

Управление образования администрации города Ульяновска  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Ульяновска  
«Центр детского творчества»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «28» 08. 2019 г.  
протокол № 1

Утверждаю  
Директор МБУ ДО ЦДТ  
В.В.Лаврешина  
08 2019 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

«Настольный теннис»

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:

Буянов Владимир Николаевич, Игонин Андрей  
Александрович, педагоги

дополнительного образования

г. Ульяновск, 2019 г.

## Содержание

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы		
<b>1.1.</b>	<b>Пояснительная записка</b> .....	<b>3</b>
<b>1.2.1.</b>	<b>Учебный план 1, 2, 3, 4 года обучения</b> .....	<b>8</b>
<b>1.2.2.</b>	<b>Содержание учебного плана 1, 2, 3, 4 года обучения</b> .....	<b>10</b>
<b>1.2.3.</b>	<b>Планируемые результаты</b> .....	<b>17</b>
Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий программы		
<b>2.1.</b>	<b>Календарный учебный график</b> .....	<b>19</b>
<b>2.2.</b>	<b>Условия реализации программы</b> .....	<b>21</b>
<b>2.3.</b>	<b>Формы аттестации и контроля</b> .....	<b>21</b>
<b>2.4.</b>	<b>Оценочные материалы</b> .....	<b>22</b>
<b>2.5.</b>	<b>Методические материалы</b> .....	<b>24</b>
<b>2.6.</b>	<b>Список литературы</b> .....	<b>25</b>

## Раздел I. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

**Направленность** - физкультурно – спортивная.

**Дополнительность** программы для детей от 7 до 11 лет заключается в том, что в программах общего образования для детей данного возраста настольный теннис не является основным, не всегда на уроках физкультуры есть возможность играть.

Программа «Настольный теннис» является *модифицированной*.

При разработке программы за основу была принята программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова, (этапы спортивного совершенствования), 2004 года. Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей. В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

Основопологающие принципы:

- Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

### ***Актуальность программы***

- Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.
- Выбор спортивной игры – настольный теннис – определен ее популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.
- Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.
- Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, точности подач и ударов, а также других действий,

направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

- Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.
- Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.
- Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.
- В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается болезнь века - гиподинамия. Решить отчасти эту проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

***Отличительные особенности программы:***

Рост спортивного результата в настольном теннисе можно достичь путем организации собственных движений так, чтобы максимально использовать свой постоянно повышающийся моторный потенциал для решения стоящей двигательной задачи. Иными словами, спортивная техника - элемент спортивного мастерства, совершенствующийся с течением времени. Такое совершенствование может быть эффективным только в том

случае, если оно предусматривает формирование биомеханической целесообразной структуры движений, соответствующей реальному уровню подготовленности спортсмена.

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

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования 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 и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

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

**Адресат программы:** обучающиеся по программе – дети от 7 до 11 лет. При реализации программы учитываются возрастные и индивидуальные особенности учащихся, интересы и склонности, а также уровень развития физических качеств в данной игре.

#### ***Объем и срок освоения программы***

Программа рассчитана на 4 года обучения. Продолжительность каждого года обучения составляет 36 учебных недель. Объем академических часов за первый год обучения составляет 144 часа, за второй год обучения – 144 часа и третий год обучения - 144 часа, за четвертый год обучения – 144 часа. Общий объем программы составляет 576 часов.

**Формы обучения:** очная.

**Особенности организации образовательного процесса:** секция, объединяющая детей от 7 до 11 лет, состав группы – постоянный.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

#### ***Режим и продолжительность занятий***

В первый год обучения занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа. За год 144 часов. Во второй, третий и четвертый годы

обучения занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа. За год – 144 часа. После каждого академического часа занятия делается перерыв 10 минут.

**Уровень реализуемой программы:** Программа имеет базовый уровень освоения, который предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

**1.2. Цель программы:** создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

#### **ЗАДАЧИ:**

##### Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

##### Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

##### Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

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

Внеурочная деятельность по физической культуре отличается от учебной тем, что она не ограничена временными рамками, возрастным составом участников, осуществляется на добровольных началах.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план 1 года обучения

№ раздела	Название раздела	Кол-во часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	10	10	-	Входная диагностика
2	Общеспортивная подготовка	20	-	20	Тест
3	Специальная подготовка	20	5	15	Промежуточная диагностика
4	Техническая подготовка	31	6	25	
5	Тактика игры	33	8	25	
6	Учебные игры	30	5	25	Итоговая диагностика
<b>ИТОГО</b>		<b>144</b>	34	110	

### Учебный план 2 года обучения

№ раздел а	Название раздела	Кол-во часов			Форма аттестации/контрол я
		Всег о	Теори я	Практик а	
1	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	8	8	-	Опрос
2	Общефизическая подготовка	20	-	20	Тест
3	Специальная подготовка	20	5	15	Тест
4	Техническая подготовка	31	6	25	
5	Тактика игры	30	8	22	
6	Учебные игры	35	5	30	
<b>ИТОГ О</b>		<b>144</b>	32	112	

### Учебный план 3 года обучения

№ раздел а	Название раздела	Кол-во часов			Форма аттестации/контрол я
		Всег о	Теори я	Практик а	
1	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	6	6	-	Опрос
2	Общефизическая	20	-	20	Опрос

	я подготовка				
3	Специальная подготовка	19	4	15	Опрос
4	Техническая подготовка	28	6	22	Тест
5	Тактика игры	33	8	25	Тест
6	Учебные игры	38	8	30	
<b>ИТОГО</b>		<b>144</b>	32	112	

### Учебный план 4 года обучения

№ раздела	Название раздела	Кол-во часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	6	6	-	Опрос
2	Общефизическая подготовка	20	-	20	Опрос
3	Специальная подготовка	19	4	15	Опрос
4	Техническая подготовка	28	6	22	Тест
5	Тактика игры	33	8	25	Тест
6	Учебные игры	38	8	30	
<b>ИТОГО</b>		<b>144</b>	32	112	

## Содержание учебного плана

### 1 год обучения

#### 1. Теоретические сведения – 10 часов

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис.

Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис.

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом.

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.

Сведения о строении и функциях организма человека.

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

Правила игры в настольный теннис.

Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис.

#### 2. Общефизическая подготовка – 30 часов (развитие двигательных качеств)

Подвижные игры

ОРУ

Бег

Прыжки

Метания

#### 3. Специальная физическая подготовка – 20 часов

Упражнения для развития прыжковых качеств

Упражнения для развития силы

Упражнения для развития выносливости

Упражнения для развития гибкости

Упражнения для развития внимания и быстроты реакции

#### 4. Техническая подготовка – 31 час

Техника хвата теннисной ракетки

Жонглирование теннисным мячом  
Передвижения теннисиста  
Стойка теннисиста  
Основные виды вращения мяча  
Подачи мяча: «маятник», «челнок»  
Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)

## **5. Тактика игры – 33 часа**

Подачи мяча по прямой и по диагонали стола.  
Прием подач толчком и подрезкой.  
Удары атакующие, защитные.  
Удары, отличающиеся по длине полета мяча.  
Удары по высоте отскока на стороне соперника

## **6. Учебная игра – 30 часов**

Парные игры  
«Игра защитника против атакующего»  
«Игра атакующего против защитника»

## **2-ой год обучения**

### **1. Теоретические сведения – 8 часов**

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис

Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис.

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом.

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.

Сведения о строении и функциях организма человека.

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

Правила игры в настольный теннис.

## **2. Общефизическая подготовка – 20 часов (развитие двигательных качеств)**

Подвижные игры

ОРУ

Бег

Прыжки

## **3. Специальная физическая подготовка – 20 часов**

Упражнения для развития прыжковой ловкости

Упражнения для развития силы

Упражнения для развития выносливости

Упражнения для развития гибкости

Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

## **4. Техническая подготовка – 31 час**

Подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг».

Удары по теннисному мячу.

Удар без вращения – «толчок»

Удар с нижним вращением – «подрезка»

Удар с верхним вращением – «накат»

Удар «топ-спин» - сверхкрученный удар.

## **5. Тактика игры – 30 часов**

Подачи:

- атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка;
- подготавливающие атаку;
- защитные, не позволяющие противнику атаковать.

Прием подач ударом:

- атакующим;
- подготовительным;
- защитным.

## **6. Учебная игра – 35 часов**

Игра защитника против атакующего.

Игра атакующего против защитника.

Игра атакующего против атакующего.

Парные игры.

## **3-ий год обучения**

### **1. Теоретические сведения – 6 часов**

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис.

Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис.

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом.

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.

Правила игры и методика судейства соревнований.

Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис.

Действующие правила игры, терминология.

Перспективы дальнейшего развития правил.

Влияние правил игры на её развитие.

### **2. Общефизическая подготовка –20 часов (развитие двигательных качеств)**

Подвижные игры

ОРУ

Бег

Прыжки

Метание

### **3. Специальная физическая подготовка – 19 часов**

Упражнения для развития прыжковой ловкости

Упражнения для развития силы

Упражнения для развития выносливости

Упражнения для развития гибкости

Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

### **4. Техническая подготовка – 28 часов**

Подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг».

Удары по теннисному мячу:

- удар без вращения – «толчок»
- удар с нижним вращением – «подрезка»
- удар с верхним вращением – «накат»
- удар «топ-спин» - сверхкрученный удар;
- топ спин справа по подрезке справа;
- топ спин слева по подрезке слева.

Совершенствовать подачи:

- по диагонали;
- в один угол стола;
- подрезкой слева;
- подрезкой справа;

Совершенствовать технику приёма «кручёная свеча».

Совершенствовать технику приёма плоский удар.

### **5. Тактика игры – 33 часа**

Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые.

Удары атакующие:

- завершающий удар;
- удар по «свече»;
- контратакующий удар;

- заторможенный укороченный удар.

Удары, отличающиеся по длине полета мяча:

- короткие;
- средние;
- длинные.

Удары по высоте отскока на стороне соперника:

- ниже уровня стола;
- ниже уровня сетки;
- средние(20–30 см);
- высокие(50–60 и выше).

## **6. Учебная игра – 38 часов**

Игра защитника против атакующего;

Игра атакующего против защитника;

Игра атакующего против атакующего;

Парные игры.

### **4-ый год обучения**

#### **1.Теоретические сведения – 6 часов**

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис.

Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис.

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом.

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.

Правила игры и методика судейства соревнований.

Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис.

Действующие правила игры, терминология.

Перспективы дальнейшего развития правил.

Влияние правил игры на её развитие.

## **2. Общефизическая подготовка –20 часов (развитие двигательных качеств)**

Подвижные игры

ОРУ

Бег

Прыжки

Метание

## **3. Специальная физическая подготовка – 19 часов**

Упражнения для развития прыжковой ловкости

Упражнения для развития силы

Упражнения для развития выносливости

Упражнения для развития гибкости

Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

## **4. Техническая подготовка – 28 часов**

Поддачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг».

Удары по теннисному мячу:

- удар без вращения – «толчок»
- удар с нижним вращением – «подрезка»
- удар с верхним вращением – «накат»
- удар «топ-спин» - сверхкрученный удар;
- топ спин справа по подрезке справа;
- топ спин слева по подрезке слева.

Совершенствовать поддачи:

- по диагонали;
- в один угол стола;
- подрезкой слева;
- подрезкой справа;

Совершенствовать технику приёма «кручёная свеча».

Совершенствовать технику приёма плоский удар.

## **5. Тактика игры – 33 часа**

Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые.

Удары атакующие:

- завершающий удар;
- удар по «свече»;
- контратакующий удар;
- заторможенный укороченный удар;
- «восьмерка»

Удары, отличающиеся по длине полета мяча:

- короткие;
- средние;
- длинные.

Удары по высоте отскока на стороне соперника:

- ниже уровня стола;
- ниже уровня сетки;
- средние(20–30 см);
- высокие(50–60 и выше).

## **6. Учебная игра – 38 часов**

Игра защитника против атакующего;

Игра атакующего против защитника;

Игра атакующего против атакующего;

Парные игры.

Основные задачи теоретических занятий – дать необходимые знания по истории, теории и методике, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на

спортивных сооружениях. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия. Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем объединения на основе норм для данной возрастной группы. Спортивные соревнования в объединении повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением родителей.

#### **1.4. Планируемые результаты**

*Личностные результаты* отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки. Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

*Метапредметные результаты* отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

*Предметные результаты* отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

#### **Ожидаемые результаты:**

К концу 1 года обучения учащиеся:

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- знать правила проведения соревнований.

Будут уметь:

- провести специальную разминку для теннисиста;
- овладеют основами техники настольного тенниса;
- овладеют основами судейства в теннисе;
- смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

К концу 2 года обучения учащиеся:

Будут знать:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе.

Будут уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста;

- овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира;
- овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Разовьют следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям.

По окончании третьего года обучения, учащиеся:

- освоят накат справа и слева по диагонали;
- освоят накат справа и слева поочередно «восьмерка»;
- освоят накат справа и слева в один угол стола;
- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- топ–спин справа по подставке справа;
- научатся делать топ спин слева по подставке;
- освоят технику топ спин слева по подставке;
- освоят технику топ–спина справа по подрезке справа;
- освоят технику топ–спин слева по подрезке слева;
- будут уметь проводить и судить соревнования в группах младшего возраста

## Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий программы

### 2.1. Календарный учебный график

«у» - учебные занятия,

«к» - каникулярный период,

«а» - промежуточная/итоговая аттестация

1 год обучения	Временные периоды																								Все го недель	Все го часов				
	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль									
неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	52	144		
занятость	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	а	к	к	у	у	у	у	у					
месяц	Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август									
неделя	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5			5	5
занятость	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	а	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к			к	к
неделя	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2				

2 год	Временные периоды																								Все	Все
-------	-------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----	-----

обучения	Временные периоды																								го нед ель	го час ов		
	Сентябрь					Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь			Февраль							
неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	52	144
занятость	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	а	к	к	у	у	у	у	у			
месяц	Март					Апрель				Май				Июнь				Июль			Август							
неделя	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5		
занятость	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	а	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к		
неделя	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2		
занятость	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	а	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к		

3 год обучения	Временные периоды																								Все го нед ель	Все го час ов		
	Сентябрь					Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь			Февраль							
неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	52	144		
занятость	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	а	к	к	у	у	у	у			у	
месяц	Март					Апрель				Май				Июнь				Июль			Август							
неделя	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			5	5
занятость	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	а	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к			к	к
неделя	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0			1	2
занятость	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	а	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к		

4 год	Временные периоды																								Все	Все
-------	-------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----	-----

обучения																									го нед ель	го час ов					
	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль										
неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	52	144			
занятость	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	а	к	к	у	у	у	у	у						
месяц	Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август										
неделя	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			5	5	5
занятость	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	а	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к			к	к	к

## 2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы материально-техническое оснащение спортивного зала и информационное обеспечение учебного процесса.

Занятия проводятся на базе Ульяновского государственного технического университета в специализированном зале настольного тенниса. Спортивный зал соответствует требованиям противопожарной безопасности, производственной санитарии и гигиены труда. В спортивном зале есть спортивный инвентарь и спортивное оборудование, теннисные столы – 18 штук, тренажеры.

Имеется тренерская комната, душевые, раздевалки, туалеты. В кабинете 2 компьютера с возможностью выхода в интернет, телевизор для демонстрации фильмов о настольном теннисе.

## 2.3. Формы аттестации

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие – по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в пятитуровых соревнованиях по настольному теннису «Симбириада».

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного, областного и всероссийского, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

## 2.4. Оценочные материалы

### Нормативы общей физической подготовки индивидуального отбора

Контрольные упражнения (тесты)	Этап начальной подготовки	
	юноши	девушки
Бег на 20 м	Не более 5,5 с	Не более 5,8 с
Прыжки на скакалке за 30 с	Не менее 20 прыжков	Не менее 18 прыжков

Прыжки через веревку	Не менее 14 раз	Не менее 14 раз
Поднимание туловища за 30 с	Не менее 10 раз	Не менее 8 раз
Прыжок в длину с места	Не менее 95 см	Не менее 90 см
Метание теннисного мяча	Не менее 4 м	Не менее 3 м

**Нормативы общей физической подготовки  
для зачисления в группу начальной подготовки 1 года**

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

**Нормативы общей физической подготовки для этапа начальной  
подготовки  
2 года обучения**

Контрольные упражнения (тесты)	Этап начальной подготовки					
	юноши			девушки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег на 20 м	5,5 >	5,4-5,2	5,1 <	5,7 >	5,4-5,1	5,0 <
Прыжки на скакалке за 30 с	25 <	26-30	31 >	33 <	34-38	39 >
Прыжки через веревку	15 <	16-20	21 >	20 <	21-25	26 >
Поднимание туловища за 30 с	14 <	15-16	17 >	14 <	15-16	17 >

Прыжок в длину с места	111 <	112-127	128 >	116 <	117-132	133 >
Метание теннисного мяча	4 <	5	6 >	4 <	5	6 >

**Нормативы общей физической подготовки для этапа начальной подготовки**  
**3 года обучения**

Контрольные упражнения (тесты)	Этап начальной подготовки					
	юноши			девушки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег на 20 м	5,2 >	5,1-4,8	4,7 <	5,5 >	5,4-5,1	5,0 <
Прыжки на скакалке за 30 с	35 <	36-40	41 >	33 <	34-38	39 >
Прыжки через веревку	20 <	21-25	26 >	20 <	21-25	26 >
Поднимание туловища за 30 с	16 <	17-18	19 >	14 <	15-16	17 >
Прыжок в длину с места	121 <	122-137	138 >	116 <	117-132	133 >
Метание теннисного мяча	5 <	6	7 >	4 <	5	6 >

**Нормативы общей физической подготовки для этапа начальной подготовки**  
**4 года обучения**

Контрольные	Этап начальной подготовки
-------------	---------------------------

упражнения (тесты)	юноши			девушки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег на 20 м	5,2 >	5,1-4,8	4,7 <	5,5 >	5,4-5,1	5,0 <
Прыжки на скакалке за 30 с	35 <	36-40	41 >	33 <	34-38	39 >
Прыжки через веревку	20 <	21-25	26 >	20 <	21-25	26 >
Поднимание туловища за 30 с	16 <	17-18	19 >	14 <	15-16	17 >
Прыжок в длину с места	121 <	122-137	138 >	116 <	117-132	133 >
Метание теннисного мяча	5 <	6	7 >	4 <	5	6 >

#### Нормативы специальной физической подготовки (юноши)

Контрольные упражнения (тесты)	Этап начальной подготовки		
	2,3,4 года обучения		
	низкий	средний	высокий
Имитация накатов слева и справа за 30 с и 45 с	17 <	18-20	22 >
Перемещение в 3-х метровой зоне за 30 с и 1 мин	15 <	16-18	19 >

#### Нормативы специальной физической подготовки (девушки)

Контрольные упражнения (тесты)	Этап начальной подготовки

	2,3,4 года обучения		
	низкий	средний	высокий
Имитация накатов слева и справа за 30 с и 45 с	15 <	16-20	21 >
Перемещение в 3-х метровой зоне за 30 с и 1 мин	13 <	14-16	17 >

## 2.5. Методические материалы

### I. Теоретические материалы - разработки:

- Инструкции по охране труда на занятиях в спортивном зале.
- Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.

- Тесты физической подготовленности по ОФП.

### II. Дидактические материалы:

- Электронная картотека упражнений по настольному теннису (видео, фото).
- Электронная картотека общеразвивающих упражнений для разминки.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.

- Правила игры в настольный теннис.
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- Правила судейства в настольном теннисе.
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

### III. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр.
- Рекомендации по организации турниров по настольному теннису.

## 2.6. Список литературы

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). Москва: - ФиС. 1999.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1996. 160 с.
3. Буянов В.Н. Настольный теннис: средства и методы учебного и тренировочного процессов в вузе : учебное пособие. – Ульяновск : УлГТУ, 2006. – 109 с.
4. Буянов В.Н. Программа для системы дополнительного образования детей. Настольный теннис. – Ульяновск : УлГТУ, 2009.-20 с.
5. Гринберг Г.Л., Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. 2001.
6. Кондратьева Г.Н., Шокин А.В. Теннис в спортивных школах. Москва: - ФиС. 2003.
7. Настольный теннис. Правила соревнований. Москва: - ФиС. 2006.
8. Синегубов П.М., Настольный теннис. Программа для спортивных секций и спортивных клубов. Москва: - ФиС. 2005. 28
9. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М. Советский спорт, 1990
10. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ. // Барчукова Г.В. ,Воробьев В.А., Матыцин О.В. -М.: Советский спорт, 2009.

11. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ;

12. Федеральный закон « О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. N 329 48

13. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. № 1125

14. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта от 13 сентября 2013 г. № 731;

15. СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 г.  
16. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам от 13 сентября 2013 г. N 730.

16. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис от 23.07.2013 № 29135

17. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса / Ю.П. Байгулов, А.Н. Романин — М., 1999.

18. Барчукова Г.В. Учет морфофункциональной конституции при оценке двигательных возможностей учащихся // Сб. трудов ученых РГАФК / Г.В. Барчукова, В.В. Зайцева, С.И. Изак, В.Д. Сонькин. — М., 1998.

19. Барчукова Г.В. Соревновательные и тренировочные нагрузки в настольном теннисе // Сборник трудов молодых ученых и студентов РГАФК / Г.В. Барчукова, А.С.Фомичев. — М., 2000.

20. Воробьев В.А. Новые научно-методические подходы в подготовке высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — М., 1996. — №

21. Матыцин О.В. Классификация технических действий для анализа игровой деятельности в настольном теннисе / О.В. Матыцин, О.Н. Шестеркин, М.П.Шестаков — М., 1998. 14.Портных Ю.И. Психологическая подготовка игроков в настольном теннисе / Ю.И.Портных, Л.К.Серова — СПб., 1997.

22. Серова Л.К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л.К. Серова. - СПб., 2001.

23. Фримерман Э.Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост серии В.Л. Штейнбах / Э.Я. Фримерман. — М., 2005.

24. Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Автореф дис.... канд. пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.

25. Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации - Дис. канд пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.

26. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис / Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2014.– 24 с.

#### **Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности**

1. <http://www.ttw.ru>
2. <http://www.ttsport.ru>
3. <http://www.ttfr.ru>
4. <http://www.the-table-tennis.com>
5. <http://www.tennis-luga.ucoz.ru>
6. <http://www.ttworld.ru>
7. <http://www.ulfnt.ru>

#### **Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики настольного тенниса**

1. Видеозаписи с соревнований различных уровней.
2. Видео-уроки по настольному теннису