

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ГИМНАЗИЯ №2» г.ГРОЗНОГО**

Принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ «Гимназия № 2»  
г. Грозного  
\_\_\_\_\_ Л.Д. Шишханова

**Дополнительная общеобразовательная  
Общеразвивающая программа  
на 2023-2024 учебный год  
«Настольный теннис »  
Направленность: туристско-краеведческая  
Уровень программы: стартовая**

Возрастная категория участников: 11- 14 лет  
Срок реализации программы: 2 года

Автор составитель:

педагог дополнительного образования  
Бечуркаев Исмаил Ильманович

г. Грозный 2023г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБОУ «Гимназия №2» г. Грозного.

Экспертное заключение (рецензия) № 30 от «30» августа 2023 г.

Эксперт: Нуцұлханова Марина Юннадиевна, заместитель по воспитательной работе

## Содержание программы

- 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**
  - 1.1. Направленность
  - 1.2. Актуальность
  - 1.3. Объем и срок реализации программ
  - 1.4. Отличительные особенности
  - 1.5. .Адресат
  - 1.6. .Цели и задачи
  - 1.7. .Условия реализации
  - 1.8. .Формы режим занятий
  - 1.9. Материально-техническое оснащение
  - 1.10.. Планируемые результаты освоения программы
- 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**
  - 2.1. План 1-го года
  - 2.2. План 2-го года
- 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**
- 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**
  - 4.1. Особенности организации образовательного процесса
  - 4.2. Задачи
  - 4.3. Содержание
  - 4.4. Планируемые результаты обучения
  - 4.5. Учебно-тематическое планирование
- 5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**
  - 5.1. Особенности организации образовательного процесса
  - 5.2. Задачи
  - 5.3. Содержание
  - 5.4. Планируемые результаты обучения
  - 5.5. .Учебно-тематическое планирования
- 6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**
- 7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1 Направленность дополнительной образовательной программы.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения

### 1.2. Актуальность программы:

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств - выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» выстроена на **основе следующих нормативных документов:**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12. 2012 года ( с изменениями и дополнениями 2016-2017);
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности к дополнительным образовательным программам (приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 №196)
3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р)
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ «Гимназия №2» г.Грозного.

### 1.3 Объем и срок реализации программы 2 года, 288 часов.

**1.4.Педагогическая целесообразность:** ^позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**1.5 Адресат программы.** В объединение принимаются девочки и мальчики 11 - 14 лет разного социального статуса, проявившие интерес к настольному теннису и не имеющие противопоказаний, ограничений по здоровью

### 1.6 Цель и задачи

Цель:

Создание условий для развития физических и личностных качеств учащихся, путём привлечения их к занятиям настольным теннисом.

**Задачи:**

#### 1. **Образовательные задачи:**

- обучение правилам игры в настольный теннис;
- овладение и отработка технических приёмов игры в настольный теннис;
- овладение основами индивидуальной, и парной тактик игры в настольный теннис;
- обучение правильному выполнению специальных физических упражнений;
- обучение учащихся безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;

- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории настольного тенниса.

## 2. **Развивающие задачи:**

-формирование у учащихся двигательных умений и навыков, необходимых для занятий настольным теннисом

- развитие быстроты, ловкости, точности, внимания;

## 3. **Воспитательные задачи:**

-воспитание у учащихся дисциплинированности, решительности, чувство коллективизма, чувств: взаимопомощи и взаимопонимания;

-развитие лидерских качеств

-воспитание потребность в здоровом образе жизни и систематическим занятиям спортом или физической культурой.

## 1.7 **Условия реализации программы.**

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования» Данная программа рассчитана на учащихся, желающих заниматься спортом, имеющих письменное разрешение врача-педиатра (справка) и согласие родителей (заявление).

**Набор** на 1 год обучения производится по заявлениям родителей всех желающих учащихся. На 2 год обучения происходит согласно приказу по учреждению на основании заключения педагога и желанию учащихся. Возможен дополнительный набор на свободные места по результатам собеседования.

## 1.8 **Формы и режим занятий.**

### 1.9 **Режим занятий:**

1 год обучения - 144 часа в год, 4 часа в неделю. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа.

Количество учащихся 17 человек, возраст 12-14 лет.

2 год обучения - 144 часа в год, 4 часа в неделю. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа.

Количество учащихся 17 человек, возраст 12-17 лет.

**Формы проведения занятий:** обучающее занятие, беседа, инструктаж, игра- соревнование, тренировка, тестирование.

Формы организации деятельности детей на занятии:

-**фронтальная**, работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.)

-**групповая**, организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в командах для выполнения определенных задач;

-**индивидуальная:** организуется для работы с отдельными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

### **Формы подведения итогов реализации программы являются:**

- Анализ как коллективных так и индивидуальных достижений (обсуждение со всеми учащимися групп).

- Участие в спортивном движении (соревнования), открытые занятия, мастер-классы.

### **Формы фиксации результатов:**

- Диагностическая карта. Определение уровня обученности по годам обучения. (см Приложение 1; Приложение 2)

- Папка учёта спортивных достижений учащихся (грамоты, дипломы)

- Фотографии учащихся на занятиях, соревнованиях.

### **Методы и приемы, используемые на занятиях:**

- инструктаж (на первых занятиях по теме);

- тренинг (на занятиях по отработке навыка работы в соответствующей технике);

- самооценка (на итоговых занятиях по разделам для определения результата деятельности);

- индивидуальные задания (в каждом разделе, начиная со второго полугодия первого года обучения);

### 1.9. Материально-техническое оснащение:

- столы теннисные складные - 2 штуки;
- сетки - 2 штуки;
- ракетки теннисные - 8 штук;
- мячики для игры в теннис не менее 15 шт;
- скакалки - 15 шт.

### 1.10. Планируемые результаты освоения программы:

#### Личностные результаты:

- сформируются спортивные навыки: быстрота, ловкость, точность;
- разовьются личные качества: внимание, координация, пространственное мышление
- научатся правилам личной гигиены.

#### Предметные результаты:

- обучатся правилам игры в настольный теннис;
- приобретут теоретические и практические навыки выполнения специальных физических упражнений;
- приобретут уверенные навыки игры в настольный теннис (тактика техника);
- приобретут навыки участия в коллективных проектах, спортивных соревнованиях различных уровней (ОУ, район, город)

#### Метапредметные результаты

##### Регулятивные:

- получают первоначальный опыт организации собственной спортивной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов **Коммуникативные**
- получают опыт коммуникативных действий в целях осуществления совместной продуктивной деятельности;
- приобретут навыки сотрудничества и взаимопомощи.

##### Познавательные

- приобретут опыт работы с различными информационными объектами; овладеют начальными формами познавательных универсальных учебных действия (УУД) - исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения

**Учебный план**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**«Настольный теннис»**  
**2.1. Учебный план первого года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	3	3	-	Беседа
2	Специальная физическая подготовка	64	14	50	Наблюдение
3	Технико тактическая подготовка	64	14	50	Наблюдение
4	Участие в соревнованиях	8	2	6	Наблюдение
5	Контрольные задания	3	1	2	Тестирование
6	Итоговое занятие.	2	2		Награждение лучших учащихся
	<b>Всего часов</b>	144	36	108	

## 2.2. Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	3	3	-	Беседа
2	Специальная физическая подготовка	54	14	40	Наблюдение
3	Технико тактическая подготовка	70	16	54	Наблюдение
4	Участие в соревнованиях	12	2	10	Наблюдение
5	Контрольные задания	3	1	2	Тестирование
6	Итоговое занятие.	2	2		Награждение лучших учащихся
<b>Всего часов</b>		144	38	106	

### Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения			36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения			36	144	2 раза в неделю по 2 часа

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**  
**Учебный (тематический) план**

№ п/п	Названия раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Первичная диагностика. Тестирование
2.	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	-	
2.1.	Состояние и развитие настольного тенниса в России. Правила игры в настольный теннис	1	1	-	
2.2.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	-	
2.3.	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1	-	
2.4.	Основы техники игры и технической подготовки	1	1	-	Текущий контроль. Контрольное тестирование



<b>3.</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>37</b>	<b>2</b>	<b>35</b>	
3.1.	Строевые упражнения	3	1	2	
3.2.	Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса	4	-	4	
3.3.	Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава	3	-	3	
3.4.	Упражнения для шеи и туловища	3	-	3	
3.5.	Упражнения для всех групп	3	-	3	

	мышц				
3.6.	Упражнения для развития силы	3	-	3	
3.7.	Упражнения для развития быстроты	4	-	4	
3.8.	Упражнения для развития гибкости	3	-	3	
3.9.	Упражнения для развития ловкости	3	-	3	
3.10.	Упражнения типа «полоса препятствий»	3	-	3	
3.11.	Упражнения для развития общей выносливости	5	1	4	Текущий контроль. Контрольная тренировка
<b>4.</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>23</b>	<b>2</b>	<b>21</b>	
4.1.	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	5	1	4	
4.2.	Упражнения для развития игровой ловкости	4	-	4	

4.3.	Упражнения для развития специальной выносливости	4	-	4	
4.4.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	4	-	4	Промежуточная аттестация. Открытая тренировка
4.5.	Упражнения с отягощениями	6	1	5	
<b>5.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>	
5.1.	Исходные положения (стойки). Правосторонняя стойка. Нейтральная (основная) стойка. Левосторонняя стойка	5	1	4	
5.2.	Способы передвижений. Бесшажный. Шаги. Прыжки. Рывки	4	-	4	
5.3.	Способы держания ракетки. Вертикальная хватка – «пером». Горизонтальная хватка – «рукопожатие»	4	-	4	
5.4.	Поддачи по способу расположения игрока. Поддачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом	5	-	5	
5.5.	Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка	5	-	5	

5.6.	Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка	5	-	5	Текущий контроль. Контрольная тренировка
5.7.	Технические приемы с верхним вращением: накат, топс-удар	6	1	5	
<b>6.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	
6.1.	Техника нападения и защиты	16	2	18	
<b>7.</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>24</b>	-	<b>24</b>	
7.1.	Игры с партнером	10	-	10	
7.2.	Игры на счет в парах	14	-	14	Текущий контроль. Контрольное тестирование
<b>8.</b>	<b>Итоговое занятие. Турнир по настольному теннису</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>	Итоговая аттестация. Соревнование
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>13</b>	<b>131</b>	

## Содержание учебного (тематического) плана

### 1. Вводное занятие

*Теория.* Знакомство с деятельностью объединения, с его целями и задачами, с порядком и планом работы на учебный год, расписание занятий, режим дня, гигиена спортсмена. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по настольному теннису. Необходимые качества и физическая подготовка для участников объединения.

*Практика.* Выполнение упражнений по ОФП и СФП (проверка физических качеств перед началом учебного года).

#### Раздел 2. Теоретическая подготовка

Тема. 2.1. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Правила игры в настольный теннис

*Теория.* История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество людей, занимающихся настольным теннисом в России и в мире. Правила игры в настольный теннис.

Тема. 2.2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена

*Теория.* Мотивация к регулярным занятиям спортом. Воспитание чувства ответственности. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

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.

Тема. 2.3. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

*Теория.* Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема. 2.4. Основы техники игры и технической подготовки

*Теория.* Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки.

Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

### 2. Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП)

#### 3. Тема. 3.1. Строевые упражнения

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений ОФП, правильное распределение нагрузки на различные группы мышц.

*Практика.* Выполнение строевых упражнений.

#### 4. Тема. 3.2.. Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений для рук, кистей рук и плечевого пояса.  
*Практика.* Выполнение упражнений для рук, кистей рук и плечевого пояса.

5. Тема. 3.3. Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений для ног, стоп ног и тазобедренного сустава.

*Практика.* Выполнение упражнений для ног, стоп ног и тазобедренного сустава.

6. Тема. 3.4. Упражнения для шеи и туловища

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений для шеи и туловища.

*Практика.* Выполнение упражнений для шеи и туловища.

7. Тема. 3.5. Упражнения для всех групп мышц

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений для всех групп мышц.

*Практика.* Выполнение упражнений для всех групп мышц.

8. Тема. 3.6. Упражнения для развития силы

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений для развития силы.

*Практика.* Выполнение упражнения для развития силы.

9. Тема. 3.7. Упражнения для развития быстроты

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений для развития быстроты.

*Практика.* Выполнение упражнений для развития быстроты.

10. Тема. 3.8.. Упражнения для развития гибкости

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений для развития гибкости.

*Практика.* Выполнение упражнений для развития гибкости.

11. Тема. 3.9. Упражнения для развития ловкости

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений для развития ловкости.

*Практика.* Выполнение упражнений для развития ловкости.

12. Тема. 3.10.. Упражнения типа «полоса препятствий»

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений типа «полоса препятствий».

*Практика.* Выполнение упражнений типа «полоса препятствий».

13. Тема. 3.11. Упражнения для развития общей выносливости

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений для развития общей выносливости.

*Практика.* Выполнение упражнений для развития общей выносливости.

14. Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Тема. 4.1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.

*Практика.* Выполнение упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.

15. Тема. 4.2.. Упражнения для развития игровой ловкости

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений для развития игровой ловкости.

*Практика.* Выполнение упражнений для развития игровой ловкости.

16. Тема. 4.3. Упражнения для развития специальной выносливости

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений для развития специальной выносливости.

*Практика.* Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.

17. Тема. 4.4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

*Практика.* Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

18. Тема. 4.5. Упражнения с отягощениями

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений с отягощениями.

*Практика.* Выполнение упражнений с отягощениями.

19. Раздел 5. Техническая подготовка

Тема. 5.1. Исходные положения (стойки)

*Теория.* Исходные положения (стойки). Правосторонняя стойка. Нейтральная (основная) стойка. Левосторонняя стойка.

*Практика.* Отработка исходных положений (стоек).

20. Тема. 5.2.. Способы передвижений

*Теория.* Способы передвижений. Бесшажный. Шаги. Прыжки. Рывки.

*Практика.* Отработка способов передвижения.

21. Тема. 5.3. Способы держания ракетки

*Теория.* Способы держания ракетки. Вертикальная хватка – «пером».

Горизонтальная хватка – «рукопожатие».

*Практика.* Отработка способов держания ракетки.

22. Тема. 5.4. Способы подачи

*Теория.* Подачи по способу расположения игрока. Подачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом.

*Практика.* Отработка подач.

23. Тема. 5.5. Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка.

*Теория.* Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка.

*Практика.* Отработка технических приемов нижним вращением мяча: срезка, подрезка.

24. Тема. 5.6. Технические приемы без вращения мяча

*Теория.* Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка.

*Практика.* Отработка технических приемов без вращения мяча.

25. Тема. 5.7. Технические приемы с верхним вращением

*Теория.* Технические приемы с верхним вращением: накат, топс-удар.

*Практика.* Отработка технических приемов с верхним вращением.

Раздел 6. Тактическая подготовка

Тема. 6.1. Техника нападения и защиты

*Теория.* Тактики: атакующий игрок против атакующего игрока; атакующий против защитника; защитник против атакующего; защитник против защитника. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры: пара защитник – нападающий; защитник – защитник.

*Практика.* Отработка техники нападения и техники защиты.

Раздел 7. Игровая подготовка Тема. 7.1. Игры с партнером

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

Тема. 7.2.. Игры на счет в парах

*Практика.* Игра на счет. Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в парах.

Раздел 8. Итоговое занятие

*Теория.* Знакомство с итоговыми контрольными нормативами, контрольными тестами и организационной структурой проведения зачётных мероприятий. Изучение правил соревнований.

*Практика.* Контрольно-переводные испытания. Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.



### Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	20	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	Групповая, индивидуальная	2	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.	МБОУ «Гимназия №2»	Тестирование, опрос
2.	сентябрь	22	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	Групповая, индивидуальная	2	Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности.	МБОУ «Гимназия №2»	Наблюдение, индивидуальное собеседование
3.	сентябрь	27	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	Групповая, индивидуальная	2	Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч).	МБОУ «Гимназия №2»	Наблюдение
4.	сентябрь	29	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	Групповая, индивидуальная	4	Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока.	МБОУ «Гимназия №2»	Наблюдение, отслеживание результатов
5.	Октябрь	4	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	Групповая, индивидуальная	4	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.	МБОУ «Гимназия №2»	Наблюдение, отслеживание результатов
6.	октябрь	6	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	Групповая, индивидуальная	2	Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа.	МБОУ «Гимназия №2»	Наблюдение, отслеживание результатов

7.	октябрь	11	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	Групповая, индивидуальна я	2	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.	МБОУ «Гимназия №2»	Наблюдение, отслеживание результатов
8.	сентябрь	20	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	Групповая, индивидуальна я,игровая	2	Подвижная игра: «Третий лишний».	МБОУ «Гимназия №2»	Наблюдение, отслеживание результатов
9.	сентябрь	22	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	Групповая, индивидуальна я,игровая	2	Подвижная игра: «Салки».	МБОУ «Гимназия №2»	Наблюдение
10.	сентябрь	27	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	Групповая, индивидуальна я,игровая	2	Подвижная игра: «Один против всех».	МБОУ «Гимназия №2»	Наблюдение
11.	сентябрь	29	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	Групповая, индивидуальна я,игровая	2	Подвижная игра: «Круговая».	МБОУ «Гимназия №2»	Наблюдение
12.	Октябрь	4	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	Групповая, индивидуальна я,игровая	2	Подвижная игра: «Воздушный мяч».	МБОУ «Гимназия №2»	Наблюдение
13.	октябрь	6	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	Групповая, индивидуальна я	2	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.	МБОУ «Гимназия №2»	Наблюдение
14.	октябрь	11	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	Групповая, индивидуальна я	2	Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой	МБОУ «Гимназия №2»	Наблюдение

						рукой).		
15.	октябрь	13	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	Групповая, индивидуальна я	2	Прыжки: с места толчком обеих ног в длину, выпрыгивание из низкого приседа.	МБОУ «Гимназия №2»	Наблюдение
16.	октябрь	18	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	Групповая, индивидуальна я	2	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.	МБОУ «Гимназия №2»	Наблюдение
17.	октябрь	20	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	Групповая, индивидуальна я	2	Жонглирование мячом: удары двумя сторонами ракетки, удары ребром ракетки и различное сочетание ударов.	МБОУ «Гимназия №2»	Наблюдение
18.	ноябрь	17	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	Групповая, индивидуальна я	2	Отжимания от пола: ладони на расстоянии 15- 20 см от плеч, ладони на уровне плеч.	МБОУ «Гимназия №2»	Наблюдение
19.	ноябрь	22	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	Групповая, индивидуальна я	2	Подтягивания на перекладине.	МБОУ «Гимназия №2»	Наблюдение
20.	ноябрь	24	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	Групповая, индивидуальна я	2	Упражнения на растяжку мышц верхнего плечевого пояса.	МБОУ «Гимназия №2»	Наблюдение
21.	ноябрь	29	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	Групповая, индивидуальна я	2	Приседания с отягощениями «ножницы».	МБОУ «Гимназия №2»	Наблюдение
22.	декабрь	1	11:45-12:30-1гр	Групповая,	2	Упражнения на растяжку	МБОУ	Наблюдение

			12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	индивидуальна я		мышц ног и стопы.	«Гимназия №2»	
23.	декабрь	6	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	Групповая, индивидуальна я	2	Передвижения у стола назад-вперед, вправо- влево (с имитацией удара).	МБОУ «Гимназия №2»	Наблюдение
24.	декабрь	8	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	Групповая, индивидуальна я	2	Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки.	МБОУ «Гимназия №2»	Наблюдение
25.	декабрь	13	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	Групповая, индивидуальна я	2	Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.	МБОУ «Гимназия №2»	Наблюдение
26.	ноябрь	17	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	Групповая, индивидуальна я	2	Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	МБОУ «Гимназия №2»	
27.	ноябрь	22	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	Групповая, индивидуальна я	2	Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки.	МБОУ «Гимназия №2»	Наблюдение
28.	ноябрь	24	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	Групповая, индивидуальна я	2	Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	МБОУ «Гимназия №2»	Наблюдение
29.	ноябрь	29	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр	Групповая, индивидуальна	2	Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым	МБОУ «Гимназия №2»	Наблюдение

			14:30-15:15-4гр	я		педагогом.		
30.	декабрь	1	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	Групповая, индивидуальна я	2	Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.	МБОУ «Гимназия №2»	Наблюдение
31.	декабрь	6	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	Групповая, индивидуальна я,игровая	2	Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа.	МБОУ «Гимназия №2»	Наблюдение
32.	декабрь	8	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	Групповая, индивидуальна я,игровая	2	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа.	МБОУ «Гимназия №2»	Наблюдение
33.	декабрь	13	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	Групповая, индивидуальна я	2	Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» справа.	МБОУ «Гимназия №2»	Наблюдение, отслеживание результатов
34.	ноябрь	17	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	Групповая, индивидуальна я	2	Атакующие удары, длинный «накат» справа.	МБОУ «Гимназия №2»	Наблюдение, отслеживание результатов
35.	ноябрь	22	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	Групповая, индивидуальна я	2	Атакующие удары, короткий «накат» справа.	МБОУ «Гимназия №2»	Наблюдение, отслеживание результатов
36.	ноябрь	24	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	Групповая, индивидуальна я,игровая	2	Двухсторонняя игра с отработкой удара «накат» справа с попаданием в правую половину стола.	МБОУ «Гимназия №2»	Наблюдение,
37.	ноябрь	29	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр	Групповая, индивидуальна	4	Двухсторонняя игра с отработкой удара	МБОУ «Гимназия	отслеживание

			13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	я,игровая		«подрезка» справа с попаданием в правую половину стола.	№2»	результатов
38.	декабрь	1	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	Групповая, индивидуальна я,игровая	4	Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов справа с попаданием в правую половину стола.	МБОУ «Гимназия №2»	Наблюдение,
39.	декабрь	6	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	Групповая, индивидуальна я	2	Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки.	МБОУ «Гимназия №2»	отслеживание результатов
40.	декабрь	8	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	Групповая, индивидуальна я	2	Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.	МБОУ «Гимназия №2»	Наблюдение
41.	декабрь	13	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	Групповая, индивидуальна я	2	Удары ракеткой слева «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	МБОУ «Гимназия №2»	Наблюдение, отслеживание результатов
42.	ноябрь	17	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	Групповая, индивидуальна я	2	Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки.	МБОУ «Гимназия №2»	
43.	ноябрь	22	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	Групповая, индивидуальна я	2	Удары ракеткой слева «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	МБОУ «Гимназия №2»	Наблюдение, отслеживание результатов
44.	ноябрь	24	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр	Групповая, индивидуальна	2	Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым	МБОУ «Гимназия №2»	Наблюдение, отслеживание

			14:30-15:15-4гр	я		педагогом.		результатов
45.	ноябрь	29	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	Групповая, индивидуальна я	2	Удар слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.	МБОУ «Гимназия №2»	Наблюдение, отслеживание результатов
46.	декабрь	1	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	Групповая, индивидуальна я	2	Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» слева	МБОУ «Гимназия №2»	Наблюдение, отслеживание результатов
47.	декабрь	6	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	Групповая, индивидуальна я	2	Атакующие удары, длинный «накат» слева.	МБОУ «Гимназия №2»	Наблюдение, отслеживание результатов
48.	декабрь	8	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	Групповая, индивидуальна я	2	Атакующие удары, короткий «накат» слева.	МБОУ «Гимназия №2»	Наблюдение, отслеживание результатов
49.	декабрь	13	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	Групповая, индивидуальна я,игровая	4	Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева.	МБОУ «Гимназия №2»	Наблюдение, отслеживание результатов
50.	ноябрь	17	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	Групповая, индивидуальна я,игровая	4	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева.	МБОУ «Гимназия №2»	Наблюдение, отслеживание результатов
51.	ноябрь	22	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	Групповая, индивидуальна я	2	Подача мяча без вращения.	МБОУ «Гимназия №2»	Наблюдение, отслеживание результатов
52.	ноябрь	24	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр	Групповая, индивидуальна	2	Свободная игра, удар	МБОУ «Гимназия	Наблюдение, отслеживание

			13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	я,игровая		ракеткой справа и слева.	№2»	результатов
53.	ноябрь	29	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	Групповая, индивидуальна я	2	Подача мяча с нижним вращением по диагонали и прямо.	МБОУ «Гимназия №2»	Наблюдение, отслеживание результатов
54.	декабрь	1	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	Групповая, индивидуальна я	4	Подача мяча с верхним вращением по диагонали и прямо.	МБОУ «Гимназия №2»	Наблюдение, отслеживание результатов
55.	декабрь	6	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	Групповая, индивидуальна я	4	Подача мяча в определенную игровую зону с использованием всех вращений.	МБОУ «Гимназия №2»	Наблюдение, отслеживание результатов
56.	декабрь	8	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	Групповая, индивидуальна я,игровая	4	Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали.	МБОУ «Гимназия №2»	Наблюдение, отслеживание результатов
57.	декабрь	13	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	Групповая, индивидуальна я,игровая	4	Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо.	МБОУ «Гимназия №2»	Наблюдение, отслеживание результатов
58.	ноябрь	17	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	Групповая, индивидуальна я,игровая	4	Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали.	МБОУ «Гимназия №2»	Наблюдение, отслеживание результатов
59.	ноябрь	22	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	Групповая, индивидуальна я,игровая	4	Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо.	МБОУ «Гимназия №2»	Наблюдение, отслеживание результатов



60.	ноябрь	24	11:45-12:30-1гр 12:40-13:25-2гр 13:35-14:20-3гр 14:30-15:15-4гр	Групповая, индивидуальна я	2	Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису.	МБОУ «Гимназия №2»	зачет
-----	--------	----	--	----------------------------------	---	---	--------------------------	-------

### Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Данная программа предусматривает следующие виды контроля:

- предварительный контроль (опрос, тестирование) - 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.

**2 балла** – 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.

#### **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.**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Количество, шт.</b>	
<b>1</b>	Спортивное помещение	1	помещение для занятий, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям
<b>2</b>	Стол для настольного тенниса	2	Оборудование для проведения занятий
<b>3</b>	Сетка для настольного тенниса	2	
<b>4</b>	Мячи для настольного тенниса	15	
<b>5</b>	Ракетки теннисные	15	инвентарь
<b>6</b>			

**Таблица 2.2.**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Количество, шт.</b>
	наглядные пособия	учебно-методическая литература
<b>1</b>	Плакат «основные удары в настольном теннисе»	1
<b>2</b>	Плакат «подачи в настольном теннисе»	1
<b>3</b>	Плакат «Правила игры в настольный теннис»	1

##### **4.2. Кадровое обеспечение программы.**

Программа может быть реализована одним 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
«Настольный теннис»			
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 теннисе» Плакат «основные удары в настольном теннисе»	словесный наглядный практический
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:

Формирование правильного представления об изучаемом техническом действии.

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:

Овладение основой техники выполнения приема, подач в настольном теннисе.

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:

Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М 2008.

Байгулов Ю.П. Роль подачи и как её тренировать. // Настольный теннис. –2008, №8.

Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. – М.,2009.

Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры: психология человеческой судьбы. – М., 2008.

Гуревич П.А. 300 соревновательно - игровых заданий по физическому воспитанию. Минск, «Высшая школа», 2010.

Иванов В.С. Теннис на столе. - М 2006.

Зимкин Н.В. Физиология человека. М: ФиС, 2005.

Корнелиус Х. Фейр Шошана. Выиграть может каждый. Как разрешать конфликты. – М., 2002.

Лян Джо – Хуэй, Фу Ци – Фан. Развитие настольного тенниса в Китае. 2004.

Матыцин О.М. Атака – это дух времени. // Настольный теннис. - 2008 №7.

Марков В.Н. Желанная победа // «Настольный теннис. 2007 №3

Марков В.Н. Спортсмен года. // Настольный теннис. – М. 2009 №1.

Основы морфологии и физиологии детей и подростков. Под ред. А.А.Максименко, В.Г. Никитушкина – Киев, 2010

Орман Л.И. Современный настольный теннис. – 2007.

Правила. Международная федерация настольного тенниса (ИИТФ) Лондон – Москва. 2007

Паренс Г. Агрессия наших детей. М.: «Форум», 2007.

Попков А.В., Литвинов Е.Н. «Программы по физическим культурам для учащихся I – XI классов. Антистрессовая пластическая гимнастика». – М., «Просвещение». 2006.

Прихожан А. Психология неудачника, тренинг уверенности в себе. – М., 2005.

Сборник «Новое в методике воспитания физических качеств у юных спортсменов». ФиС, 1987, 2003 г.

Спортивные и подвижные игры. Под ред. Чумакова П.А., М., ФиС, 2000.

Фопель Е.Л. Как научить детей сотрудничать. – М., Ч. 4, 2006.

Ширяев А.Г., Алексеев Б.П. Актуальные проблемы спортивной тренировки, 2006.

Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М: ФиС, 2005

Харрис Д. Учение о тренировке. М: ФиС, 2011

Шпрах С.Д. У меня секретов нет...// Настольный теннис. – М. 2009 №1

Шпрах С.Д. Прием подач. // Настольный теннис. – М. 2008 №1.

### **Список литературы для детей и родителей:**

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 подачи. // Настольный теннис. – М.2008 №1.

### **Интернет ресурсов:**

<http://sport5.sochi-schools.ru/wp-content/uploads/2014/10/Dopolnitelnaya-obshherazvivayushhaya-programma-po-tennisu.pdf>

<https://multiurok.ru/files/dopolnitelnaia-obrazovatelnaia-programma-nastolnyi.html>

<https://docplayer.ru/47031302-Dopolnitelnaya-obshcherazvivayushchaya-programma-nastolnyy-tennis.html>

