

Муниципальное казенное учреждение
«Управление образованием Междуреченского городского округа»
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества»
(МБУ ДО ЦДТ)



Рассмотрена и рекомендована к утверждению
педагогическим советом МБУ ДО ЦДТ
Протокол от 22.05.2023 № 3

Приказ от 23.05.2023 № 249

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Быстрая ракетка»**

Возраст учащихся: 7-17 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчики:
Пименова Татьяна Петровна,
Высоцкий Валерий Леонидович,
педагоги дополнительного образования

Междуреченский городской округ, 2023 год

Содержание

Паспорт программы.....	3
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	6
1.1. Пояснительная записка.....	6
Направленность программы.....	6
Актуальность программы	6
Отличительные особенности программы	7
Адресат программы.....	7
Объём программы	8
Формы обучения и виды занятий по программе	8
Срок освоения программы.....	9
Режим занятий	9
1.2. Цель и задачи программы	10
1.3. Содержание программы	11
Учебный план 1 года обучения.....	11
Содержание учебного плана 1 года обучения	12
Учебный план 2 года обучения	17
Содержание учебного плана 2 года обучения	18
Учебный план 3 года обучения	22
Содержание учебного плана 3 года обучения	23
1.4. Планируемые результаты освоения программы	28
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	29
Календарный учебный график	29
Условия реализации программы.....	29
Этапы и формы аттестации	30
Оценочные материалы	31
Методические материал.....	32
Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	32
Воспитательный модуль	34
Список литературы	36
Приложение №1	37
Приложение №2	39

Паспорт программы

Наименование программы:
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Быстрая ракетка»
Разработчик программы:
Пименова Татьяна Петровна, педагог дополнительного образования
Ответственный за реализацию программы:
Пименова Татьяна Петровна, педагог дополнительного образования Высоцкий Валерий Леонидович, педагог дополнительного образования
Образовательная направленность:
Физкультурно-спортивная
Цель программы:
развитие физических и интеллектуальных способностей учащихся, их нравственных качеств посредством занятий настольным теннисом
Задачи программы:
обучающие: <ul style="list-style-type: none">– научить учащихся основным приемам техники игры и тактическим действиям;– научить учащихся начальной специализации,– способствовать формированию игрового стиля;
воспитательные: <ul style="list-style-type: none">– формировать у учащихся умения строить отношения на основе поддержки и взаимопомощи, умение сопереживать, сочувствовать, проявлять внимание;– воспитать у учащихся выдержку, терпение, волю к победе;– воспитывать стремление учащихся к здоровому образу жизни;
развивающие: <ul style="list-style-type: none">– развивать физические способности,– способствовать укреплению мышц учащихся;– развить ловкость, быстроту реакции и выносливость учащихся.
Возраст учащихся:
От 7 до 17 лет
Год разработки программы:
2021, внесены изменения: 2022, 2023
Сроки реализации программы:
3 года (всего 648 часа, по 216 часов в год)
Нормативно-правовое обеспечение программы:
<ol style="list-style-type: none">1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (внесены изменения от 31.07.2020 г. N 304-ФЗ; от 02.07.2021г. № 322-ФЗ)2. Указ Президента РФ от 21.07.2020 №474 «О национальных целях развития РФ на период до 2030»;3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;7. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществлении образовательной

- деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
 9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
 10. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
 11. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г № 678-р);
 12. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642);
 13. Письмо МинПросвещения России от 19.03.2020 N ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
 14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ» (включая разноуровневые программы);
 15. Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;
 16. Государственная программа Кемеровской области «Развитие системы образования Кузбасса» на 2014 - 2025 годы. Утверждена постановлением Коллегии Администрации Кемеровской области от 4 сентября 2013 г. N 367;
 17. Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 №212-р «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кемеровской области»;
 18. Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 №740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;
 19. Нормативно-правовые документы учреждения:
 - Устав МБУ ДО ЦДТ;
 - Положение об организации деятельности Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центра детского творчества» по составлению, согласованию и утверждению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ;
 - Учебный план МБУ ДО ЦДТ;
 - Правила приема граждан в Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества» для зачисления учащихся на обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам;
 - Положение об обучении учащихся по индивидуальным учебным планам (в том числе ускоренного обучения) в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Центре детского творчества» (МБУ ДО ЦДТ);
 - Комплексная целевая программа развития МБУ ДО ЦДТ;
 - Календарный учебный график;
 - Положение «Об электронном обучении и использовании дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУ ДО ЦДТ»;
 - Положение о режиме занятий учащихся;
 - Положение о промежуточной аттестации учащихся, осуществлении текущего контроля их успеваемости и аттестации учащихся по завершению реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МБУ ДО ЦДТ;

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">– Положение об учебно-методическом комплексе к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.– Инструкции по технике безопасности. |
|--|

<i>Методическое обеспечение программы:</i>

Картотека игр и упражнений, специальная литература, мультимедийные презентации, дидактический материал (схемы, таблицы, иллюстрации, фотографии, рисунки, раздаточный материал по темам программы, памятки, инструкции) и т.д.
--

<i>Рецензенты:</i>

<i>Внутренняя рецензия:</i> Медведева Елена Владимировна, методист МБУ ДО ЦДТ
--

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Быстрая ракетка» (далее ДООП) соответствует требованиям нормативно-правовых документов Российской Федерации и Кемеровской области - Кузбасса, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования.

Программа разрабатывалась в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ и включает результаты осмысления собственного педагогического опыта.

В содержании программы уделено особое внимание воспитывающему компоненту, направленному на формирование у учащихся социокультурных, духовно-нравственных ценностей, исторических и национально-культурных традиций российского общества и государства.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Быстрая ракетка» осуществляется на русском языке - государственном языке РФ.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Быстрая ракетка» имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

Реализация программы ориентирована на формирование и развитие творческих способностей детей и удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

Реализация ДООП не нацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы начального, основного и среднего общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

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, поэтому программа «Быстрая ракетка» является актуальной в системе дополнительного образования.

Спортивная деятельность в учреждениях дополнительного образования в значительной степени восполняет недостаточное количество обязательных занятий по физической культуре в образовательных учреждениях, а также занимает определенное место в структуре досуга.

Слово «Настольный теннис» прочно вошло в наш лексикон, а сама игра – в быт. Сегодня настольный теннис – один из самых массовых видов спорта. В нашей стране им занимаются свыше 3х миллионов человек. Настольный теннис – игра идеальная для всех возрастов, любых профессий, в любое время года, в любом месте.

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.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы является и то, что она ориентирована не только на достижение спортивных результатов, а направлена на достижение личностного успеха учащихся, их социальную адаптацию в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка. Кроме того, программа разрабатывалась на основе многолетнего авторского опыта педагога в обучении детей настольному теннису

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «быстрая ракетка» заключается:

- в многогранности содержания программы (учебного процесса), которая позволяет учащемуся приобрести навыки разных видов спортивной деятельности;
- в возможностях участия в соревнованиях различного уровня.

Темы учебного плана программы могут быть объединены в несколько занятий на время эпидемического периода и после объявления карантина в учебных учреждениях.

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 учащихся.

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

Программа подразумевает объединение занятий нескольких групп учащихся для совместной подготовки к областным и всероссийским 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.

Уровень сложности программы:

1 год обучения – стартовый, 2-3 год обучения – базовый.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Быстрая ракетка» разработана для учащихся 7-17 лет. Занятия проводятся в группах из 15 человек.

Возраст первого года обучения: 7 – 10 лет, второго года обучения: 11 -14 лет, третьего года обучения: 15-17 лет.

Для обучения принимаются дети, имеющие медицинскую справку о состоянии здоровья.

Приём учащихся осуществляется в соответствии с Правилами приема граждан в Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества» для зачисления учащихся на обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам.

Программа может быть адаптирована для учащихся с особыми образовательными потребностями через индивидуальный образовательный маршрут с учетом их психофизиологических особенностей. В этом случае численный состав объединения может быть сокращён.

Объём программы

Общий объём дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Быстрая ракетка» составляет 648 часов, по 216 часов в год.

Формы обучения и виды занятий по программе

Форма обучения по программе – очная.

Основной вид организации образовательного процесса по реализации ДООП «Быстрая ракетка» - групповое занятие.

Реализация программы предусматривает организацию и проведение (воспитательных) мероприятий, направленных на совместную деятельность учащихся и родителей (законных представителей).

Виды обучения, используемые при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Быстрая ракетка»: 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. Учащимся младшего школьного возраста теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед.

В теоретических занятиях теннисист овладевает историческим опытом и теоретическими компонентами двигательной культуры настольного тенниса, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр), 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, учащиеся 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. Модульные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников. Рекреационные занятия характеризуются малым объемом, интенсивностью, а также эмоциональностью - прогулки по лесу, посещение сауны, применение массажа, душа, принятия ванн.

Основными педагогическими принципами работы являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. На занятиях используются:

- разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами настольного тенниса;
- проведение занятий в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;
- изучение основ техники и тактики настольного тенниса. Основными формами обучения являются:

- практические занятия (освоение и отработка практических знаний и умений),
- нестандартное учебное занятие (экскурсии, занятия-игры, мини-соревнования),
- домашняя самостоятельная работа,
- зачеты и экзамены (форма проверки теоретических знаний и овладения практическими навыками).

Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:

- словесные: рассказ, беседа, объяснение;
- наглядные: иллюстрации, демонстрации, наблюдение;
- аудиовизуальные (сочетание словесных и наглядных методов);
- практические упражнения;
- метод игры.

Методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

Во время практических занятий применяются разнообразные методы введения тренировочного процесса, а именно: групповой, фронтальный, индивидуальный, поточный метод групповой тренировки.

С целью максимальной реализации дополнительной общеобразовательной программы достаточно широко используется способ проведения физических упражнений в игровой форме.

Организирующим моментом в разработке и содержании занятия являются физические упражнения. Причем, важна как специфика самих упражнений, так и условия, в которых они выполняются.

Общая направленность подготовки теннисистов, следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности приемов и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специальным;
- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки.

В обучении используются следующие формы занятий:

- Игра
- Мастер-класс
- Соревнование
- Турнир

Срок освоения программы

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Быстрая ракетка» составляет 3 года.

Режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, продолжительностью 40 минут каждое. При проведении 2-х часовых занятий обязательны перемены продолжительностью не менее 5 минут.

В дистанционном режиме проводятся занятия во время карантина, морозов, при отсутствии учащегося на занятии (по причине болезни, отъезда и др.), при подготовке учащихся к различным конкурсам, а также для углубленного изучения тем программы. С данной целью применяется образовательная платформа Google Classroom, Zoom.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструктажам.

Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических правил, возрастных особенностей учащихся и порядка проведения занятий.

Организация обучения по программе осуществляется на базе МБУ ДО ЦДТ.

Учащиеся, освоившие в МБУ ДО ЦДТ дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу в полном объеме получают свидетельство об обучении установленного образца (по Положению о промежуточной аттестации учащихся, осуществлении текущего контроля их успеваемости и аттестации учащихся по завершении реализации ДООП в МБУ ДО ЦДТ).

1.2. Цель и задачи программы

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

Задачи:

обучающие:

- -научить учащихся основным приемам техники игры и тактическим действиям;
- -научить учащихся начальной специализации, способствовать формированию игрового стиля;

воспитательные:

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

развивающие:

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

1.3. Содержание программы Учебный план 1 года обучения (стартовый)

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

Задачи:

Обучающие:

- Обучить учащихся основным приемам техники игры и тактическим действиям.

Воспитательные:

- Формировать у учащихся умения строить отношения на основе поддержки и взаимопомощи.

Развивающие:

- Развивать у учащихся физические способности, способствовать укреплению мышц.

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в ДООП. Инструктаж по ТБ.	2	1	1	Комбинированная/ Практическая работа Тестирование
2.	Раздел «Теоретическая подготовка»	8	8		Комбинированная/Пр актическая работа Опрос
2.1	Правила игры в настольный теннис и его разновидности	2	2		
2.2	Объяснения и показ комплекса ОРУ	2	2		
2.3	Объяснения и показ прыжковых упражнений в настольном теннисе.	2	2		
2.4	Объяснения и показ способов хватки ракетки	2	2		
3.	Раздел «Общефизическая и специальная подготовка»	70	10	60	Комбинированная/Пр актическая работа Тестирование
3.1	Подвижные игры (на стимулирование двигательной активной)	8	2	6	
3.2	имитация движений в игровой стойке вправо-влево	8	2	6	
3.3	имитация движений в игровой стойке вперед-назад	8	2	6	
3.4	Подвижные игры (на развитие координации)	8	2	6	
3.5	Набивание мяча левой ,правой стороной ракетки	8	2	6	
3.6	Объяснения и показ удара толчком справа	8		8	
3.7	Объяснения и показ упражнений для шеи и туловища	8		8	
3.8	Набивание мяча у стенки.	8		8	
3.9	Комплекс упражнений для развития общей выносливости	6		6	
4.	Раздел «Техническая подготовка»	70	20	50	Комбинированная/Пр актическая работа

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
4.1	Отработка удар- топ спин справа	8	2	6	Тестирование
4.2	Комплекс упражнений на гибкость	8	2	6	
4.3	Подвижные игры (на развитие быстроты)	8	2	6	
4.4	Техническая защита в парной игре	8	2	6	
4.5	Комплекс упражнений для развития общей выносливости	8	2	6	
4.6	Подвижные игры (на стимулирование двигательной активной)	8	2	6	
4.7	Отработка удар- топ спин слева	8	2	6	
4.8	Комплекс упражнений для шеи и туловища	8	2	6	
4.9	Отработка игровых схем в игре	6	4	2	
5.	Раздел «Игровая подготовка»	66	6	60	Групповая/Практическая работа, Тестирование
5.1	Отработка наката справа по прямой	8	2	6	
5.2	Отработка удар-срезка с нижним боковым вращением	8		8	
5.3	Подвижные игры (на стимулирование двигательной активной)	8		8	
5.4	Отработка удар- топ спин слева	8		8	
5.5	Комплекс упражнений для шеи и туловища	8	2	6	
5.6	Отработка игровых схем в игре	8		8	
5.7	Упражнения с большим количеством мячей(БКМ)	10	2	8	
5.8	Профилактика травматизма в спорте	8		8	
	Итого	216	45	171	

Содержание учебного плана 1 года обучения (стартовый уровень)

1. Введение в ДООП. Инструктаж по ТБ. (2 ч.)

Воспитывающий компонент. Приобщение учащихся к ценностям здорового образа, повышению культуры здоровой и безопасной жизни. Формирование толерантного отношения друг к другу.

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

Форма контроля: Тестирование

2. Раздел «Теоретическая подготовка» (8 ч.)

Воспитывающий компонент. Формирование положительного отношения к физической культуре и спорту, их истории и современному развитию. Привлечение внимания к роли спорта в формировании здорового образа жизни.

Тема 2.1 Правила игры в настольный теннис и его разновидности (2ч)

Теория: Изучения правил игры в настольный теннис

Форма контроля: Опрос, Тест

Тема 2.2. Объяснения и показ комплекса ОРУ(2ч)

Теория: Ознакомление с комплексами ОРУ

Форма контроля: Опрос, тест

Тема 2.3. Объяснения и показ прыжковых упражнений в настольном теннисе. (2ч)

Теория: Ознакомление с комплексами прыжковых упражнений

Форма контроля: Опрос, тест

Тема 2.4. Объяснения и показ способов хватки ракетки (2ч)

Теория: Ознакомление с видами хваток ракетки

Форма контроля: Опрос, тест

3. Раздел Общая и специальная физическая подготовка (70 ч.)

Воспитывающий компонент. Формирование устойчивой мотивации и потребностей учащихся к бережному отношению к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, творческому использованию средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Тема 3.1. Подвижные игры (на стимулирование двигательной активной) (8ч)

Теория: Знакомство с подвижными играми

Практика: Применение подвижных игр

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема 3.2. Имитация движений в игровой стойке вправо-влево (8ч)

Теория: Объяснения имитационных движений

Практика: Показ имитационных движений

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема 3.3. Имитация движений в игровой стойке вперед-назад(8ч)

Теория: Объяснения имитационных движений

Практика: Показ имитационных движений

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема 3.4. Подвижные игры на развитие координации) (8ч)

Теория: Знакомство с подвижными играми

Практика: Применение подвижных игр

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема 3.5. Набивание мяча левой, правой стороной ракетки (8ч)

Теория: Объяснения различных видов набивания мяча

Практика: Показ различных видов набивания мяча

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема 3.6. Объяснения и показ удара толчком справа (8ч)

Теория: Объяснения удара толчком справа

Практика: Показ удара толчком справа

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема 3.7. Объяснения и показ упражнений для шеи и туловища (8ч)

Теория: Объяснения упражнений для шеи и туловища

Практика: Показ упражнений для шеи и туловища
Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема 3.8. Набивание мяча у стенки. (8ч)

Теория: Объяснения видов набивание мяча у стенки
Практика: Показ видов набивания мяча у стенки
Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема 3.9. Комплекс упражнений для развития общей выносливости (6ч)

Теория: Объяснения комплекс упражнений для развития общей выносливости
Практика: Показ комплексов упражнений для развития общей выносливости
Форма контроля: Практическая работа, тестирование

4. Раздел Техническая подготовка. (70 ч.)

Воспитывающий компонент. Акцентирование внимания на положительные морально-волевые качества, умение добиваться цели в технической оснащенности, проявлять выдержку и настойчивость.

Тема 4.1. Отработка удар топ-спин справа (8ч)

Теория: Объяснения удара топ-спин справа
Практика: Отработка удар топ-спин справа
Форма контроля: Практическая работа, тест

Тема 4.2. Комплекс упражнений на гибкость(8ч)

Теория: Объяснения комплексов упражнений на гибкость
Практика: Показ комплексов упражнений на гибкость
Форма контроля: Практическая работа, тест

Тема 4.3 Подвижные игры (на развитие быстроты) (8ч)

Теория: Объяснения подвижных игр
Практика: Показ подвижных игр
Форма контроля: Практическая работа, тест

Тема 4.4. Техническая защита в парной игре (8ч)

Теория: Объяснения тактической защиты в парной игре
Практика: Показ тактической защиты в парной игре
Форма контроля: Практическая работа, тест

Тема 4.5. Комплекс упражнений для развития общей выносливости (8ч)

Теория: Объяснения комплекса упражнений для развития общей выносливости
Практика: Показ комплекса упражнений для развития общей выносливости
Форма контроля: Практическая работа, тест

Тема 4.6. Подвижные игры (на стимулирование двигательной активной) (8ч)

Теория: Объяснения подвижных игр
Практика: Показ подвижных игр
Форма контроля: Практическая работа, тест

Тема 4.7. Отработка удар- топ спин слева (8ч)

Теория: Объяснение удар топ спин слева
Практика: Отработка удар топ спин слева
Форма контроля: Практическая работа, тест

Тема 4.8. Комплекс упражнений для шеи и туловища (8ч)

Теория: Объяснения упражнений для шеи и туловища

Практика: Показ упражнений для шеи и туловища

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема 4.9. Отработка игровых схем в игре (6ч)

Теория: Объяснения игровых схем

Практика: Показ игровых схем

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

5. Раздел Игровая подготовка (66 ч.)

Воспитывающий компонент. Акцентирование внимания в процессе тренировки на взаимоотношения, взаимное уважение, товарищескую взаимопомощь, целеустремленность, самоорганизацию, выдержку и самообладание.

Тема 5.1. Отработка наката справа по прямой (8ч)

Теория: Объяснение наката справа по прямой

Практика: Показ наката справа по прямой

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема 5.2. Отработка удар-срезка с нижним боковым вращением (8ч)

Теория: Объяснение удар-срезка с нижним боковым вращением

Практика: Показ удар-срезка с нижним боковым вращением

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема 5.3. Подвижные игры (на стимулирование двигательной активной) (8ч)

Теория: Знакомство с подвижными играми

Практика: Применение подвижных игр

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема 5.4. Отработка удар- топ спин слева (8ч)

Теория: Объяснение удар топ спин слева

Практика: Отработка удар топ спин слева

Форма контроля: Практическая работа, тест

Тема 5.5. Объяснения и показ упражнений для шеи и туловища (8ч)

Теория: Объяснения упражнений для шеи и туловища

Практика: Показ упражнений для шеи и туловища

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема 5.6. Отработка игровых схем в игре (8ч)

Теория: Объяснения игровых схем

Практика: Показ игровых схем

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема 5.7. Упражнения с большим количеством мячей(БКМ) (10ч)

Теория: Объяснения упражнения с БКМ

Практика: Отработка упражнения с БКМ

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема 5.8. Профилактика травматизма в спорте (8ч)

Теория: Травматизм в спорте

Практика: Просмотр видеофильмов про травматизм в спорте. Обсуждение просмотренных видеосюжетов. Разбор травматических ситуаций в спорте.

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Учебный план 2 года обучения
(базовый уровень)

Цель 2 года обучения: Закрепление у учащихся технико-тактической подготовленности.

Задачи 2 года обучения:

Обучающие:

- Закрепить технико-тактическую подготовленность учащихся

Воспитательные:

- Воспитать у учащихся выдержку, терпение, волю к победе

Развивающие:

- Развивать у учащихся физические способности, способствовать укреплению мышц.

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел «Тактическая подготовка»	56	14	42	Групповая/ Практическая работа Учебная игра
1.1	Тактические приемы	8	2	6	
1.2	Классификация ударов	8	2	6	
1.3	Атакующие удары	8	2	6	
1.4	Подготовительные удары	8	2	6	
1.5	Защитные удары	8	2	6	
1.6	Тактика игроков нападающего снй	8	2	6	
1.7	Тактика парной игры	8	2	6	
2.	Раздел «Общефизическая и специальная подготовка»	50	10	40	Комбинированная/ Практическая работа, Тестирование
2.1.	Подвижные игры (на стимулирование двигательной активной)	8	2	6	
2.2.	имитация движений в игровой стойке вправо-влево	8	2	6	
2.3	имитация движений в игровой стойке вперед-назад	8	2	6	
2.4	Подвижные игры (на развитие координации)	8	2	6	
2.5	Набивание мяча левой, правой стороной ракетки	8	2	6	
2.6	Объяснения и показ удара толчком справа	10		10	
3.	Раздел «Техническая подготовка»	70	20	50	Комбинированная/ Практическая работа, Тестирование
3.1.	Отработка удар- топ спин справа	8	2	6	
3.2	Комплекс упражнений на гибкость	8	2	6	
3.3	Подвижные игры (на развитие быстроты)	8	2	6	
3.4	Техническая защита в парной игре	8	2	6	
3.5	Комплекс упражнений для развития общей выносливости	8	2	6	
3.6	Подвижные игры (на стимулирование двигательной активной)	8	2	6	
3.7	Отработка удар- топ спин слева	8	2	6	
3.8	Комплекс упражнений для шеи и туловища	8	2	6	
3.9	Отработка игровых схем в игре	6	4	2	
4.	Раздел «Игровая подготовка»	40	6	34	Комбинированная/
4.1	Отработка наката справа по прямой	8	2	6	

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
4.2	Отработка удар-срезка с нижним боковым вращением	8		8	Практическая работа, Тестирование
4.3	Подвижные игры (на стимулирование двигательной активной)	8		8	
4.4	Отработка удар- топ спин слева	8	2	8	
4.5	Комплекс упражнений для шеи и туловища	8	2	4	
Итого		216	50	166	

Содержание учебного плана 2 года обучения (базовый уровень)

Раздел 1. Раздел «Тактическая подготовка» (56 ч.)

Воспитывающий компонент. Содействие развитию внимания, наблюдения, формированию волевых качеств при оценке ситуаций спортивной борьбы, включение в организацию и проведение занятий, на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей.

Тема 1.1 Тактические приемы (8ч.)

Теория: Объяснения тактических приемов

Практика: Показ тактических приемов в игре

Форма контроля: Учебная игра

Тема 1.2 Классификация ударов (8ч.)

Теория: Изучение классификации ударов

Практика: Показ разнообразных ударов в игре

Форма контроля: Учебная игра

Тема 1.3. Атакующие удары (8ч.)

Теория: Изучение классификации ударов

Практика: Показ разнообразных ударов в игре

Форма контроля: Учебная игра

Тема 1.4Подготовительные удары (8ч.)

Теория: Изучение классификации ударов

Практика: Показ разнообразных ударов в игре

Форма контроля: Учебная игра

Тема 1.5. Защитные удары (8ч.)

Теория: Изучение классификации ударов

Практика: Показ разнообразных ударов в игре

Форма контроля: Учебная игра

Тема 1.6. Тактика игроков нападающего стиля (8ч.)

Теория: Изучение тактики нападающих

Практика: Показ тактики нападающих

Форма контроля: Учебная игра

Тема 1.7 Тактика парной игры (8ч.)

Теория: Изучение тактики нападающих

Практика: Показ тактики нападающих
Форма контроля: Учебная игра

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка (70 ч.)

Воспитывающий компонент. Привлечение внимания к необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоционального фона.

Тема 2.1. Подвижные игры (на стимулирование двигательной активной) (8ч.)

Теория: Знакомство с подвижными играми
Практика: Применение подвижных игр
Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема 2.2. Имитация движений в игровой стойке вправо-влево (8ч.)

Теория: Объяснения имитационных движений
Практика: Показ имитационных движений
Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема 2.3. Имитация движений в игровой стойке вперед-назад (8ч.)

Теория: Объяснения имитационных движений
Практика: Показ имитационных движений
Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема 2.4. Подвижные игры (на развитие координации) (8ч.)

Теория: Знакомство с подвижными играми
Практика: Применение подвижных игр
Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема 2.5. Набивание мяча левой, правой стороной ракетки (8ч.)

Теория: Объяснения различных видов набивания мяча
Практика: Показ различных видов набивания мяча
Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема 2.6. Объяснения и показ удара толчком справа (10ч.)

Теория: Объяснения удара толчком справа
Практика: Показ удара толчком справа
Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Раздел 3. Техническая подготовка. (70 ч.)

Воспитывающий компонент. Пропаганда физической культуры как одного из самых эффективных средств укрепления и сохранения здоровья, формирование здорового образа жизни и потребности в нём.

Тема 3.1 Отработка удар топ-спин справа (8ч.)

Теория: Объяснения удара топ-спин справа
Практика: Отработка удар топ-спин справа
Форма контроля: Практическая работа, тест

Тема 3.2. Комплекс упражнений на гибкость (8ч.)

Теория: Объяснения комплексов упражнений на гибкость

Практика: Показ комплексов упражнений на гибкость

Форма контроля: Практическая работа, тест

Тема 3.3 Подвижные игры (на развитие быстроты) (8ч.)

Теория: Объяснения подвижных игр

Практика: Показ подвижных игр

Форма контроля: Практическая работа, тест

Тема 3.4. Техническая защита в парной игре (8ч.)

Теория: Объяснения тактической защиты в парной игре

Практика: Показ тактической защиты в парной игре

Форма контроля: Практическая работа, тест

Тема 3.5. Комплекс упражнений для развития общей выносливости (8ч.)

Теория: Объяснения комплекса упражнений для развития общей выносливости

Практика: Показ комплекса упражнений для развития общей выносливости

Форма контроля: Практическая работа, тест

Тема 3.6. Подвижные игры (на стимулирование двигательной активной) (8ч.)

Теория: Объяснения подвижных игр

Практика: Показ подвижных игр

Форма контроля: Практическая работа, тест

Тема 3.7. Отработка удар- топ спин слева (8ч.)

Теория: Объяснение удар топ спин слева

Практика: Отработка удар топ спин слева

Форма контроля: Практическая работа, тест

Тема 3.8. Комплекс упражнений для шеи и туловища (8ч.)

Теория: Объяснения упражнений для шеи и туловища

Практика: Показ упражнений для шеи и туловища

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема 3.9 Отработка игровых схем в игре (6ч.)

Теория: Объяснения игровых схем

Практика: Показ игровых схем

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Раздел 4. Игровая подготовка (66 ч.)

Воспитывающий компонент. Акцентирование на нравственных качествах, чувстве коллективизма, целеустремленности, уважение к партнеру, самостоятельности, воли к победе.

Тема 4.1. Отработка наката справа по прямой (8ч.)

Теория: Объяснение наката справа по прямой

Практика: Показ наката справа по прямой

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема 4.2. Отработка удар-срезка с нижним боковым вращением (8ч.)

Теория: Объяснение удар-срезка с нижним боковым вращением

Практика: Показ удар-срезка с нижним боковым вращением

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема 4.3. Подвижные игры (на стимулирование двигательной активной) (8ч.)

Теория: Знакомство с подвижными играми

Практика: Применение подвижных игр

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема 4.4. Отработка удар- топ спин слева (8ч.)

Теория: Объяснение удар топ спин слева

Практика: Отработка удар топ спин слева

Форма контроля: Практическая работа, тест

Тема 4.5. Объяснения и показ упражнений для шеи и туловища (8ч.)

Теория: Объяснения упражнений для шеи и туловища

Практика: Показ упражнений для шеи и туловища

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Учебный план 3 года обучения
(базовый уровень)

Цель 3 года обучения: Совершенствование технико-тактической подготовленности учащихся

Задачи 3 года обучения:

Обучающие:

- Совершенствовать технико-тактическую подготовленность учащихся

Воспитательные:

- Воспитывать у учащихся стремление к здоровому образу жизни

Развивающие:

- Развивать у учащихся коммуникативные способности.

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел «Тактическая подготовка»	56	14	40	Групповая/ Практическая работа Учебная игра
1.1	Тактические приемы	8	2	6	
1.2	Классификация ударов	8	2	6	
1.3	Атакующие удары	8	2	6	
1.4	Подготовительные удары	8	2	6	
1.5	Защитные удары	8	2	6	
1.6	Тактика игроков нападающего сн	8	2	6	
1.7	Тактика парной игры	8	2	6	
2.	Раздел «Общефизическая и специальная подготовка»	32		32	Комбинированная/ Практическая работа, Тестирование
2.1.	Подвижные игры (на стимулирование двигательной активной)	6		6	
2.2.	имитация движений в игровой стойке вправо-влево	6		6	
2.3	имитация движений в игровой стойке вперед-назад	6		6	
2.4	Подвижные игры (на развитие координации)	6		6	
2.5	Набивание мяча левой, правой стороной ракетки	8		8	
3.	Раздел «Техническая подготовка»	52	6	46	Комбинированная/ Практическая работа, Тестирование
3.1.	Отработка удар- топ спин справа	8	2	6	
3.2	Комплекс упражнений на гибкость	6		6	
3.3	Подвижные игры (на развитие быстроты)	6		6	
3.4	Техническая защита в парной игре	6		6	
3.5	Комплекс упражнений для развития общей выносливости	6		6	
3.6	Подвижные игры (на стимулирование двигательной активной)	6		6	
3.7	Отработка удар- топ спин слева	6		6	
3.8	Комплекс упражнений для шеи и туловища	8	4	4	

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
4.	Раздел «Игровая подготовка»	70	6	64	Комбинированная/ Практическая работа, Тестирование
4.1	Отработка наката справа по прямой	8	2	6	
4.2	Отработка удар-срезка с нижним боковым вращением	8		8	
4.3	Подвижные игры (на стимулирование двигательной активной)	8		8	
4.4	Отработка удар- топ спин слева	8	2	8	
4.5	Комплекс упражнений для шеи и туловища	8	2	6	
4.6	Эстафеты с элементами настольного тенниса	8		8	Комбинированная/ Практическая работа, Учебная игра
4.7	Подвижные игры	8		8	
4.8	Соревновательная практика	8		8	
4.9	Парная игра	6		6	
5.	Судейская практика	6	2	4	Комбинированная/ Практическая работа, Учебная игра
5.1	Изучение судейских аспектов		2		
5.2	Применение судейских аспектов			2	
5.3	Расширение судейских навыков			2	
	Итого	216	28	188	

Содержание учебного плана 3 года обучения (базовый уровень)

Раздел 1. «Тактическая подготовка» (56ч.)

Воспитывающий компонент. Привлечение внимания учащихся к важности тактической подготовленности в настольном теннисе. Обеспечение ситуации для широкого тактического мышления. компетентности в организации самостоятельных занятий физической культуры, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей

Тема 1.1 Тактические приемы (8ч.)

Теория: Объяснения тактических приемов

Практика: Показ тактических приемов в игре

Форма контроля: Учебная игра

Тема 1.2 Классификация ударов (8ч.)

Теория: Изучение классификации ударов

Практика: Показ разнообразных ударов в игре

Форма контроля: Учебная игра

Тема 1.3. Атакующие удары (8ч.)

Теория: Изучение классификации ударов

Практика: Показ разнообразных ударов в игре

Форма контроля: Учебная игра

Тема 1.4. Подготовительные удары (8ч.)

Теория: Изучение классификации ударов

Практика: Показ разнообразных ударов в игре

Форма контроля: Учебная игра

Тема 1.5. Защитные удары (8ч.)

Теория: Изучение классификации ударов

Практика: Показ разнообразных ударов в игре

Форма контроля: Учебная игра

Тема 1.6. Тактика игроков нападающего стиля (8ч.)

Теория: Изучение тактики нападающих

Практика: Показ тактики нападающих

Форма контроля: Учебная игра

Тема 1.7 Тактика парной игры (8ч.)

Теория: Изучение тактики нападающих

Практика: Показ тактики нападающих

Форма контроля: Учебная игра

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка (70 ч.)

Воспитывающий компонент. Приобщение учащихся к физическому благополучию через комплекс упражнений, направленный на двигательную активность, обеспечивающий эффективность игровой деятельности теннисистов.

Тема 2.1. Подвижные игры (на стимулирование двигательной активности) (6ч.)

Теория: Знакомство с подвижными играми

Практика: Применение подвижных игр

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема 2.2. Имитация движений в игровой стойке вправо-влево (6ч.)

Теория: Объяснения имитационных движений

Практика: Показ имитационных движений

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема 2.3. Имитация движений в игровой стойке вперед-назад (6ч.)

Теория: Объяснения имитационных движений

Практика: Показ имитационных движений

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема 2.4. Подвижные игры (на развитие координации) (6ч.)

Теория: Знакомство с подвижными играми

Практика: Применение подвижных игр

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема 2.5. Набивание мяча левой, правой стороной ракетки (8ч.)

Теория: Объяснения различных видов набивания мяча

Практика: Показ различных видов набивания мяча

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Раздел 3. Техническая подготовка. (70ч.)

Воспитывающий компонент. Привлечение внимания к важности технической подготовленности в настольном теннисе. Формирование представлений о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций, получаемых от общения с компьютером.

Тема 3.1 Отработка удар топ-спин справа (8ч.)

Теория: Объяснения удара топ-спин справа

Практика: Отработка удар топ-спин справа
Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема 3.2. Комплекс упражнений на гибкость (6ч.)

Теория: Объяснения комплексов упражнений на гибкость

Практика: Показ комплексов упражнений на гибкость

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема 3.3 Подвижные игры (на развитие быстроты) (6ч.)

Теория: Объяснения подвижных игр

Практика: Показ подвижных игр

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема 3.4. Техническая защита в парной игре (6ч.)

Теория: Объяснения тактической защиты в парной игре

Практика: Показ тактической защиты в парной игре

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема 3.5. Комплекс упражнений для развития общей выносливости (6ч.)

Теория: Объяснения комплекса упражнений для развития общей выносливости

Практика: Показ комплекса упражнений для развития общей выносливости

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема 3.6. Подвижные игры (на стимулирование двигательной активной) (6ч.)

Теория: Объяснения подвижных игр

Практика: Показ подвижных игр

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема 3.7. Отработка удар- топ спин слева (6ч.)

Теория: Объяснение удар топ спин слева

Практика: Отработка удар топ спин слева

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема 3.8. Комплекс упражнений для шеи и туловища (8ч.)

Теория: Объяснения упражнений для шеи и туловища

Практика: Показ упражнений для шеи и туловища

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Раздел 4. Игровая подготовка (70 ч.)

Воспитывающий компонент. Приобщение к соревновательной деятельности, воспитание чувство коллективизма, целеустремленность, уважение к партнеру, самостоятельности.

Тема 4.1. Отработка наката справа по прямой (8ч.)

Теория: Объяснение наката справа по прямой

Практика: Показ наката справа по прямой

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема 4.2. Отработка удар-срезка с нижним боковым вращением (8ч.)

Теория: Объяснение удар-срезка с нижним боковым вращением

Практика: Показ удар-срезка с нижним боковым вращением

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема 4.3. Подвижные игры (на стимулирование двигательной активной) (8ч.)

Теория: Знакомство с подвижными играми

Практика: Применение подвижных игр

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема 4.4. Отработка удар- топ спин слева (8ч.)

Теория: Объяснение удар топ спин слева

Практика: Отработка удар топ спин слева

Форма контроля: Практическая работа, тест

Тема 4.5. Объяснения и показ упражнений для шеи и туловища (8ч.)

Теория: Объяснения упражнений для шеи и туловища

Практика: Показ упражнений для шеи и туловища

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема 4.6 Эстафеты с элементами настольного тенниса (8ч.)

Теория: Объяснения эстафет

Практика: Показ эстафет

Форма контроля: Учебная игра

Тема 4.7 Подвижные игры (8ч.)

Теория: Объяснения эстафет

Практика: Показ эстафет

Форма контроля: Учебная игра

Тема 4.8 Соревновательная практика (8ч.)

Теория: Изучение правил соревнований

Практика: Принятия участия в соревнованиях

Форма контроля: Учебная игра

Тема 4.9. Парная игра (6ч.)

Теория: Изучение правил парных игр

Практика: Участия в соревнованиях

Форма контроля: Учебная игра

Раздел 5. Судейская практика (6ч.)

Воспитывающий компонент. Привлечение у учащихся интереса к изучению судейских практик в игровых ситуациях. Привитие уважительного отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

Тема 5.1 Изучение навыков судейства (2ч.)

Теория: Учение правил

Практика: Применение правил в игре

Форма контроля: Учебная игра

Тема 5.2 Применение судейских аспектов (2ч.)

Теория: Учение правил

Практика: Применение правил в игре

Форма контроля: Учебная игра

Тема 5.3 Расширение навыков судейства (2ч.)

Теория: Учение правил

Практика: Применение правил в игре
Форма контроля: Учебная игра

1.4. Планируемые результаты освоения программы

К концу 1 года обучения, учащиеся овладевают следующими компетенциями

Образовательные (предметные):

- Владение основными приемами техники игры и тактических действий.

Метапредметные:

- Владение широким спектром двигательных действий и физических упражнений на базе теннисе.

Личностные:

- Наличие коммуникативных качеств, навыки бесконфликтного общения, готовность к взаимопомощи.

К концу 2 года обучения, учащиеся овладевают следующими компетенциями

Образовательные (предметные):

- Владение усложненными приемами техники игры.

Метапредметные:

- Наличие понимания важности занятия спортом, укрепления здоровья.

Личностные:

- Умение повысить выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности.

К концу 3 года обучения, учащиеся овладевают следующими компетенциями

Образовательные (предметные):

- Владение сложными приемами технико-тактической подготовленности.

Метапредметные:

- Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития.

Личностные:

- Умение участвовать в диалоге, слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется Календарным учебным графиком, который является приложением к программе и разрабатывается до начала каждого учебного года, согласовывается с руководителем структурного подразделения и утверждается заместителем директора МБУ ДО ЦДТ по УВР или НМР. Воспитательная работа осуществляется на основе единого плана (программы) МБУ ДО ЦДТ.

Календарный учебный график соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Начало учебного года - 1 сентября, окончание учебного года – 31 мая.

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
1	1 год обучения (стартовый уровень)	216 часов	36	3 раза в неделю по 2 часа	108
2	2 год обучения (базовый уровень)	216 часов	36	3 раза в неделю по 2 часа	108
3	3 год обучения (базовый уровень)	216 часов	36	3 раза в неделю по 2 часа	108

В каникулярное время учащиеся могут продолжить обучение по краткосрочной дистанционной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

В течении освоение программы, учащие принимают участия в соревнованиях разного уровня:

- Региональный уровень (турнир по настольному теннису «Абаканская ракетка» г. Абакан)
- Всероссийский уровень (турнир по настольному теннису на призы компании «Старт лайн» г. Бердск)
- Областной уровень (турнир по настольному теннису «Весенние ласточки» г. Осинники)
- Муниципальный уровень (Первенство города по настольному теннису, кубок города по настольному теннису).

Условия реализации программы

Содержание условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы соответствует возрастным и индивидуальным особенностям учащихся по программе. Данная программа рассчитана на реализацию в условиях учреждения дополнительного образования.

Материально-техническое обеспечение

В рамках реализации программы предусматривается материально-техническое обеспечение, достаточное для соблюдения условий реализации программы и достижения заявленных результатов освоения образовательной программы. Для успешной реализации данного приложения к программе необходимо:

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

Информационное и учебно-методическое обеспечение

- учебно-методическое обеспечение (дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, пособия, учебно-методический комплекс: дидактические материалы, плакаты, видеотека, методические рекомендации, сборники материалов и задач, мониторинг по ДООП).

Кадровое обеспечение

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт) код А и В с уровнями квалификации 6, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области.

Этапы и формы аттестации

Вид контроля	Тема и контрольные измерители аттестации	Форма контроля
I год обучения		
Текущий контроль (на начало реализации программы)	1. Введение в ДООП. Инструктаж по ТБ. - знание разделов программы; - знание способов держания ракетки; - знание правил техники безопасности при проведении тренировочного процесса	Комбинированная/ Практическая работа Тестирование
Текущий контроль	2. Раздел «Теоретическая подготовка» - знание правил настольного тенниса; - знание разновидностей настольного тенниса и их особенностей	Комбинированная/ Практическая работа Опрос
	3. Раздел «Общезысическая и специальная подготовка» - знание комплексов ОРУ; - умение выполнять комплексы СФП; - умение набивать различными способами мяч об стенку; - знание видов набивания мяча.	Комбинированная/ Практическая работа Тестирование
	4. Раздел «Техническая подготовка» - знание технических приемов в настольном теннисе; - умение выполнять и правильно использовать технические приемы в настольном теннисе.	Комбинированная/ Практическая работа Тестирование
	5. Раздел «Игровая подготовка» - умение выполнять и применять элементы настольного тенниса в игре	Групповая/ Практическая работа, Тестирование
Промежуточная аттестация	1. Удар топ-спин справа - знание теоретических основ выполнения топ-спина справа; - умение выполнять топ-спин справа	Практическая работа, Тестирование
	2. Удар топ-спин слева - знание теоретических основ выполнения топ-спина слева - умение выполнять топ-спин слева	Практическая работа, Тестирование
II год обучения		
Текущий контроль	1. Раздел «Тактическая подготовка» - знание правил техники безопасности при проведении тренировочного процесса - знание тактических приемов в настольном теннисе - умение применять тактические приемы в игре	Групповая/ Практическая работа Учебная игра

Вид контроля	Тема и контрольные измерители аттестации	Форма контроля
	2. Раздел «Общефизическая и специальная подготовка» -умение выполнять комплексы упражнений для теннисистов -умение выполнять имитационные подводящие упражнения	Комбинированная/ Практическая работа, Тестирование
	3. Раздел «Техническая подготовка» -Умение выполнять технические элементы в игре	Комбинированная/ Практическая работа, Тестирование
	4. Раздел «Игровая подготовка» -знание игровых схем в игре в настольном теннисе	Комбинированная/ Практическая работа, Тестирование
Промежуточная аттестация	1. Техническая защита в парной игре -знание основ парной игры; -знание основ защиты в парной игре.	Практическая работа, Тестирование
	2. Техническая атака в парной игре -знание основ перемещения в парные игры; -знание основ атаки в парной игре.	Практическая работа, Тестирование
III год обучения		
Текущий контроль	1. Раздел «Тактическая подготовка» - знание атакующих ударов в настольном теннисе - умение использовать атакующие удары в настольном теннисе	Групповая/ Практическая работа Учебная игра
	2. Раздел «Общефизическая и специальная подготовка» - Знание комплексов заминки для теннисистов	Комбинированная/ Практическая работа, Тестирование
	3. Раздел «Техническая подготовка» -Знание технических комбинаций и связок атакующих ударов	
	4. Раздел «Игровая подготовка» -умение применять игровые схемы	Комбинированная/ Практическая работа, Учебная игра
	5. Раздел «Судейская практика» -знание судейских аспектов и применение их на практике	
Промежуточная аттестация	Тактическая комбинация из контратакующих ударов: -знание контратакующих ударов; -умение выполнять тактические комбинации из контратакующих ударов.	Практическая работа, Учебная игра
Аттестация по завершении реализации программы	Технико-тактические действия в игре на счет в настольном теннисе: -умение использовать технические приемы в игре в настольном теннисе; -умение использовать тактические приемы в игре в настольном теннисе; -умение анализировать действия соперника в игре	Практическая работа, Учебная игра

Оценочные материалы

Диагностика результативности сформированных компетенций, учащихся по дополнительной общеобразовательной программе «Быстрая ракетка» осуществляется при помощи следующих методов диагностики и контроля (Приложение №2):

- анкетирование,
- наблюдение,
- опрос,
- предметные пробы,
- беседа,

- тестирование.

Педагогическая диагностика предметных результатов проводится с целью выявления уровня знаний теоретических основ и базовых техник игры в настольный теннис, правил по технике безопасности на занятиях, правил проведения соревнований.

Диагностика личностных результатов проводится с целью:

- выявления интереса к процессуальной и результативной стороне обучения;
- выявления смыслообразующих мотивов;
- определения ценностей ориентации детей,
- уровня развития личностных качеств.

Формами фиксации результатов являются протоколы аттестации учащихся и мониторинг учёта результатов обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе установленного образца. Оценки знаний учащихся при проведении аттестации принята МБУ ДО ЦДТ (система уровней: высокий, средний, низкий). В ходе аттестации учащихся определяются уровни: теоретических знаний, практических умений и навыков, личностных достижений.

Мониторинг развития учащихся включает в себя анкету для изучения мотивации детей к посещению занятий (модиф. Методика М.В. Матюхиной), методику «Самооценка», диагностическую карту наблюдения за развитием учебно-познавательного интереса. Диагностика межпредметных результатов проводится с целью определения уровня сформированности регулятивных универсальных учебных действий (авт. Г.В. Репкина, Е.В. Заика), предметных проб.

Для определения уровня физической подготовленности учащихся используются тесты-упражнения, для каждой возрастной группы определены свои нормативы. Для сдачи экзамена по теоретической подготовке используются темы программы. Итоги реализации дополнительной образовательной программы подводятся в виде: тестирования, сдачи нормативов.

Методические материал

Учебно-методический комплекс к программе «Быстрая ракетка» включает:

- картотеку игр и упражнений;
- -специальную литературу;
- мультимедийные презентации,
- дидактический материал (схемы, таблицы, иллюстрации, фотографии, рисунки, раздаточный материал по темам программы, памятки, инструкции).

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма аттестации
1	Введение в ДООП. Инструктаж по ТБ.	Теоретическое занятие	Наглядный метод, словесный метод	Программа ДООП, Инструктажи по ТБ	Компьютер, проектор, методическая литература	Опрос, тест
2	Теоретическая подготовка	Теоретическое занятие	Наглядный метод, словесный метод	Учебные пособия по настольному теннису, картотека, спортивная литература	Компьютер, проектор, методическая литература	Опрос, тест
3	Общефизическая и специальная подготовка	Практическое занятие	Наглядный метод, словесный метод	Тесты физической подготовленности по ОФП и СФП	Гимнастические коврики, скакалки, утяжелители	Тестирование
4	Техническая подготовка	Практическое занятие	Наглядный метод, словесный метод	Схемы игры, плакаты с техническими	Теннисный стол, мячи, ракетки.	Учебная игра

№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма аттестации
				приемами игры в настольный теннис, спортивная литература		
5	Игровая подготовка	Практическое занятие	Наглядный метод, словесный метод	Методические пособия по игровым аспектам игры, видеоанализ игры в настольный теннис	Теннисный стол, мячи, ракетки.	Учебная игра
6	Тактическая подготовка	Практическое занятие	Наглядный метод, словесный метод	Схемы игры, плакаты с тактическими приемами игры в настольный теннис, спортивная литература	Теннисный стол, мячи, ракетки.	Учебная игра
7	Судейская практика	Практическое занятие	Наглядный метод, словесный метод	Методические пособия	Счетчик, судейские карточки	Учебная игра

Воспитательный модуль

Реализация программы воспитательной работы направлена на взаимодействие педагога с учащимся (индивидуально), с детским коллективом, с семьей учащегося.

Формы и виды проводимых воспитательных мероприятий, а также методы воспитательной деятельности, определяются педагогом дополнительного образования в зависимости от особенностей реализуемой им основной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в соответствии с возрастными и психофизиологическими особенностями учащихся, по согласованию с заместителем директора по учебно-воспитательной работе и утверждаются отдельным планом воспитательной работы педагога на учебный год.

При выборе и разработке воспитательных мероприятий главным критерием является соответствие тематике и направленности проводимого мероприятия целям и задачам воспитательной работы, отраженным в содержании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Цель воспитательного модуля: Ценностно-смысловое развитие учащегося средствами освоения ДООП «Быстрая ракетка»

Задачи воспитательного модуля:

- приобщить учащихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе;
- формировать у учащихся основы российской гражданской идентичности;
- формировать ценностные установки и социально-значимые качества личности;
- создать условия для понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность спортивной активности;
- формировать у учащихся умения строить отношения на основе поддержки и взаимопомощи, умение сопереживать, сочувствовать, проявлять внимание;
- воспитать у учащихся выдержку, терпение, волю к победе.

Процесс воспитания основывается на следующих принципах:

- *Приоритет безопасности ребенка* - неукоснительное соблюдение законности прав семьи и ребенка, соблюдения конфиденциальности информации о ребенке и семье, а также при нахождении его в образовательной организации;
- *Комфортность* – создание психологически комфортной среды для каждого учащегося для конструктивного взаимодействия обучающихся и педагогов.
- *Опора на основные ценностные ориентиры*, такие как: милосердие, достоинство, трудолюбие, творчество, познание, функциональная грамотность, эстетическое развитие, любовь и уважение к Родине, к родному краю, семье и т.
- *Событийность* - реализация процесса воспитания главным образом через организацию различных образовательных событий.
- *Доступность* – общедоступность реализуемой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Воспитательный модуль (воспитательная работа) предусматривает организацию педагогических условий для осознания учащимися воспитательных ситуаций, опыта межличностных отношений, направленных на формирование личности взрослого человека.

Воспитательный потенциал ДООП реализуется посредством:

- бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- установления доверительных отношений на занятии, активизации познавательной деятельности учащихся;

- побуждения учащихся на занятиях соблюдать нормы поведения, правила общения, принципы дисциплины и самоорганизации;
- демонстрации примеров ответственного, гражданского поведения, проявления гуманизма, человеколюбия, добросердечности (на основе подбора соответствующих упражнений, командно - спортивных игр, игр на сплочение коллектива);
- установления доверительных отношений между педагогом и учащимися, способствующих позитивному восприятию детьми требований и просьб педагога,
- привлечения внимания учащихся к обсуждаемой на занятии информации в области физической культуры, активизации их познавательной деятельности по настольному теннису.
- соблюдения на занятии общепринятых норм поведения, правил общения с педагогом и сверстниками, принципов учебной дисциплины и самоорганизации.

Основой воспитательной работы в рамках ДООП являются следующие составляющие:

- ключевые образовательные события;
- создание условий для социального роста учащихся;
- поддержка творчества и социальной активности учащихся;
- участие в знаковых и значимых акциях, фестивалях, конкурсах различного уровня приуроченным к праздникам и знаменательным датам.
- участие во Всероссийских, Региональных, городских соревнованиях и турнирах различного уровня по настольному теннису.

В ходе освоения ДООП «Быстрая ракетка» учащиеся будут включены в следующие воспитательные практики:

- коллективная творческая деятельность (командное творчество, планирование, анализ, коммуникация, всестороннее развитие);
- кейс-технологии («портфель» конкретных ситуаций и задач, требующих решения);

Результатом освоения программы воспитания станет:

- приобщение учащихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе;
- формирование у учащихся основ российской гражданской идентичности;
- ценностные установки и социально-значимые качества личности;
- сформированность понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность спортивной активности;
- активное взаимодействие со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, умение оказывать помощь в организации и проведении занятий, различных мероприятий, освоении новых двигательных действий, развитие физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности;
- готовность проявлять выдержку, терпение, волю к победе.

Реализация конкретных форм и методов воспитательной работы воплощается в календарном плане воспитательной работы, который является приложением к программе и разрабатывается до начала каждого учебного года, согласовывается с руководителем структурного подразделения и утверждается заместителем директора МБУ ДО ЦДТ по УВР. Календарный план воспитательной работы конкретизирует перечень воспитательных событий и мероприятий с учетом единого плана (программы) МБУ ДО ЦДТ.

Список литературы

для педагога:

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. Барчукова Г.В., Богущас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса.
7. – М., Академия, 2006.
8. Барчукова Г.В. Настольный теннис (Спорт для всех). – М.: ФиС, 2000.
9. Вартамян М.М., Команов В.В. Беседы о настольном теннисе. Методика и практика. – Москва: ФиС, 2010.
10. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. – Иваново: Из-во: «Талка», 2001.
11. Захаров Г.С. Настольный теннис: теоретические основы. – Ярославль: Верхне – Волжское кн. из-во, 2000.
12. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: Теория и практика физической культуры, 2001.
13. Матыцин О.В. Настольный теннис: Неизвестное об известном. – М.: РГАФК, 2005.
14. Филин В.П. Тем, кто тренирует юных. Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 2.

для учащихся:

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М.: ФиС, 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. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра доступная всем. – М.: Знание, 2001.
6. Беляева Л.В. Подвижные игры. – М., ФиС, 2000.

Список терминов:

Аутогенная тренировка - набор упражнений, позволяющих контролировать и направлять взаимодействие нервной системы, мышечной системы и внутренних органов человека. Как система психофизического саморегулирования, она служит надежной основой для поддержания и укрепления здоровья, самочувствия и общего тонуса. Аутогенная тренировка была разработана известным психологом И. Г. Шульцем и широко вошла в практику спорта. С помощью аутогенной тренировки можно научиться расслаблять мышцы, концентрировать или отвлекать внимание, управлять вегетативной нервной системой и через нее — деятельностью внутренних органов, достигать состояния покоя, внушать себе желаемые модели поведения.

Боковая поверхность стола - поверхность стола, расположенная вертикально относительно игровой поверхности стола.

Высота помещения должна быть не менее 4

Игровая площадка - место для игры в настольный теннис, на котором находится стол и зоны для перемещения игроков. Как правило, площадка огораживается бортиками. Местом для игры в настольный теннис могут служить: в помещении - комната, зал, сцена, спортивный зал с дощатым или паркетным полом; на открытом воздухе - оборудованное место. При игре в помещении игровая площадка должна иметь следующие минимальные размеры из расчета на один стол: для областных и республиканских соревнований: длина 10,5 м и ширина - 5 м.

для соревнований в коллективах физической культуры школы, районных и городских масштабов: длина 8 м и ширина - 4,5 м;

Игровая поверхность (лопасть) - сторона ракетки, используемая для ударов по мячу.

Игровая поверхность основания оклеивается накладками.

Идеомоторная тренировка - состоит в сознательном представлении техники движений. В идеомоторной тренировке принято выделять три основных функции представлений: программирующую, тренирующую и регуляторную. Первая из них базируется на представлении идеального движения, вторая - на представлениях, облегчающих освоение навыка, третья - на представлениях о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов. Идеомоторная тренировка более всего эффективна для повышения скорости движений (до 34%) и точности (6-18%).

Мяч - спортивный инвентарь, используемый для перебивания ракетками друг другу. Мяч для настольного тенниса шарик из матового целлулоида или подобной массы белого или оранжевого цвета. Мяч должен быть сферическим, диаметром 40 мм. Масса мяча - до 2,7г.

Накладка - резиновый или губчатый материал, покрывающий игровую поверхность ракетки. Накладки могут быть однослойные (жесткая ракетка) или двухслойными - сэндвич (мягкая ракетка), состоящие из нижнего слоя губчатой резины и слоя пупырчатой резины, который может быть наклеен пупырешками наружу (прямой сэндвич), или внутрь (оборотный сэндвич).

Настольный теннис - индивидуальная спортивная игра, которая ведется по определенным правилам двумя (одиночная игра) или четырьмя (парная игра) участниками, ракеткой и мячом на теннисном столе, разделенном на две равные половины сеткой до выигрыша одним (одними) из соперников 11 очков при преимуществе не менее чем в 2 очка.

Основание ракетки - основа ракетки для игры в настольный теннис, имеющая ровную твердую поверхность, на которую наклеиваются наклейки и «щечки» ручки ракетки. Основание ракетки может быть изготовлено из фанеры, содержащей несколько слоев или цельной древесины, В ракетке различают ручку, шейку, ребро ракетки и игровую поверхность, состоящую из ладонной стороны - со стороны ладони и тыльной стороны - со стороны внешней части кисти.

Ракетка - спортивный инвентарь, предназначенный для выполнения ударов по мячу.

Ракетка состоит из деревянного основания и различных накладок. Может иметь любые размеры, форму и массу, но ее лопасть должна быть плоской и жесткой. При этом 85 % лопасти по толщине должно быть из натурального дерева.

Ребро ракетки - узкий край ракетки, расположенный по ее периметру.

Ручка ракетки - удлиненная часть ракетки, за которую игрок ее держит.

Сетка - инвентарь, делящий стол поперек на две равные половины. Комплект сетки состоит из кронштейнов (стоек), которые крепят саму сетку к столу и непосредственно сетки хлопчатобумажного или синтетического материала, состоящего из ячеек и верхней белой тесьмы.

Система подготовки игроков в настольный теннис - комплекс мероприятий, направленных на подготовку игроков в настольный теннис, отвечающих модельным характеристикам сильнейших игроков и способных показывать наивысшие спортивные результаты.

Соревновательная деятельность - игровая деятельность игроков в настольный теннис в условиях соревнований.

Стол - спортивный инвентарь, на котором должен ударяться мяч, перебиваемый игроками через сетку. Поверхность стола должна находиться в строго горизонтальном положении, быть ровной, матовой и гладкой. По середине стол разделяется сеткой. Различают игровую поверхность стола, ребро стола и боковую поверхность стола. В парной игре стол делят вдоль на две равные половины - поле подачи.

Стратегия - совокупность общих закономерностей подготовки спортсмена и ведения соревновательной борьбы.

Счетчик - приспособление для наглядного подсчета очков (изменения результата во встрече).

Тактика игры - совокупность игровых действий, приемов и средств, направленных на достижение конкретно поставленной в соревнованиях цели, например, победу над соперником; искусство ведения спортивной борьбы.

Тактическая подготовка теннисистов - педагогический процесс, направленный на совершенное овладение тактическими действиями и обеспечивающий их высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

Техника игры - совокупность приемов игры для осуществления игровой деятельности в настольном теннисе.

Техническая подготовка теннисистов - педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

Тренировка игроков в настольный теннис - составная часть системы подготовки теннисиста, управляемый специализированный педагогический процесс, построенный на основе системы упражнений и направленный на обучение приемам игры и тактическим действиям, совершенствование технико-тактического мастерства, развитие физических способностей, воспитание психических, моральных и волевых качеств, обуславливающих готовность теннисистов к достижению высоких спортивных достижений.

Критерии оценивания сформированных компетенций учащихся по программе

Высокий уровень—8–10 баллов

Средний уровень –5–7 баллов

Низкий уровень – 1-4 баллов

**Контрольные нормативы СФП по настольному теннису
для 1, 2, 3 года обучения**

Контрольные упражнения	Учащиеся			
	Возраст	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Набивание мяча ладонной стороной ракетки, (кол-во раз)	7-10 лет	до 10	10-20	20 и больше
	11-14 лет	до 20	20-30	30 и больше
	15-17 лет	до 30	30-40	40 и больше
Набивание мяча тыльной стороной ракетки, (кол-во раз)	7-10 лет	до 8	10-18	15 и больше
	11-14 лет	до 15	15-25	25 и больше
	15-17 лет	до 30	30-40	40 и больше
Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки, (кол-во раз)	7-10 лет	до 5	5-8	8 и больше
	11-14 лет	до 15	15-25	25 и больше
	15-17 лет	до 25	25-35	35 и больше
Подача справа, слева (кол-во раз)	7-10 лет	Из 10п.-2р.	Из 10п.-3-4р.	Из 10п.-4р.и больше
	11-14 лет	Из 10п.-4р.	Из 10п.-5-6р.	Из 10п.- 6р.и больше
	15-17 лет	Из 10п.-6р.	Из 10п.-7-8р.	Из 10п.-8р.и больше

Контрольные нормативы по СФП

Контрольные упражнения	Учащиеся			
	Возраст	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Подача справа,слева кол-во раз	7-10 лет	Из 10п.-5р.	Из 10п.-6-7р.	Из 10п.-7р.и больше
	11-14 лет	Из 10п.-7р.	Из 10п.-8-9р.	Из 10п.-8р.и больше
	15-17 лет	Из 10п.-9р.	Из 10п.-9-10р.	Из 10п.-9р.и больше
Накат справа,слева	7-10 лет	до 6	7-12	13 и больше
	11-14 лет	До 9	10-15	16 и больше
поочередно, кол-во раз	15-17 лет	до 11	12-17	18 и больше
Накат справа по прямой, кол-во раз	7-10 лет	до 12	13-18	19 и больше
	11-14 лет	до 18	19-25	26 и больше
	15-17 лет	до 25	26-39	40 и больше
Накат слева по прямой, кол-во раз	7-10 лет	до 12	13-18	19 и больше
	11-14 лет	до 18	19-25	26 и больше
	15-17 лет	до 25	26-39	40 и больше

Оценочные материалы

Диагностика «Что я знаю про настольный теннис?»

Высокий уровень—8–10 баллов

Средний уровень –5–7 баллов

Низкий уровень – 1-4 баллов

1. 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 слоепористой 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 игроковслучайно 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»

<p>1) До сколько очков обычно играется партия в настольном теннисе?</p> <p><input type="checkbox"/> Пока не надоест</p> <p><input type="checkbox"/> До 21</p> <p><input type="checkbox"/> До 13</p> <p><input type="checkbox"/> До 11</p> <p><input type="checkbox"/> До 7</p>	<p>10) Какой должна быть высота сетки над игровой поверхностью?</p> <p><input type="checkbox"/> Правилами это не регулируется</p> <p><input type="checkbox"/> 16 см</p> <p><input type="checkbox"/> 15 см</p> <p><input type="checkbox"/> 15,25 см</p>
<p>2) Сколько человек непосредственно судит официальный матч в настольном теннисе, когда нет необходимости во введении правила ускорения игры?</p> <p><input type="checkbox"/> Чем больше, тем лучше</p> <p><input type="checkbox"/> Один</p> <p><input type="checkbox"/> Двое</p> <p><input type="checkbox"/> Трое</p> <p><input type="checkbox"/> Четверо</p>	<p>11) Что должен сделать судья, если один из игроков во время матча допустил нецензурные выражения вслух?</p> <p><input type="checkbox"/> Должен сделать вид, что ничего не слышал</p> <p><input type="checkbox"/> Должен сделать устное внушение этому игроку</p> <p><input type="checkbox"/> Должен дисквалифицировать игрока до конца матча</p> <p><input type="checkbox"/> Должен показать игроку желтую карточку</p>
<p>3) Какой размер должен иметь шарик для игры в настольный теннис?</p> <p><input type="checkbox"/> 38 мм</p> <p><input type="checkbox"/> 40 мм</p> <p><input type="checkbox"/> 44 мм</p> <p><input type="checkbox"/> Правилами это не регулируется</p>	<p>12) Какой может быть максимальная продолжительность перерыва между личными встречами у игрока, если они следуют одна за другой?</p> <p><input type="checkbox"/> 2 минуты</p> <p><input type="checkbox"/> 3 минуты</p> <p><input type="checkbox"/> 5 минут</p> <p><input type="checkbox"/> 10 минут</p>
<p>4) На какую высоту необходимо подбрасывать шарик при подаче?</p> <p><input type="checkbox"/> Не менее 10 см</p> <p><input type="checkbox"/> Не менее 16 см</p> <p><input type="checkbox"/> Не менее 26 см</p> <p><input type="checkbox"/> Можно не подбрасывать</p>	<p>13) Что из перечисленного спортсмен не обязан делать?</p> <p><input type="checkbox"/> Играть в полную силу</p> <p><input type="checkbox"/> Выступать в опрятной и чистой спортивной одежде</p> <p><input type="checkbox"/> Благодарить рукопожатием по окончании встречи соперника и судей</p> <p><input type="checkbox"/> Благодарить зрителей по окончании встречи</p>
<p>5) Во время розыгрыша в игровую зону прилетел чужой шарик, явно мешающий спортсменам. Что должен сделать судья в такой ситуации?</p> <p><input type="checkbox"/> Объявить минутный перерыв для устранения помехи</p> <p><input type="checkbox"/> Показать желтую карточку игроку, от которого прилетел шар</p> <p><input type="checkbox"/> Поднять руку вверх, тем самым остановив игру</p> <p><input type="checkbox"/> Продолжить встречу так, словно ничего не произошло</p> <p><input type="checkbox"/> Встать, подобрать шарик и кинуть его обратно</p>	<p>14) 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?</p> <p><input type="checkbox"/> 1. Михайлов 2. Петров 3. Власов</p> <p><input type="checkbox"/> 1. Михайлов 2. Власов 3. Петров</p> <p><input type="checkbox"/> Все трое участников заняли 1 место</p>
<p>6) Может ли партия закончиться со счётом 10:99?</p> <p><input type="checkbox"/> Да</p> <p><input type="checkbox"/> Нет</p>	<p>15) Карточка какого цвета не требуется судье для проведения матча?</p> <p><input type="checkbox"/> Красного</p> <p><input type="checkbox"/> Зелёного</p> <p><input type="checkbox"/> Белого</p> <p><input type="checkbox"/> Жёлтого</p>

<p>7) Какова максимальная продолжительность разминки перед встречей, если главный судья не давал разрешения на её продление?</p> <p><input type="checkbox"/> 1 минута <input type="checkbox"/> 2 минуты <input type="checkbox"/> 3 минуты <input type="checkbox"/> 5 минут <input type="checkbox"/> ограничений нет</p>	<p>16) На какой высоте от пола должна находиться верхняя поверхность стола?</p> <p><input type="checkbox"/> 75 см <input type="checkbox"/> 76 см <input type="checkbox"/> 77 см <input type="checkbox"/> 78 см <input type="checkbox"/> Правилами это не регулируется</p>
<p>8) Каковы размеры стола для настольного тенниса?</p> <p><input type="checkbox"/> Длина 1,525 м и ширина 2,74 м <input type="checkbox"/> Длина 2,74 м и ширина 1,525 м <input type="checkbox"/> Длина 2,525 м и ширина 1,74 м <input type="checkbox"/> Правилами это не регулируется</p>	<p>17) Какого цвета могут быть поверхности ракетки?</p> <p><input type="checkbox"/> Только чёрного, красного, зелёного или синего <input type="checkbox"/> Любого <input type="checkbox"/> Хотя бы одна поверхность должна быть чёрного цвета <input type="checkbox"/> Чёрного и ярко-красного <input type="checkbox"/> Правилами это не регулируется</p>
<p>9) Когда тренер не имеет права подавать советы участникам игры?</p> <p><input type="checkbox"/> Всегда имеет такое право <input type="checkbox"/> После игры <input type="checkbox"/> В перерывах между партиями <input type="checkbox"/> Во время игры и в перерывах между розыгрышами</p>	<p>18) В каком случае вводится в действие правило активизации игры?</p> <p><input type="checkbox"/> Если партия не заканчивается в течение 15 минут разыграно менее 22 очков <input type="checkbox"/> Если партия не заканчивается в течение 10 минут разыграно менее 18 очков <input type="checkbox"/> В любое время, если хотя бы один из игроков(пара) согласен (согласна) на это <input type="checkbox"/> Если в партии разыграно 18 или более очков</p>

Высокий уровень – 14–18 баллов

Средний уровень – 9–13 баллов

Низкий уровень – 1-8 баллов

ТЕСТ «История настольного тенниса»

Высокий уровень – 17–21 баллов

Средний уровень – 12–16 баллов

Низкий уровень – 1-11 баллов

- Игроки какой страны впервые применили топ-спин в игре?
 - Китая
 - Японии
 - Советского Союза
 - Венгрии
 - ГДР
- В каком году был проведён первый официальный чемпионат мира по настольному теннису?
 - В 1901 году
 - В 1917 году
 - В 1926 году
 - В 1934 году
- 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 Гласен
7. Кто из перечисленных спортсменок стала абсолютной чемпионкой Европы в 1970 году?
- Лайма Балашихе
 - 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 большое количество золотых медалей на чемпионатах мира по настольному теннису?

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

20. Кто был самым первым чемпионом мира по настольному теннису?

- Золтан Мехлович

- Виктор Барна
- Рихард Бергман
- Роланд Якоби

21. Кто из советских спортсменок стала самой юной победительницей чемпионатов СССР?

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