовка (70ч.)

Теория. Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

Практика. Текущий контроль: Тестирование (Показатели специальной физической подготовки)

1. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

2. Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.

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

4. Подвижные игры с мячом и без него.

5. Упражнения для развития равновесия.

6. Упражнения на координацию движений.

7. Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча.

8. Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.

9. Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча.

10.Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции.

### **Тема 5.** Техническая подготовка. (82ч.)

#### Теория.

- 1.Знакомство с понятием «техника» игры.
- 2.Виды технических приемов по тактической направленности.
- 3.Указания для ведения правильной игры: через сложную подачу, активную игру.
4. Погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча.
- 5.Главное правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы.
6. Указания по приему длинных подач.
- 7.Указания по приему коротких подач.

#### Практика. Учебная игра (Техника игры)

- 1.Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.
- 2.Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.
- 3.Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке– серийные удары, одиночные удары.
- 4.Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.
- 5.Освоение хватки и закрепление ее через упражнения.
- 6.Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке.
- 7.Многokrатные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол.
- 8.Нейтральная стойка теннисиста. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола.
- 9.Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги.
- 10.Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения.

### **Тема 6.** Игровая подготовка (50ч.)

#### Практика.

1. Подвижные игры: - на стимулирование двигательной активности обучающихся - на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

2. Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие): - скоростно-силовых качеств - быстроты действий - общей выносливости - силы - гибкости - ловкости - игровые спарринги: - 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

3. Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.

4. Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

**Тема 7.** Промежуточная аттестация.

Практика. Тестирование.

### Учебный план 2 год обучения

№пп	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Введение в программу. Инструктаж по ТБ. Текущий (входной) контроль (Проверка показателей специальной физической подготовки)	2	1	1	Тестирование (показатели СФП)
2.	Теоретическая подготовка	8	8	-	Опрос
3.	Общая и специальная физическая подготовка	28	4	24	Текущий контроль, игра
4.	Техническая подготовка	72	16	56	Учебная игра (технические элементы в игре)
5.	Тактическая подготовка	76	26	50	Учебная игра (тактические приемы в игре)
6.	Игровая подготовка	28		28	Игра
7.	Итоговая	2		2	Итоговое

	аттестация				тестирование
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>55</b>	<b>161</b>	

## Содержание учебного плана

### 2 год обучения

**Тема 1.** Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ. Текущий (входной) контроль. (2ч.)

Теория. Знакомство обучающихся с учебным планом 2 года обучения. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Тестирование показателей специальной физической подготовки

**Тема 2.** Теоретическая подготовка (8ч.)

Теория.

1.Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика.

2.Режим дня спортсмена.

3.Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков.

4.Профилактика вредных привычек.

**Тема 3.** Общая и специальная физическая подготовка (28ч.)

Теория. Составление комплексов упражнений (ОРУ, сложно-координационные, имитационные).

Практика. Текущий контроль (тестирование)

1.Имитация движений без мяча. Отработка приема на тренажере. Отработка индивидуальной у стенки, с партнером. Отработка в игровой обстановке у стола.

2.Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу: упражнения у стенки, на столе со щитом, с партнером. Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения.

3.Совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений.

4.Упражнения с подбросом мяча без ракетки; упражнения, имитирующие сам удар, без мяча, контролируя движения у зеркала. Работа над выполнением подачи с мячом у стола, придвинутого к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень.

5.Выполнение имитационных упражнений данным видом подачи, контролируя свои движения перед зеркалом. Работа над выполнением подачи с мячом на столе, придвинутом к стене. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

6.Имитация движений ракеткой без мяча. Отработка подачи на столе, придвинутом к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

7. Освоение основной стойки – положения: постановка ног и разворот туловища. Ознакомление с движением рук без мяча. Учитывать согласованности движений во время выполнения подрезки, скоординированности движений туловища, плеча, предплечья и кисти. Изучение движений в игровой обстановке.

8.Упражнения для мышц кисти руки: имитационные упражнения с ракеткой без мяча.

9.Закрепление приемов освоенных подач.

**Тема 4. Техническая подготовка (72ч.)**

Теория.

1.Подачи.

2. Удары.

3.Накат.

4. Подрезка. Подрезка открытой ракеткой. Подрезка закрытой ракеткой.

Практика. Учебная игра (Технические элементы в игре).

1.Подачи. Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением. Поддачи: Имитация подачи мяча, «Маятник», «Челнок».

2.Удары. Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Подача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, «двойники». Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обратит внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно. Виды ударов: Удар толчком слева, удар подставка, накат слева и справа. Удар подрезка слева, подрезка справа, «крученая свеча», «Стоп». Удар подача и ее прием, плоский удар.

3.Накат. По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении. Накат закрытой и открытой ракеткой слева и справа. Короткий накат и длинный накат.

4.Подрезка. Подрезка открытой ракеткой. Подрезка закрытой ракеткой.

5.Срезка. Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

**Тема 5. Тактическая подготовка (76ч.)**

Теория. Изучение тактических комбинаций

Практика. Учебная игра (Тактические приемы в игре).

1. Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом.

2. Атакующие удары средней силы.

3. Поддача в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.

4. Подставка слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и проведение быстрой атаки.

5. Удар срезкой для проведения завершающего атакующего удара.

6. Серия срезок + удары накатом + атакующий удар.

7. Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара.

8. Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;

9. Выполнение подач разными ударами;

10. Игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

11. Игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева.

12. Завершающий удар.

**Тема 6.** Игровая подготовка (28ч.)

Практика.

1. Игра на реакцию в другой зоне.

2. Упражнения, направленные на концентрацию внимания, изобретательность, умение перехватить инициативу и овладеть ей, корректировку действий.

3. Анализ действий соперника в соревновательных и тренировочных играх.

4. Моделирование соревнований.

**Тема 7.** Итоговая аттестация (2ч.)

Практика. Тестирование.

#### **1.4. Планируемые результаты**

*К концу 1 года обучения обучающиеся овладевают следующими компетентностями:*

Образовательные (предметные):

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

Межпредметные:

- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях.

Личностные:

- умение повысить выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепить крупные мышцы рук, плеч, ног.

*К концу 2 года обучения обучающиеся овладевают следующими компетентностями:*

Образовательные (предметные):

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами настольного тенниса;

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации на занятиях, во время игры, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Межпредметные:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Личностные:

- умение совершенствовать такие качества, как: реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения;

- умение выработать и повысить адаптивные возможности организма;

- противостояние условиям внешней среды стрессового характера.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Формы аттестации и оценочные материалы.

Основной формой подведения итогов работы по программе - аттестация обучающихся. Аттестация проводится в соответствии с положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Промежуточная аттестация - оценка качества усвоения обучающимися всего объёма содержания Программы по итогам учебного года, проводится один раз в год, в сроки, установленными календарным учебным графиком.

Итоговая аттестация – оценка уровня достижений обучающимися, заявленных в Программе по завершении всего образовательного курса Программы, проводится по завершению всего образовательного курса по Программе, в сроки, установленным календарным учебным графиком.

*Критерии оценки уровня теоретической подготовки:*

- высокий уровень – обучающийся освоил практически весь объём знаний более 70%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

- средний уровень – у обучающегося объём усвоенных знаний составляет 50-70%; сочетает специальную терминологию с бытовой;

- низкий уровень – обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины.

*Критерии оценки уровня практической подготовки:*

- высокий уровень – обучающийся овладел более 70% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;

- средний уровень – у обучающегося объём усвоенных умений и навыков составляет 50-70%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;

- низкий уровень - ребёнок овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием; ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Нормативные требования по физической подготовке (возраст 9-12 лет)			
№ п/п	Наименование упражнений	девочки	мальчики
1.	бег 20 м с высокого старта (с)	4,3-4,2	4,2-4,1
2.	перемещение в 3-метровом квадрате (скоростная выносливость) (2 мин)	18-17	19-18

3.	бег 300 м (мин)	1,10-1,06	-----
4.	бег 500 м (мин)	-----	1,10-1,47
5.	прыжок в длину с места (см)	160-165	165-170
6.	прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30с (количество раз)	52	52
7.	поднятие туловища с положения лежа на спине (раз)	15	15
<b>Нормативные требования по технико-тактической подготовке (возраст 9-12 лет)</b>			
№ п/п	Наименование технико-тактического приема	количество ударов в серию	оценка выполнения
1.	Накат слева по диагонали	30 и более от 20 до 30	хорошо удовлетворительно
2.	накат слева по диагонали	30 и более от 20 до 30	хорошо удовлетворительно
3.	сочетание наката справа и слева в правый угол	20 и более от 15 до 20	хорошо удовлетворительно
4.	сочетание наката справа и слева в левый угол	20 и более от 15 до 20	хорошо удовлетворительно
5.	откидка слева от всего стола (количество ошибок за 3 мин)	5 и менее от 5 до 8	хорошо удовлетворительно
6.	сочетание откидок справа и слева (количество ошибок за 3 мин)	15 и менее от 15 до 20	хорошо удовлетворительно
7.	подачи справа (слева) накатом	8 6	хорошо удовлетворительно
8.	подачи справа (слева) откидкой (подрезкой)	9 7	хорошо удовлетворительно
<b>Итоговые нормативы по завершению дополнительной общеобразовательной программы</b>			
1.	Пройти тестирование по теории и подготовки в настольном теннисе.		
2.	Провести самостоятельно занятие с младшими учащимися в роли инструктора.		
3.	Принять участие в соревнованиях по календарному плану Центра		
4.	Принять участие в организации и судействе соревнований.		

Также предусмотрено проведение контрольных тестов и упражнений, которые проводятся в течение всего учебно-тренировочного процесса 2–3 раза в год (текущий контроль).

Текущий контроль проводится для оценки исходного уровня знаний, умений, навыков перед началом образовательного процесса:

- в начале учебного года – для всех обучающихся;
- в начале обучения по дополнительной общеобразовательной программе с вновь прибывшими обучающимися.

Результаты оцениваются по таблице показателей двигательной подготовленности юных спортсменов

<b>1 год обучения</b>						
Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	уровень			уровень		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Челночный бег	8,1	8,6	9,1	8,6	9,1	9,6

3*10м /сек/						
Прыжок в длину с места /см/	190	175	160	175	165	150
Подтягивание на перекладине из вися и вися лежа /раз/	6	5	3	11	8	5
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	23	21	17	23	20	17
Прыжки через скакалку /1мин/	120	105	100	125	115	105
Кросс 1000м /мин/	5.15	5.30	5.50	5.30	6.00	6.30
Бросок н/мяча 1кг /см/	800	700	600	700	600	550
<b>2 год обучения</b>						
Челночный бег 3*10м /сек/	7,9	8,5	9,0	8,5	9,0	9,5
Прыжок в длину с места /см/	200	185	170	185	172	160
Подтягивание на перекладине из вися и вися лежа /раз/	8	6	4	11	8	5
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	27	23	18	24	21	17
Прыжки через скакалку /1мин/	125	120	105	130	122	110
Кросс 1000м /мин/	5.10	5.25	5.45	5.25	5,40	6.15
Бросок н/мяча 1кг /см/	900	800	700	750	650	600

## 2.2. Условия реализации программы

Для реализации программы необходимо:

- оборудованный спортивный зал (столы для настольного тенниса, ракетки теннисные, гимнастические скамейки, гимнастические маты, скакалки, секундомер, рулетка, фишки, теннисные мячи)
- технические средства обучения (ПК, ноутбуки, робот-тренажер «РОБОПОНГ»).

По завершению полного курса программы, обучающиеся могут продолжить обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Быстрая ракетка» базового уровня.

### 2.3. Методическое обеспечение образовательной программы

№ п.п.	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма аттестации
1.	Игровая подготовка	Практическое занятие	Наглядный метод, словесный метод	Рекомендации по организации подвижных игр	Скакалки, теннисные ракетки, теннисные мячи, конусы.	Учебная игра
2.	Техническая подготовка	Практическое занятие	Наглядный метод, словесный метод	Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.	Теннисный стол, мячи, ракетки.	Учебная игра
3.	ОФП И СФП	Практическое занятие	Наглядный метод, словесный метод	Тесты физической подготовленности по ОФП и СФП		Тестирование

### 2.4. Календарный учебный график

Организация занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком и является приложением к программе.

Календарный учебный график соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам, утвержденных Постановлением от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПиН 2.4.4.3172-14, п.8.3, приложение № 3 «Рекомендуемый режим занятия детей в организациях дополнительного образования»).

Этап образовательного процесса	
Начало учебного года	01 сентября для штатных педагогов 01 октября для педагогов, работающих на условиях совместительства
Продолжительность учебного года	01.09.2020 -31.05.2021 36 недель (штатные работники) 01.10.2020-31.05.2021 32 недели (совместители)
Внутренний контроль	по графику
Продолжительность учебной недели	6 часов в неделю, 3 раза в неделю по 2 часа, 216 часов в год
Промежуточная аттестация	с 10 по 25 мая
Итоговая аттестация	

Учебные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утверждённым директором Учреждения. Время осенних, зимних и весенних каникул, а также время летних каникул, не совпадающее с очередным отпуском, является рабочим временем педагогических работников организации.

### **2.5. Список литературы для педагогов:**

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М.:ФиС, 2005 .
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта).- М.: ФиС, 2007 .
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М., ФиС,2001.
4. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. – М.:ФиС, 2000 .
5. Байгулов Ю.П., Косматов В.И., Романин А.Н. Настольный теннис Программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. М., ГЦОЛИФК, 2000.
6. Г.В.Барчукова, В.М.БОГУШАС, О.В.МАТЫЦИН. Теория и методика настольного тенниса. М., Академия, 2006.
7. Барчукова Г.В. Настольный теннис (Спорт для всех). – М.:ФиС,2000.
8. Вартамян М.М., Команов В.В. Беседы о настольном теннисе. Методика и практика. Москва. 2010.
9. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. – Из-во: «Талка», 2001.
10. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. – Ярославль: Верхне – Волжское кн. из-во, 2000.
11. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
12. Матыцин О.В. Настольный теннис: Неизвестное об известном. – М.: РГАФК, 2005.
13. Филин В.П. Тем, кто тренирует юных. Теория и практика физической культуры №2 2001.
14. Шпрах С.Д. Настольный теннис. «У меня секретов нет...», М., 2008

### **2.6. Список литературы для обучающихся и родителей:**

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис, М., 2005.
2. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12, -М.:ФиС, 2005.
3. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта).- М.: ФиС, 2007 .
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М., ФиС,2001.
5. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. – М.: ФиС, 2000 .
6. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра доступная всем. - М.: Знание, 2001.
7. Былеева Л.В. Подвижные игры, М.,ФиС, 2000.

8. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. – Из-во: «Галка», 2001
9. Шпрах С.Д. Настольный теннис. «У меня секретов нет...», М., 2008.

## Оценочные материалы

**Диагностика «Что я знаю про настольный теннис?»**

Как называется розыгрыш, результат которого не засчитан?

- Спорный мяч
- Переигровка
- Мяч в игре
- Фол

2) Как должен пролететь шар при подаче, чтобы она была признана правильной?

- Над или вокруг комплекта сетки
- Над комплектом сетки
- Над или под комплектом сетки

3) Чем нельзя играть в настольный теннис?

- Пластмассовым мячом
- Целлулоидным мячом
- Резиновым мячом
- Можно играть любым из этих мячей

4) Какова максимально допустимая толщина одной накладки, состоящей из слоя пористой резины и слоя обычной пупырчатой резины вместе с клеем?

- 2 мм
- 2,2 мм
- 3 мм
- 4 мм

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

- 2
- 3
- 4
- 5
- 10

6) Чем можно ударять мяч во время розыгрыша?

- Любой рукой или ракеткой
- Только ракеткой
- Ракеткой или рукой с ракеткой ниже локтевого сустава
- Ракеткой или рукой с ракеткой ниже запястья

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

- Да
- Нет

8) Что должен сделать ведущий судья, если во время розыгрыша один из игроков случайно сдвинул игровую поверхность?

- Присудить очко его сопернику
- Попросить игроков переиграть очко
- Снять 1 очко у этого игрока
- Остановить игру и доложить главному судье о случившемся

9) Что не запрещено участнику соревнований?

- Вступать в пререкания с судьями и соперниками
- Затягивать преднамеренно игру
- Пинать бортики соседней игровой площадки
- Все вышеперечисленное запрещено

10) Игрок, выигравший жребий, выбрал право подавать первым в первой партии. Что может выбрать его соперник?

- Сторону стола
- Мяч для игры
- Ракетку для игры
- Право подавать первым во второй партии

### **ТЕСТ «Правила настольного тенниса»**

1) До сколько очков обычно играется партия в настольном теннисе?

- Пока не надоест
- До 21
- До 13
- До 11
- До 7

2) Что должен сделать судья, если один из игроков во время матча допустил нецензурные выражения вслух?

- Должен сделать вид, что ничего не слышал
- Должен сделать устное внушение этому игроку
- Должен дисквалифицировать игрока до конца матча
- Должен показать игроку желтую карточку

3) Сколько человек непосредственно судит официальный матч в настольном теннисе, когда нет необходимости во введении правила ускорения игры?

- Чем больше, тем лучше
- Один
- Двое
- Трое
- Четверо

4) Какой может быть максимальная продолжительность перерыва между личными встречами у игрока, если они следуют одна за другой?

- 2 минуты
- 3 минуты
- 5 минут
- 10 минут

5) Какой размер должен иметь шарик для игры в настольный теннис?

- 38 мм
- 40 мм
- 44 мм
- Правилами это не регулируется

6) Что из перечисленного спортсмен не обязан делать?

- Играть в полную силу
- Выступать в опрятной и чистой спортивной одежде
- Благодарить рукопожатием по окончании встречи соперника и судей
- Благодарить зрителей по окончании встречи

7) На какую высоту необходимо подбрасывать шарик при подаче?

- Не менее 10 см
- Не менее 16 см
- Не менее 26 см
- Можно не подбрасывать

8) В группе из 3 человек, игравших по круговой системе, были зафиксированы следующие результаты встреч: Власов - Петров 3:1, Петров - Михайлов 3:2, Михайлов - Власов 3:0.

Как распределились места в этой группе?

- 1. Михайлов 2. Петров 3. Власов
- 1. Михайлов 2. Власов 3. Петров
- Все трое участников заняли 1 место

9) Во время розыгрыша в игровую зону прилетел чужой шарик, явно мешающий спортсменам. Что должен сделать судья в такой ситуации?

- Объявить минутный перерыв для устранения
- Показать желтую карточку игроку, от которого прилетел шар
- Поднять руку вверх, тем самым остановив игру
- Продолжить встречу так, словно ничего не произошло
- Встать, подобрать шарик и кинуть его обратно

10) Карточка какого цвета не требуется судье для проведения матча?

- Красного
- Зелёного
- Белого
- Жёлтого

11) Может ли партия закончиться со счётом 101:99?

- Да
- Нет

12) На какой высоте от пола должна находиться верхняя поверхность стола?

- 75 см
- 76 см
- 77 см
- 78 см
- Правилами это не регулируется

13) Какова максимальная продолжительность разминки перед встречей, если главный судья не давал разрешения на её продление?

- 1 минута
- 2 минуты
- 3 минуты
- 5 минут
- ограничений нет

14) Какого цвета могут быть поверхности ракетки?

- Только чёрного, красного, зелёного или синего
- Любого
- Хотя бы одна поверхность должна быть чёрного цвета
- Чёрного и ярко-красного
- Правилами это не регулируется

15) Каковы размеры стола для настольного тенниса?

- Длина 1,525 м и ширина 2,74 м
- Длина 2,74 м и ширина 1,525 м
- Длина 2,525 м и ширина 1,74 м
- Правилами это не регулируется

- 16) В каком случае вводится в действие правило активизации игры?
- Если партия не заканчивается в течение 15 минут и разыграно менее 22 очков
  - Если партия не заканчивается в течение 10 минут и разыграно менее 18 очков
  - В любое время, если хотя бы один из игроков (пара) согласен (согласна) на это
  - Если в партии разыграно 18 или более очков
- 17) Когда тренер не имеет права подавать советы участникам игры?
- Всегда имеет такое право
  - После игры
  - В перерывах между партиями
  - Во время игры и в перерывах между розыгрышами
- 18) Какой должна быть высота сетки над игровой поверхностью?
- Правилами это не регулируется
  - 16 см
  - 15 см
  - 15,25 см

### **ТЕСТ «История настольного тенниса»**

- 1) Игроки какой страны впервые применили топ-спин в игре?
- Китая
  - Японии
  - Советского Союза
  - Венгрии
  - ГДР
- 2) В каком году был проведён первый официальный чемпионат мира по настольному теннису?
- В 1901 году
  - В 1917 году
  - В 1926 году
  - В 1934 году
- 3) В каком городе находится музей Международной Федерации Настольного Тенниса?
- В Лозанне (Швейцария)
  - В Берлине (Германия)
  - В Лондоне (Великобритания)
  - В Москве (Россия)

В Нью-Йорке (США)

4) Чем из перечисленного не играли в настольный теннис до 90-х годов 19 века?

- Пробкой от шампанского
- Резиновым мячом
- Целлулоидным мячом

5) Кто из перечисленных спортсменов никогда не был олимпийским чемпионом в личном разряде?

- Все ниже перечисленные были
- Ма Лонг
- Жан Жике
- Рю Сын Мин
- Ма Лин

6) Кто из перечисленных спортсменов имеет одновременно титул олимпийского чемпиона, чемпиона мира и чемпиона Европы?

- Владимир Самсонов
- Ян-ОвеВальднер
- ЙоргРосскопф
- Жан-Филипп Гасьен

7) Кто из перечисленных спортсменок стала абсолютной чемпионкой Европы в 1970 году?

- Лайма Балайшите
- Валентина Попова
- Зоя Руднова
- Светлана Гринберг

8) В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?

- В 1980
- В 1984
- В 1988
- В 1992
- В 1996

9) В каком году была создана Международная федерация настольного тенниса?

- В 1926
- В 1928
- В 1929
- В 1931

10) В каком году было анонсировано появление нового мяча диаметром 40 мм, который должен был заменить прежний мяч диаметром 38 мм?

- В 1988
- В 2000
- В 2003
- В 2010

11) В каком году было введено правило, запрещающее подкручивать шар пальцами при подаче?

- В 1926
- В 1937
- В 1952
- В 1986

12) Что из перечисленного никак не связано с настольным теннисом?

- Флим-Флам
- Пинг-Понг
- Госсима
- Виф-Ваф
- Сепактакро

13) В каком году федерация настольного тенниса СССР вступила в Международную федерацию настольного тенниса?

- В 1926
- В 1927
- В 1954
- В 1969

14) Кто придумал использовать целлулоидный мяч для игры в настольный теннис?

- Чарлз Бакстер
- Джеймс Гибб
- Джон Джаке
- Е.К. Гуд

15) Кто впервые догадался реконструировать ракетку, наклеив на нее кусок губчатой резины?

- Чарлз Бакстер
- Джеймс Гибб
- Джон Джаке
- Е. К. Гуд

16) В каком году СССР впервые выиграл золото на чемпионате мира по настольному теннису?

- В 1969
- В 1971
- В 1973
- В 1975

17) Кто был самым первым президентом Международной федерации настольного тенниса?

- Билл Поуп
- Айвор Монтегю
- Джордж Росс
- Роланд Якоби
- Фритц Грубер

18) Кто из спортсменов завоевал самое ольшое количество золотых медалей на чемпионатах мира по настольному теннису?

- Рихард Бергман
- Ма Лин
- Мария Меднянски
- Ян-Уве Вальднер
- Виктор Барна

19) Кто был самым первым чемпионом мира по настольному теннису?

- Золтан Мехлович
- Виктор Барна
- Рихард Бергман
- Роланд Якоби

20) Кто из советских спортсменок стала самой юной победительницей чемпионатов СССР?

- Зоя Руднова
- Лайма Балайшите
- Светлана Гринберг
- Валентина Попова