

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете

МБОУ ООШ № 28

им. Н.М. Новицкого с. Кирпичное

протокол № 1 от 29.08.2025

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора МБОУ ООШ № 28

им. Н.М. Новицкого с.

Кирпичное

_____ А.Б. Рудник

Приказ № ____ от 29.08.2025

Дополнительная общеразвивающая программа

«Настольный теннис»

(модифицированная, 7-15 лет, срок реализации 1 год)

Автор-составитель:

Педагог дополнительного

образования:

Протопопова К.И

2025-2026 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.	3
1.1.	Пояснительная записка.	3
1.2.	Цель и задачи программы.	7
1.3.	Содержание программы.	7
1.4.	Планируемые результаты.	10
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.	12
2.1.	Календарный учебный график.	12
2.2.	Условия реализации программы.	27
2.3.	Формы аттестации.	28
2.4.	Оценочные материалы.	29
2.5.	Методические материалы.	34
2.6.	Список литературы.	35
	Приложение 1-5	36-44

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.

Пояснительная записка.

Правовой основой программы являются следующие документы:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273 ФЗ 2012г);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р);
4. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5.05.2018. №298-н;
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
6. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3); 10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Письмо Минобрнауки России от 27.11.2015 N 08-2228 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации»); 13. Приказа Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Направленность программы.

Образовательная программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости.

Актуальность.

Актуальность программы заключается в том, что настольный теннис доступная, простая и увлекательная спортивная игра, способствующая сохранению и укреплению здоровья учащихся. Настольный теннис одновременно - и спорт, и отдых, и способ общения.

Образ жизни учащихся, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Вовлечение учащихся в учебно-тренировочный процесс положительно сказывается на их физическом состоянии, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, компенсирует дефицит их двигательной активности.

Новизна.

Программа учитывает интересы и способности учащихся. Созданные условия в процессе работы позволяют вовлечь каждого учащегося в активный познавательный процесс, постоянно испытывать свои интеллектуальные силы для определения возникающих проблем и умения решать их совместными усилиями.

Педагогическая целесообразность.

Программа "Настольный теннис" спланирована и построена таким образом, чтобы занятия оказывали благотворное влияние на психологическое и физическое развитие учащихся. Полезная для здоровья, эта спортивная игра оказывает положительное воздействие на многие системы организма (способствует улучшению слуха, обострению зрения, правильному ритму дыхания, повышает двигательные функции организма, (в игре участвуют все группы мышц), координацию, улучшает работу сенсорной системы, вестибулярного аппарата, тренирует мелкую моторику рук, помогает снять физическое и эмоциональное напряжение после уроков, и дает мощный психотерапевтический эффект. Привлечение к занятиям настольным теннисом в настоящее время, время компьютеризации и нанотехнологий, немаловажны и очень своевременны.

Определяется учетом возрастных особенностей учащихся, широкими возможностями социализации в процессе обучения, получением дополнительных знаний.

Отличительные особенности программы.

Обучение по программе «Настольный теннис» доступно всем детям, независимо от их физических данных.

Данная программа предусматривает занятия, практически, со всеми обучающимися общеобразовательных школ, желающих заниматься данным видом спорта. Поэтому, при формировании группы не делается деление учащихся по наклонностям и способностям к данной спортивной игре детьми.

Тогда как, при приеме детей в ДЮСШ и ДЮСШОР, учащиеся проходят различные этапы отбора. От начального этапа в подготовительных группах, где определяются уровень двигательной и, особенно,

координационных способностей, до этапа комплектования команды мастеров и отбора в сборные команды.

Результатом такого подхода является то, что застенчивые, неуправляемые и способные дети становятся участниками общего дела, раскрывают свои спортивные способности и стремятся к достижению более высоких результатов не только в процессе обучения, но и на соревновательном уровне. Каждый ребёнок чувствует себя как личность, и, компенсируя свои неудачи в других познаниях, имеет шанс реализовать себя.

Кроме того, настольный теннис - один из самых безопасных видов спорта, с минимальной степенью травматизма.

Занятия "настольным теннисом" воспитывают и развивают у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия спортом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях и, самое главное, в показателях его физического и психологического здоровья.

Программа учитывает специфику внеурочной деятельности и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников.

Дети получают расширенное представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис.

Адресат программы:

Данная образовательная программа рассчитана на учащихся в возрасте от 7 лет до 15 лет. При этом не делается отбор по способностям или склонностям к данному виду спорта и не предъявляются определенные требования. В группу принимаются практически все учащиеся, желающие научиться играть в настольный теннис, имеющие разрешение врача. Ограничениями при приёме детей могут быть только медицинские показатели.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Настольный теннис" ориентирована на физическое воспитание личности, приобретение начальных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (настольный теннис), укрепление здоровья всех желающих учащихся в течение всего периода обучения. Но, при этом, не исключается возможность, выявлять, отбирать наиболее способных и одаренных детей и подростков для успешного освоения развития своих умений и навыков в настольном теннисе, как виде спорта. При дальнейшем совершенствовании своего спортивного мастерства, такие дети могут и должны реализовать свои возможности на соревнованиях и турнирах различного уровня, результатом чего будут их личные спортивные успехи и достижения.

Уровень, объем и сроки реализации программы.

Срок реализации программы 1 год.

Программа рассчитана на учащихся 7–15 лет.

На занятия принимаются все желающие при наличии медицинской справки о допуске врача. Набор учащихся и комплектование группы объединения проводится до 10 сентября.

Программа «Настольный теннис» реализуется на ознакомительном уровне, общий объем программы составляет 153 часа (4,5 академических часа в неделю).

Объединение комплектуется в количестве не менее 12 до 15 человек.

Занятие имеет классическую схему:

- Вводная часть занятия – 15-20 мин.
- Основная часть – 55-60 мин.
- Заключительная часть – 5-10 мин.

Форма обучения.

Форма организации образовательного процесса – очная.

Форма организации детей на занятии: групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная.

Режим занятий.

Периодичность занятий по данной программе – 2 раз в неделю по 2 учебных часа. Учебный час составляет 40 минут.

Особенностями организации образовательного процесса являются:

Программа реализуется на базе МБОУ ООШ № 28 им. Н.М. Новицкого с.Кирпичное.

- в соответствии с индивидуальным учебным планом в объединении группы учащихся могут формироваться как одного возраста, так и разных возрастных категорий (разновозрастные группы), а также индивидуально.

- график занятий составляется с учетом учебного расписания в школе (1-я или 2-я смена)

- состав группы постоянный;

- в группу принимаются учащиеся, обладающие разными способностями к обучению (подвижность, быстрота и координация движений, "чувство мяча");

- учитываются индивидуальные особенности учащихся (игровой стиль- "хватка ракетки", "защитник" или "нападающий", "левша" или "правша");

- имеют место соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки.

На занятия принимаются все желающие при наличии медицинской справки о допуске врача.

1.1. Цель и задачи программы.

Цель: Развитие и совершенствование у учащихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков.

Задачи:

Личностные (воспитательные):

- воспитывать спортивную дисциплину,
- воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки.

Метапредметные (развивающие):

- развивать скоростную выносливость, гибкость,
- развивать быстроту реакции,
- совершенствовать координацию и быстроту движений,
- развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

Предметные (образовательные):

- обучать правилам игры в теннис,
- обучать основным приемам игры.

1.2. Содержание программы.

Учебный план.

Учебно-тематический план.

№ п/п		Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие.	1	-	1
2	Правила игры и содержание инвентаря	3	5	8
3	Общая физическая подготовка	3	20	23
4	Специальная физическая подготовка	3	25	28
5	Техническая подготовка	3	25	28
6	Игры с партнером	3	25	28
7	Игры на счет в парах	3	25	28
8	Соревнования	2	7	9
	ИТОГО	21	132	153

Содержание учебного плана.

1. Вводное занятие.

Знакомство. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь необходимый для занятий.

2. Правила игры и содержание инвентаря.

Знакомство с правилами игры в настольный теннис. Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена.

Практика: Разновидности вертикальной хватки. Разновидности горизонтальной хватки.

3. Общая физическая подготовка.

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

Практика: Упражнения общефизической подготовки:

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

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

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

Подвижные игры с мячом и без него.

Упражнения для развития равновесия.

Упражнения на координацию движений.

4. Специальная физическая подготовка.

Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость.

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

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

Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции.

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения для мышц кисти руки: имитационные упражнения с ракеткой без мяча. Закрепление приемов освоенных подач.

5. Техническая подготовка.

Знакомство с понятием “тактика”. Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу, активную игру, погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча. Тактический вариант: “смена игрового ритма”.

Главное правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы. Указания по приему длинных подач. Указания по приему коротких подач. Тактический вариант: “длительный розыгрыш очка”. Тактический вариант “перехват инициативы”.

Практика: Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке– серийные удары, одиночные удары.

Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.

Освоение хватки и закрепление ее через упражнения.

Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол.

Нейтральная стойка теннисиста. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола.

Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги. Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения.

6. Игры с партнером.

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

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

7. Игры на счет в парах.

Правила игры на счет (во время соревнований). Судейские термины.

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

8. Соревнования.

Правила игры. Правила применения тактических и технических действий.

Практика: Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.

1.4 Планируемые результаты

Личностные (воспитательные):

- сформируется спортивная дисциплина,
- сформируется чувство товарищества и взаимовыручки.

Метапредметные (развивающие):

- разовьется скоростная выносливость, гибкость,
- разовьется быстрота реакции,
- совершенствуется координация и быстрота движений,
- разовьется оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

Предметные (образовательные):

- обучатся правилам игры в теннис,
- обучатся основным приемам игры.

Способы проверки результативности.

Способом проверки результата обучения является наблюдение педагога, технический зачет.

Формы подведения итогов.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Промежуточная аттестация проводится в октябре, ноябре, марте месяце. Она предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической

подготовке при выполнении контрольных упражнений и игры на счет в парах.

Итоговая аттестация проводится в мае месяце и предполагает зачет в форме соревнований.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий,
включающий формы аттестации.**

2.1. Календарный учебный график программы «Настольный теннис».

№ п/п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1		Организационное собрание. Инструктаж по ТБ. Беседа: "Вводное занятие. Цели и задачи творческого объединения. Настольный теннис, как вид спорта и физического оздоровления". Произвольная игра. Проверка игровых умений и навыков, способности к передвижениям.	Беседа. Групповая Индивидуально- игровая.	1	Опросы. Наблюдение.
2-4		Беседа: "Организация рабочего места. Правила безопасности на занятиях". Определение ОФП обучающихся. Прыжки со скакалкой. Игра с мячом у стены и в кругу.	Беседа. Инструктаж по ТБ Групповая Индивидуально- игровая.	3	Опросы. Наблюдение. Выполнение определенных упражнений.
5-6	.	Беседа: "Самостоятельные занятия дома и их значение" Тема: "Хватка ракетки, сохранение в движении". Упражнения с мячом и ракеткой (удержание мяча на ракетке "Куручки").	Беседа. Показ, Демонстрация. Групповая Индивидуальная, игровая.	2	Наблюдение. Выполнение определенных упражнений.
7-9		Тема: " Упражнения с мячом и ракеткой". (подбивание мяча правой стороной ракетки после отскока от пола). "Упражнение на развитие чувства мяча. "Куча мала".	Показ. Групповая Индивидуально- игровая.	3	Наблюдение. Выполнение определенных упражнений.

10-12		Беседа: "Форма игроков и поведение во время игры и занятий". Тема: "Упражнения с мячом и ракеткой" (Подбивание мяча левой стороной ракетки после отскока от пола). "Гонки с мячами".	Беседа. Показ, Групповая Индивидуальная. Игровая.	3	Наблюдение. Выполнение специальных упражнений.
13-14		Тема: "Упражнения с мячом и ракеткой" (подбивание мяча левой и правой стороной ракетки после отскока от пола поочередно). Упражнение на развитие чувства мяча, "Мяч соседу".	Показ, Групповая Индивидуальная. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение специальных упражнений
15-17		Беседа: "Спортивный инвентарь для занятий ОФП. Специальное оборудование, инвентарь и тренажеры, правила пользования". Тема: "Упражнения с мячом и ракеткой" (отбивание мяча правой стороной ракетки после отскока от стены), "Горячая картошка".	Беседа. Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая.	2	Опросы. Наблюдение. Выполнение упражнений.
18-19		Тема: "Упражнения с мячом и ракеткой" (отбивание мяча левой стороной ракетки после отскока от стены). Проверка освоения жонглирования. "Эстафета".	Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений на количество.
20-21		Беседа: "Значение занятий настольным теннисом для развития детей" Тема: " Упражнения с мячом и ракеткой" (отбивание мяча левой и правой стороной ракетки после отскока от стены).	Беседа. Показ. Групповая Индивидуальная	2	Опрос. Наблюдение. Выполнение упражнений. .
22-		Тема: " Удар "Толчок"	Показ.	2	Наблюдение.

23		Слева. Выполнение упражнения на столе. Игра на точность ударов "В цель" Попадание в цель мячом без ракетки, с ракеткой.	Имитация. Групповая Индивидуальная. Игровая.		Выполнение упражнений. На столе.
24-25		ОФП. Тема "Разминка" Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Тема: " Удар "Толчок" Выполнение движений на столе с наброса педагога.	Беседа. Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	2	Опрос. Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
26-27		Тема: " Удар "Толчок" Выполнение ударов толчком на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола на количество.
28-29		Тема: Удар "Откидка" слева. Выполнение упражнения подбивания мяча с последующим выполнением удара слева откидкой. Выполнение упражнения удара откидкой слева с большим количеством мячей (БKM)	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
30-31		Тема: Удар "Откидка" слева. Выполнение упражнения удара откидкой слева с наброса мяча.	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная.	2	Наблюдение. Выполнение движений и упражнений у стола.

			игровая.		
32-33		Тема: Удар "Откидка" слева. Выполнение ударов слева откидкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
34-36		Тема: Удар "Откидка" справа. Выполнение упражнения подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой справа. Выполнение упражнения удара откидкой справа с большим количеством мячей (БKM)	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	3	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
37		Тема: Удар "Откидка" справа. Выполнение упражнения удара откидкой справа с наброса мяча.	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	1	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
38-39		Тема: Удар "Откидка" справа. Выполнение ударов справа откидкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	2	Выполнение прыжков на скакалке на количество. Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
40-41		Тема: Удар "Откидка" слева и справа. Выполнение упражнения удара слева и справа откидкой с БKM.	Показ. Имитация движений.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.

			Групповая Индивидуальная. игровая.		
42-43		Тема: Удар "Откидка" слева и справа. Совершенствование ударов слева и справа откидкой (удары с наброса мяча).	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
44-45		Тема: Удар "Откидка" слева и справа. Выполнение ударов слева и справа откидкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола на количество.
46-47		ОФП. Прыжковые и беговые упражнения. Тема: "Срезка слева" Выполнение удара срезка в стенку от пола. Развитие контроля мяча на ракетке. Игра "Сэндвич".	Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений и движений.
48-49		Тема: "Срезка слева". Выполнение удара срезка в упражнении и в движении на столе. Развитие контроля мяча на ракетке. Игра "Круг".	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений и упражнений у стола.
50-51		Тема: "Срезка слева" Выполнение ударов слева срезкой на столе с партнером, обмен	Показ. Групповая Индивидуальная.	2	Наблюдение. Выполнение движений и

		ударами в парах.	Имитация движений. игровая.		упражнений у стола.
52-53		Тема: "Срезка справа" Выполнение удара срезка в стенку, от пола. Упражнение: "Концентрация на мяче"	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений и упражнений.
54-55		Тема: "Срезка справа" Выполнение удара срезка в упражнении и в движении на столе. "Упражнение на развитие чувства мяча, "Поймай мяч".	Показ. Групповая Индивидуальная Игровая. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.
56-57		Тема: "Срезка справа" Выполнение ударов справа срезкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений и упражнений на столе
58-59		Беседа: "Краткие биологические сведения об организме человека; необходимость физических упражнений для его правильного функционирования. Закаливание. Значение режима дня". Тема: "Сочетание ударов справа и слева срезкой". Выполнение упражнения и движения с отскока от стены.	Беседа Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений.	2	Опрос. Наблюдение. Выполнение движений и упражнений от стены.

60-61		Воспитание координационных способностей Тема: "Сочетание ударов справа и слева срезкой". Выполнение упражнения и движения с отскока на столе. Игра на точность "В цель"	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений у стола.
62		Тема: " Сочетание ударов справа и слева срезкой " Выполнение ударов справа и слева срезкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение упражнений и движений у стола.
63-64		ОФП. Упражнения для мышц ног и туловища. Упражнения на развитие координации (бег, прыжки, перемещения). Тема: Удар слева срезкой с перемещением вдоль стола. Выполнение упражнения и движения с отскока.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений и движений на столе.
65-69		Тема: Удар слева срезкой с перемещением вдоль стола. Выполнение ударов слева срезкой с перемещением влево-вправо с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	5	Наблюдение. Выполнение упражнений и движений на столе.
70-73		Упражнения, необходимые для освоения двигательных действий. Перемещения со сменой направления (влево – вправо).	Показ. Групповая Индивидуальная.	4	Наблюдение. Выполнение движений у стола,

		Тема: Удар справа срезкой с перемещением вдоль стола. Выполнение упражнения и движения с отскока.	Имитация движений. Игровая.		упражнений на столе.
74-77		Тема: Удар справа срезкой с перемещением вдоль стола. Выполнение ударов справа и слева срезкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	4	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.
78-81		Упражнения, необходимые для освоения двигательных действий. Перемещения со сменой направления (назад – вперед). "Лесенка" Тема: Удар справа срезкой с перемещением вперед – назад. Выполнение упражнения и движения с отскока.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	4	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.
82-85		Тема: Удар справа срезкой с перемещением вперед – назад. Выполнение ударов срезка справа на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	4	Наблюдение. Выполнение движений у стола упражнений на столе.
86 - 89		Упражнения, необходимые для освоения двигательных действий. Перемещения со сменой направления (назад – вперед). Прыжок "Кенгуру" Тема: Удар слева срезкой с перемещением вперед – назад. Выполнение упражнения и	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	4	Подведение итогов прыжков. Наблюдение. Выполнение движений у стола

		движения с отскока.			упражнений на столе.
90-91		Тема: Удар слева срезкой с перемещением вперед – назад. Выполнение ударов срезка слева на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.
92		ОФП. Упражнения для воспитания выносливости. Тема: Удар срезкой слева и справа в сочетании. Упражнение для освоения навыков игры: "Перекаты".	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение движений у стола упражнений на столе.
93-94		Упражнения для освоения двигательных действий. Передвижения у стола в игровой стойке со сменой зон (по треугольнику). Совершенствование ударов слева и справа срезкой (удары с наброса)	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола упражнений на столе.
95-96		Тема: Удар срезкой слева и справа в сочетании. Выполнение ударов срезка слева и справа на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение ударов на количество.
97-		Тема: "Основная стойка	Показ.	2	Наблюдение.

98		теннисиста" Упражнение для освоения навыков игры: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях "восьмерка" Перемещение по площадке. Работа ног при ударах справа в движении.	Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.		Выполнение движений у стола упражнений на столе.
99-100		Тема: "Основная стойка теннисиста" Упражнение для освоения навыков игры: на частоту движений. Перемещение по площадке. Работа ног при ударах слева в движении.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.
101 - 102		Тема: "Основная стойка теннисиста" Совершенствование движений ног при ударах слева, справа.	Групповая Индивидуальная. Имитация движений.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.
103 - 104		Тема: "Основная стойка теннисиста" Упражнение для освоения навыков игры: на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие. Перемещение по площадке. Работа ног при ударах слева и справа в движении.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.
105 - 106		Тема: "Основная стойка теннисиста" Совершенствование движений и перемещений ног при ударах слева - справа.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений

					на столе.
107 - 108		Теория: Понятие о счете в настольном теннисе. Практика: Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.	Показ. Групповая Индивидуальная Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение и разъяснение правил игры на столе.
109 - 110		Беседа: История развития настольного тенниса в нашей стране, успехи российских спортсменов на соревнованиях. Практика: розыгрыш мяча и обмен ударами обучением простейшего ведения счета.	Беседа Показ. Групповая Индивидуальная Игровая.	2	Опрос. Наблюдение. Ведение счета.
111 - 112		Теория: Правила игры в настольный теннис. Практика: игры на столе с использованием подсчета очков.	Показ. Групповая Индивидуальная Игровая.	2	Опрос. Наблюдение. Подсчет очков.
113 - 114		Беседа: "История развития настольного тенниса за рубежом". Тема: "Подача" Выполнение упражнений: подброс мяча, баланс при подаче. Игра "Бадминтон"	Беседа Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая.	2	Опрос. Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
115		Тема: "Подача" Выполнение перемещений: одношажный способ - шаги, переступания и выпады слева. Выполнение упражнений: удар по мячу толчком без вращения слева с БКМ.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение движений у стола и упражнений на столе.
116		Тема: "Подача" Выполнение подач толчком слева	Показ.	1	Наблюдение. Выполнение

		без вращения на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.		движений у стола и упражнений на столе.
117		Тема: "Подача" Выполнение перемещений: одношажный способ - шаги, переступания и выпады справа. Выполнение упражнений: удар по мячу толчком без вращения справа с БКМ.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение движений у стола и упражнений на столе.
118 - 119		Тема: "Подача" Выполнение подач толчком справа без вращения на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Текущий контроль. Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
120 - 121		Тема: "Подача" Выполнение перемещений: приставные шаги влево. Выполнение подач срезкой с вращением слева с БКМ слева.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола и упражнений на столе.
122 - 123		Тема: "Подача" Выполнение подач срезкой слева с вращением на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.

124 - 125		Тема: "Подача" Выполнение перемещений: приставные шаги вправо. Выполнение подач срезкой с вращением с БКМ справа.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
126 - 127		Тема: "Подача" Выполнение подач срезкой справа с вращением на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
128 - 129		Тема: "Накат" Выполнение перемещений и движение ног и рук многократно при накате справа (имитация). Выполнение удара накатом справа с БКМ справа. Игра "Мельница"	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
130 - 131		Тема: "Накат" Выполнение перемещений и движение ног и рук многократно при накате справа (имитация). Выполнение удара накатом справа на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
132 - 133		Тема: "Накат" Выполнение перемещений и движение ног и рук многократно при накате слева (имитация). Выполнение удара накатом слева с БКМ. Игра "Мельница".	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола

			Игровая.		
134 - 135		Тема: "Накат" Выполнение перемещений и движение ног и рук многократно при накате слева (имитация). Выполнение удара накатом слева на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола
136 - 137		Тема: "Накат" Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей (приставные шаги) Выполнение удара "Накат" справа с перемещением, с БКМ.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
138 - 139		Тема: "Накат" Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей Выполнение удара "Накат" справа с перемещением, на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
140 - 141		Тема: "Накат" Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей (скрестные шаги). Выполнение удара "Накат" слева с перемещением с БКМ.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.

142		Тема: "Накат" Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей ("От сетки до сетки"). Выполнение удара "Накат" слева с перемещением, на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
143		Тема: "Накат" Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей (перенос мячей) Совершенствование (чередование) ударов слева и справа накатом (на столе с партнером, обмен ударами в парах).	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
144		Тема: "Прием подачи" Выполнение упражнения приема подачи с наброса, БКМ, с педагогом.	Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
145 - 146		Тема: "Прием подачи" Выполнение упражнения приема подачи в паре.	Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
147 - 149		Итоговое тестирование.	Групповая Индивидуальная. Игровая.	3	Наблюдение. Выполнение обязательного минимума.
150 - 152		Общеразвивающие игры. Игра "Солнышко".	Показ. Групповая	3	Наблюдение. Выполнение

		Игры и упражнения на закрепление подачи, приема подачи и ударов.	Индивидуальная. Игровая.		упражнений на столе.
153		Итоговое занятие. Задание на лето по ОФП. Инструктаж на летние каникулы. Игры со счетом.	Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение программы.

Характеристика помещения, используемого для реализации программы, соответствует СП 2.4.364-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования.

Перечень инвентаря из расчета на группу в количестве 15-ти человек:

Кабинет	1 шт.
Стол для настольного тенниса	1 шт.
Ракетки для настольного тенниса	17шт.
Мячи для настольного тенниса	17 шт.
Сетки для настольного тенниса	2 шт.

Кадровое обеспечение.

Для реализации программы «Настольный теннис» педагог дополнительного образования должен иметь высшее образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы либо высшее образование или среднее профессиональное образование и ДПО по направлению деятельности в образовательном учреждении. Требования к педагогическому стажу работы и квалификационной категории педагога не предъявляются. Педагог дополнительного образования должен систематически повышать свою профессиональную квалификацию.

Педагог дополнительного образования Протопопова Кристина Ивановна, реализующая программу «Настольный теннис», имеет высшее педагогическое образование по специальности «Педагогика и образование».

окончила ФГБОУ ВО Оренбургский педагогический университет, 2012 г.
Педагогический стаж – 11 лет.

Основными направлениями деятельности педагога, работающего по программе, являются:

- ✓ организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;
- ✓ организация досуговой деятельности учащихся;
- ✓ обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения, развития и воспитания;
- ✓ педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы;
- ✓ разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Педагоги обладают следующими компетентностями:

- ✓ профессиональная компетентность;
- ✓ информационная компетентность;
- ✓ коммуникативная компетентность;
- ✓ правовая компетентность.

2.3. Формы аттестации.

Для отслеживания результативности образовательного процесса по программе «Настольный теннис» используются следующие методы:

- *педагогическое наблюдение*;
- *педагогический анализ* бесед, участия в мероприятиях, анкет для родителей, активности учащихся на занятиях и т.п.;
- *педагогический мониторинг* учета посещаемости, уровней усвоения учащимися по программе – минимальный (1), общий (2), продвинутый (3).

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

- С целью определения уровня развития учащихся в течение учебного года проводится текущий контроль знаний, учет посещаемости занятий, выполнение поставленных задач на занятиях.
- С целью определения степени усвоения учащимися учебного материала проводится промежуточная диагностика.
- С целью определения уровня развития учащихся на конец срока реализации программы проводится итоговая диагностика.

2.4. Оценочные материалы.

Диагностическая карта на 2024-2025 учебный год по программе «Настольный теннис»

Название программы: "Настольный теннис" Педагог: Протопопова К.И. Учебный год: 2024-2025г.

Ф.И. обучающегося																			
Вид аттестации																			
Показатели																			
Теоретическая подготовка (предметные результаты)																			
Теоретические знания, предусмотренные программой																			
Владение специальной терминологией																			
Основные компетентности (метапредметные результаты)																			
<i>Учебно-интеллектуальные</i>																			
Подбирать и анализировать специальную литературу																			
Пользоваться компьютерными источниками информации																			
Осуществлять учебноисследовательскую работу																			

Учебно- коммуникативные																				
Слушать и слышать педагога,принимать во внимание мнение других людей																				
Выступать перед аудиторией																				
Участвовать в дискуссии, защищать свою точку зрения																				
Учебно-организационные умения и навыки																				
Организовывать свое рабочее (учебное) место																				
Планировать, организовывать работу, распределять учебное время																				
Аккуратно, ответственно выполнять работу																				
Соблюдения в процессе деятельности правила ТБ																				
На уровне детского объединения																				
На уровне ОО																				
На уровне района																				
На региональном, международном уровне																				

Уровень освоения программы (баллы):																				
Практическая подготовка (предметные результаты)																				
Практические умения и навыки, предусмотренные программой																				
Владение специальным оборудованием и оснащением																				
Творческие навыки																				
Уровень освоения программы (баллы)																				
Результат аттестации (высокий, средний, низкий)																				

Формы оценки результативности

Низкий уровень: 1 балл менее 50 %

Средний уровень: 2-5 балла 50-70 %

Высокий уровень: 6-10 балла более 70 %

Низкий уровень (количество / %): _____ чел. _____ %

Средний уровень (количество / %): _____ чел. _____ %

Высокий уровень (количество / %): _____ чел. _____ %

Дата: _____ 20____ г.

Педагог: _____ (Ф.И.О.)

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

мониторинга развития качеств личности обучающихся (личностные результаты)

Название программы: "Настольный теннис" Педагог: Протопопова К.И. Учебный год: 2024-2025г.

п/п	Ф.И. обучающегося	Входящий контроль					Текущий контроль					Промежуточный (итоговый) контроль				
		Активнос т ь,организ аторские способно сти	Коммун икативн ые навыки, к оллекти визм	Ответа твенно сть, самост оятель ность, дисци плинир ованно с ть	Нравств венност ь, гуманно сть	Креативн ость, склоннос ть к проектно й деятельно сти	Активн о ктивные навыки,к о ллективи зм	Коммуни кативные навыки,к о ллективи зм	Ответствен ность, самостояте льность, дисциплин и рованност ь	Нравств е нность, гуманно сть	Креативн ость, склоннос ть к проектно й деятельн ости	Активн о ктивные навыки,к о ллективи зм	Коммун и кативны е навыки, к оллекти визм	Ответств енность, самостоя тельность, дисципли нирован ность	Нравств венност ь, гуманно сть	Креативн ость, склоннос ть к проектно й деятельн ости
1.																
2.																
3.																
4.																

5.																
6.																
7.																
8.																
9.																
10.																
11.																
12.																
13.																
14.																
15.																
16.																
17.																
18.																
19.																
20.																

2.5 Методические материалы.

Особенности организации образовательного процесса – очная. Занятие является основной формой организации учебного процесса.

Для повышения интереса учащихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении.

Для этой цели используются: объяснение, рассказ, опрос, обсуждение, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов, презентаций. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным из них является

Метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры в теннис.

Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей учащихся.

При определении содержания деятельности учитываются следующие принципы:

- воспитывающего характера;
- научности (соблюдения строгой технической терминологии, символики);
- связи теории с практикой;
- систематичности и последовательности;
- учёт возрастных и индивидуальных особенностей личности;
- доступности.

2.6 Список литературы.

Электронная база нормативно-правовых и методических материалов по физической культуре:

1. <http://www.ttw.ru>
2. <http://www.ttsport.ru>
3. <http://www.the-table-tennis.com>
4. <http://www.ttworld.ru>

Для педагога.

1. *Барчукова Г.А.* Настольный теннис. – М.: физкультура и спорт, 1990.
2. *Гогунев Н.Е., Мартьянов Б. И.* Психология физического воспитания и спорта.-М.: – CADEMIA, 2000.
3. *Коротков И.М.* Подвижные игры. – М.:Физкультура и спорт, 1974.
4. *Марущак В.В.* Спортивные игры. – М.:Военное издательство, 1985.
5. *Матыцин О.В.* Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 2011 год.
6. *Команов В.В.* Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. Информпечать. 2015г.
7. «Настольный теннис»: Примерная программа спортивной подготовки игроков для ДЮСШ, СДЮШОР(этапы СС), ШВСМ», Москомспорт – 2015 г.
8. Серова Л.К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л.К. Серова.-СПб., 2001.

Для детей.

1. *Барчукова Г.А.* Настольный теннис. – М.: физкультура и спорт, 1990.
2. *Коротков И.М.* Подвижные игры. – М.:Физкультура и спорт, 1974.
3. Журнал «Настольный теннис», издательство ФНТ России.
4. Журнал «Настольный теннис», издательство ФНТ России и спортивного клуба «Атеми»

Приложение 1

Протокол проведения годовой аттестации обучающихся объединения.

Ф.И.О. педагога: Протопопова К.И.

Название программы: «Настольный теннис»

Год обучения	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень		Результат аттестации		
	количество		количество %		количество %		Переведено на следующий год (чел.) %	Оставлено для продолжения обучения в этом же году (чел.) %	Выпущено в связи с окончанием обучения по программе (чел.) %
1-й									
2-й									

Дата _____

Подпись педагога _____

Специальные упражнения техники настольного тенниса.

- Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
- Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
- Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
- Атакующие удары справа налево.
- Атакующие удары слева налево.
- Атакующие удары справа направо.
- Атакующие удары слева направо.
- Игра толчком.
- Отработка техники подачи.
- Игра накатами по диагонали.
- Игра накатами по линии.
- Подача накатом.
- Игра подрезками.
- Игра топ-спинами
- Подача подрезками.
- Игра боковыми вращениям

Нормативы общей физической подготовки.

№ п/ п	Вид упражнения	Возраст		
		10 – 11 лет	12 – 13 лет	14 – 17 лет
1.	Бег по восьмерке	32,7-27	26,7-21	20,8-16,2
2.	Бег вокруг стола	23,6-20,2	20,1-18,2	18,1-15,7
3.	Перенос мячей	44,5-35	34,8-31	30,8-26
4.	Отжимание от стола	36-45	46-55	56-67
5.	Дальность отскока мяча, м	4,55-5,55	5,6-6,45	6,46-7,45
6.	Прыжки со скакалкой за 45 с	76-94	95-114	115-127
7.	Прыжки в длину с места, см	114-152	154-190	191-215
8.	Бег 60 м	11,9-10,95	10,9-10,14	10,1-9,14

Контрольные упражнения (тесты)	Этап начальной подготовки	
	юноши	девушки
Бег на 20 м	Не более 5,6	Не более 5,9
Прыжки на скакалке за 30 с	Не менее 15	Не менее 18
Прыжки через веревку	Не менее 14	Не менее 14
Поднимание туловища за 30 с	Не менее 10	Не менее 8
Прыжок в длину с места	Не менее 95	Не менее 90
Метание теннисного мяча	Не менее 4	Не менее 3

Нормативы по технической подготовленности

<i>n/ п</i>	<i>Наименование технического приема</i>	<i>Количество ударов</i>	<i>Оценка</i>
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

Блиц-опрос по теоретической подготовке настольного тенниса.

Вопрос №1: какие техники игры существуют в настольном теннисе?

Ответ: раньше до 90-х годов было доминирование защитной техники игры над атакующей, вызвано это было тем, что губки на то время еще не так сильно крутили и не имели достаточной скорости. В настоящее время развит преимущественно атакующий стиль, а также иногда встречается комбинированный, когда есть жесткая атака и агрессивный прием (к примеру, подставками). **Вопрос**

№2: как начинать игру и как подавать?

Ответ: относиться к подаче необходимо серьезно, так как это такой же удар, как и топ-спин. Главная задача подачи – предоставить противнику неудобный мяч, чтобы он вышел из равновесия и затем самому начать атаку.

Вопрос №3: что такое чувство мяча в настольном теннисе?

Ответ: чувство мяча – это когда мы контролируем силу, вращение и точность мяча, когда мы можем придать мячу по собственному желанию любое вращение, ударить в любое место и с заранее определенной скоростью.

Вопрос №4: какие вращения существуют в настольном теннисе?

Ответ: в настольном теннисе существуют три вращения: верхнее, нижнее и боковое. Все зависит от того как идет ракетка по отношению к мячу, если мы поднимаем ракетку, то верхнее, делаем вниз – нижнее, а если сбоку, то боковое. Отсюда также получаются еще и различные комбинации этих вращений: нижнее-боковое, верхнее-боковое. Есть также удар без вращения – плоский мяч.

Вопрос №5: какие виды ракеток для настольного тенниса существуют, как выбрать оптимальную ракетку?

Ответ: ракетку стоит подбирать к стилю игры (атакующий, комбинированный, защитный). Соответственно для атакующего более скоростные и крутящие ракетки, для комбинированной техники игры – можно добавить больше контроля, а в защитной игре вам понадобятся защитные ракетки.

Вопрос №6: какие советы по выбору накладок?

Ответ: основной совет для новичков в настольном теннисе. Не берите скоростные накладки, с ними развить чувство мяча у вас долго не получится.

Вопрос №7: что лучше тонкая губка у накладки или толстая?

Ответ: если игрок атакующего стиля, то толстая губка, если защитного, то тонкая губка. **Вопрос**

№8: как часто менять накладки?

Ответ: в среднем 6 месяцев хватает для одной накладки при интенсивности игры в 2 раза в неделю по 1-2 часа.

Вопрос №9: какая стойка в настольном теннисе?

Ответ: каждый, как правило, находит свой оптимальный вариант стойки. В

настоящее время стойка почти параллельная столу, нет нужды сильно отставлять правую или левую ногу назад. Вызвано это тем, что на переступы будет тратиться много времени и сил. А настольный теннис сейчас очень скоростной.

Вопрос №10: где бить по мячу?

Ответ: в зависимости от ударов мяч берется по-разному. В накате мяч принимается на ракетку в его наивысшей точке отскока от стола, в топ-спине, когда мяч уже падает за стол.

Вопрос №11: на что смотреть во время игры?

Ответ: смотреть на замах противника, его ноги и движение корпусом, только так можно определить куда полетит мяч и правильно подойти к нему ногами. **Вопрос №12: что делать со второй неигровой рукой во время игры?**

Ответ: согнуть ее в локте. Главное, чтобы не висела.

Вопрос №13: как принимать подачу?

Ответ: принимать не прямой ракеткой, а под углом, тем самым проще перекрутить вращение от подачи, так как мы придадим мячу еще и боковое вращение.

Вопрос №14: когда атаковать в игре на счет?

Ответ: старайтесь взять инициативу на себя и проатаковать уже второй/третий мяч.

Вопрос №15: с чего начинать тренировки начинающему игроку в настольный теннис?

Ответ: с изучения наката справа. В нем начинающий игрок начнет чувствовать мяч, кинематику движения и передвижения ног.

Вопрос №16: какова роль тренера?

Ответ: очень важная, так как с него начинается путь в мир настольного тенниса. И каким он будет зависит от тренера.

Вопрос №17: нужно или нет менять тактический план игры, если он приносит успех?

Ответ: Тактический план нельзя менять, пока он приносит успех.

Вопрос №18: в каком году настольный теннис включен в программу Олимпийских игр?

Ответ: в 1988.

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Уважаемые родители!

Приглашаем вас принять участие в исследовании, результаты которого позволят в дальнейшем более квалифицированно и с большей пользой для вашего ребенка решать вопросы образования и воспитания!

В какой степени Вы удовлетворены качеством образовательных услуг данного объединения? (Чтобы ответить на этот вопрос, отметьте, пожалуйста, каждый пункт таблицы соответствующей оценкой - по 5-балльной шкале слева.) Справа запишите Ваши предложения. Поставьте

5 баллов - если Вы полностью удовлетворены;

4 балла - скорее удовлетворены, чем нет;

3 балла - трудно сказать (и да, и нет);

2 балла - скорее не удовлетворены;

1 балл - совсем не удовлетворены.

Оценка	Показатели	Ваши предложения
	Перечень изучаемых предметов	
	Содержание изучаемых предметов, насыщенность их новым, интересным материалом	
	Формы и методы обучения	
	Культура общения между педагогами и детьми	
	Уровень квалификации и качество работы педагогов	
	Условия, в которых занимается ребенок	
	Культура общения между педагогами и родителями	
	Организация разнообразной деятельности детей (тренировки, соревнования и др.)	
	Результаты занятий Вашего ребенка (изменения в его личности, физические и спортивные достижения и пр.)	
	Режим работы коллектива	

Спасибо!

Обработка анкеты

Виды оценки: качественная (5-ти бальная шкала).

Алгоритм обработки результатов:

1. Расчет балльного соотношения ответов по каждой их позиции от общего числа респондентов.
2. Распределение полученных данных. Анализ данных по каждой исследуемой группе.
3. По результатам исследования составить аналитический отчет, разработать рекомендации.

АНКЕТА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

Дорогой друг!

Прослушай следующие утверждения и оцени степень согласия с их содержанием по следующей шкале: 5 - совершенно согласен; 4 – согласен; 3 - трудно сказать; 2 – не согласен; 1 - совершенно не согласен.

Оценка	Показатели	Твои предложения
	Знания и умения, которые я здесь получаю, имеют значение для моей будущей профессии.	
	Считаю, что объединение по-настоящему готовит меня к самостоятельной жизни.	
	Получаю возможность поднять свой авторитет среди друзей.	
	Здесь всегда хорошие отношения между взрослыми и ребятами.	
	Постоянно узнаю много нового.	
	Занятия в коллективе дают возможность лучше понять самого себя.	
	Считаю, что в нашем коллективе созданы все условия для развития моих способностей.	
	Я доволен своими достижениями.	
	К нашим педагогам можно обратиться за советом и помощью в трудной жизненной ситуации.	
	Я иду в объединение с радостью.	

Обработка анкеты

Виды оценки: качественная (5-ти бальная шкала).

Алгоритм обработки результатов:

1. Расчет балльного соотношения ответов по каждой их позиции от общего числа респондентов.
2. Распределение полученных данных. Анализ данных по каждой исследуемой группе.
3. По результатам исследования составить аналитический отчет, разработать рекомендации.