

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «МЕЩЕРА»

РАССМОТРЕНА
на заседании Педагогического совета
МАОУ ДО СШ «Мещера»
протокол от 31.08.2023 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО СШ «Мещера»
_____ А.А. Мальцев
«_____» _____ 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Для детей в возрасте от 6 лет
Срок реализации программы: 1 год

Авторы программы:
педагогический коллектив
МАОУ ДО СШ «Мещера»

г. Нижний Новгород
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
Цели.....	4
Задачи.....	4
Планируемые результаты освоения программы.....	5
Контингент.....	5
2. Учебный план.....	5
3. Календарный учебный график.....	6
4. Рабочие программы изучаемых разделов.....	8
5. Оценочные материалы.....	15
6. Организационно-педагогические и материально-технические условия реализации программы.....	23
7. Методические материалы	24

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Настольный теннис» (далее – Программа) разработана в соответствии Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях», и с учётом постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Образовательная программа является по направленности - физкультурно-спортивной, по содержанию и организации учебного процесса - комплексной.

Одной из массовых форм занятий физкультурно-оздоровительной направленности является настольный теннис.

Актуальность программы определяется повышенным запросом со стороны детей и их родителей на программы спортивно-оздоровительного развития детей. Настольный теннис выделяется своей популярностью, доступностью, широкой распространенностью в детской среде, а также простотой подготовки материально-технической базы.

Доступность и разносторонняя двигательная активность, быстрота мышления и оперативность принимаемых тактических решений делают настольный теннис одним из основных и эффективных средств физического воспитания и всестороннего физического развития.

Педагогическая целесообразность

На основе интереса детей к занятиям настольным теннисом создать благоприятные условия для раскрытия способностей формирующейся личности,

развития в дальнейшем стремления к спортивному самосовершенствованию, укреплению здоровья, личностному развитию и самоопределению.

Практическая значимость

Настольный теннис способствует развитию и совершенствованию различных физических качеств. Физические качества и двигательные навыки проявляются в игре в тесной взаимосвязи с тонкой координацией движений, быстрой реакцией, развитым мышлением, большой эмоциональностью.

Настольный теннис развивает ловкость, быстроту, реакцию, скоростную выносливость, умение концентрировать и переключать внимание. Все эти качества необходимы в настоящее время подрастающему поколению

Цель программы – воспитание разносторонне развитой личности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, развитие физических и творческих способностей посредством систематических занятий настольным теннисом.

Задачи программы:

образовательные:

- изучение теоретических и практических основ;
- обучение двигательным умениям и навыкам;
- обучение основным техническим элементам;
- обучение правилам поведения на занятиях, на соревнованиях;
- обучение правилам этики

развивающие:

- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- развитие природного потенциала;
- соразмерное развитие физических общих и специальных качеств;
- развитие специфических качеств: ловкости, быстроты реакции, координации движений, оперативного мышления, умения концентрировать и переключать внимание;
- развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы

воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям настольным теннисом, формирование познавательной активности;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание организованности, дисциплины, самодисциплины, эмоционально-ценностного отношения;
- воспитание творческой инициативы;
- формирование социальной активности.

Отличительные особенности

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию и творчеству, обеспечения эмоционального благополучия ребенка, формирования навыков здорового образа жизни.

Планируемые результаты

По итогам реализации программы обучающиеся должны обладать следующими знаниями, умениями и навыками, а также личностными качествами:

Теоретические:

1. Знание основных терминов, названия применяемых технических элементов;
2. Знание техники безопасности поведения на занятиях, соревнованиях;
3. Знание правил соревнований по настольному теннису, основных правил судейства в настольном теннисе

Практические:

1. Овладение общеразвивающими и специальными упражнениями;
2. Уверенное выполнение базовых технических элементов;
3. Демонстрировать технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
4. Применять правила техники безопасности на занятиях

Личностные:

1. Успешное завершение программы;
2. Владение навыками уважительных основ к взрослым, друг к другу на занятиях и в жизни;
3. Владение навыками культуры здорового образа жизни;
4. Владение навыками дисциплинированности и организованности

Срок и объём реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения в объёме – 276 часов.

Контингент обучающихся

Программа рассчитана на контингент в возрасте 6-18 лет, не имеющий медицинских противопоказаний и допущенный к занятиям врачом.

Наполняемость в группе от 6 до 25 человек. Группы формируются учетом возраста, индивидуальных особенностей и подготовленности обучающихся.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым учебным планом и календарём спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 46 недель, с учётом режима учебно-тренировочной работы в неделю, включая 6 недель летней спортивно-оздоровительной работы в условиях загородного лагеря, либо в условиях спортивной школы.

Учебный план программы:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в учреждении по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;
- разработан с учётом индивидуального развития физических способностей и возрастных особенностей обучающихся.

№	Разделы	Количество часов	Формы промежуточной аттестации
1.	Теоретическая подготовка	22	Устный опрос
2.	Практическая подготовка	254	Контрольные упражнения
4.	Всего часов	276	

3. ГОДОВОЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

В целях реализации программы учреждение разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчёта 46 недель, предусматривающий:

- теоретические занятия
- практические занятия
- промежуточную аттестацию обучающихся

Сфера распространения образовательной деятельности	МАОУ ДО СШ «Мещера», 603071, г. Нижний Новгород, ул. Карла Маркса, 17 А
Вид спорта	Настольный теннис
Реализуемая программа	Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис»
Продолжительность учебного года	46 недель (6 часов в неделю, 276 часов в год)
Начало учебного года	1 сентября 2023 года
Окончание учебного года	20 июля 2024 года
Продолжительность учебной недели	6 дней
Режим занятий	По утверждённому расписанию
Продолжительность занятий	45 минут
Начало занятий	8-00
Окончание занятий	20-00 Для учащихся в возрасте от 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 час.

Сменность занятий	2 смены
Перерыв между сменами	12.00-13.00
Промежуточная аттестация учащихся	1 раз в год (апрель) В форме контрольных нормативов и тестов
Участие в соревнованиях	Согласно календарным планам официальных спортивных мероприятий и положениям о проведении – за рамками учебных занятий
Сроки и продолжительность каникул, занятия в периоды совпадающие с каникулами в основной общеобразовательной организации	Осенние – 31.10-08.11 Зимние – 29.12-08.01 Весенние – 27.03-02.04 Проводятся учебно-тренировочные занятия по расписанию, спортивно-массовые мероприятия по календарному плану спортивно-массовых мероприятий, организуются учебно-тренировочные сборы, культурно-воспитательная работа с обучающимися, допускается самостоятельная работа обучающихся по индивидуальному плану.

Учебный план распределения учебных часов (46 недель)

раздел/месяц	сен тябрь	ок тябрь	но ябрь	де кабрь	ян варь	фев раль	март	ап рель	май	июнь	июль	20.07- 31.08	Итого
1. Теоретическая подготовка	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1	каникулы	22
Физическая культура и спорт – важное средство развития и укрепления здоровья		1											1
Правила поведения и техника безопасности на занятиях, в учреждении, на улице, оказание первой доврачебной помощи Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и правила ее ношения.	1	1											2
Гигиенические основы, гигиенические требования к занимающимся спортом Режим дня и питание обучающихся. Закаливание организма	1		1										2
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1		16
Промежуточная аттестация								1					1
2. Практическая подготовка	23	23	24	24	24	24	24	24	25	24	15		254

2.1. Физическая подготовка	11	11	12	12	12	12	11	11	12	12	6	121	122
2.1.1. Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	5	5	6	6	2		60
2.1.2. Специальная физическая подготовка	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	4		62
2.2. Техничко-тактическая подготовка	12	12	12	12	12	12	13	12	13	12	9		131
Стойки и перемещения	5	5	4	4	3	2	3	2	2	3	3		36
Удары и подачи	5	5	4	4	3	2	2	2	3	3	3		36
Тактические приёмы, учебно-тренировочные игры	2	2	2	3	4	4	4	4	4	4	3		36
Соревновательная деятельность	-	-	2	2	2	4	4	3	4	2	-		23
Промежуточная аттестация							1						1
Всего часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	16		276

4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ИЗУЧАЕМЫХ РАЗДЕЛОВ

Рабочая программа разработана в целях более полного освоения программы обучающимися и подразделяется на разделы: теоретическая подготовка и практическая подготовка.

4.1. Рабочая программа раздела «Теоретическая подготовка»

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций непосредственно в процессе проведения учебно-тренировочных занятий. Теоретические знания имеют определённую целевую направленность – вырабатывать у обучающихся умение использовать знания на практике. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме.

№	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
1.	Физическая культура и спорт – важное средство развития и укрепления здоровья	1
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях, в учреждении, на улице, оказание первой доврачебной помощи. Порядок и содержание работы секции. Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и правила ее ношения.	2
3.	Гигиенические основы, гигиенические требования к занимающимся спортом Режим дня и питание обучающихся. Закаливание организма	2
4.	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	16
5.	Промежуточная аттестация	1
	Итого:	22

4.2. Рабочая программа «Практическая подготовка»

4.2.1. Физическая подготовка – процесс формирования физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки. Традиционно физическая подготовка делится на общую и специальную

Общезначительная подготовка (ОФП)

Общезначительная подготовка (ОФП) – развитие функциональных возможностей организма обучающихся, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса.

В число задач общей физической подготовки входит:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий настольным теннисом;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, спортивные и подвижные игры, бег, плавание, и т.п.

1. Строевые упражнения: Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противходом, по диагонали, змейкой.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту обучающихся).

3. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты головы; маховые, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; круговые движения туловищем в стойке ноги

врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

4. Упражнения для ног: поднимание на носки; сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно).

5. Упражнения для всех групп мышц: Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой.

6. Упражнения для развития силы:

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

Преодоление веса и сопротивления партнера. Лазанье по канату, лестнице.

Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

7. Упражнения для развития быстроты:

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;

- бег с ускорениями;

- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке;

- подвижные игры.

- выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

8. Упражнения для развития гибкости

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

9. Упражнения для развития ловкости

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с

подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

10. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

11. Упражнения для развития общей выносливости

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками.

12. Спортивные и подвижные игры

Баскетбол, ручной мяч, футбол, лапта: овладение элементарными техническими и тактическими правилами игры.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень», «Лапта», эстафеты беговые, прыжковые, с элементами настольного тенниса.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка – это процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для быстрого овладения конкретными техническими приёмами.

В число задач специальной физической подготовки входят:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

1. Упражнения для развития моторики рук: держать ракетку в одной руке; рисовать носом ракетки: круг, восьмерку, полукруг (вправо-влево); держать ракетку в одной руке; энергично переворачивать ракетку одной и другой

стороной, касаясь центром игровой поверхности ракетки конуса. («Зажги фонарик»); то же с перемещением по кругу, зигзагом между конусами; пальцами рук вращать ракетку в горизонтальном положении как вертел вперед, назад; удерживать стоящую ракетку на вытянутой ладони; удерживать стоящую ракетку на пальцах руки; перехватывать ракетку за разные части: ребро, головку, ручку, называть их.

2. Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче:

«Зоркий глаз», «Зевака», «Зеркальце», «Прыгуны», «Лягушка», «Два цвета», «Летчики», «Светофор», «Карандаши», «Руки, ноги».

3. Игры и упражнения на развитие чувства мяча и навыков ловли: «Останови мяч», «Поймай мяч», «Куча мала», «Мяч соседу», «Пустая ракетка», «Каракатица», «Рыцарский бой», «Горячая картошка», «Гонка мячей», «Нападающие и защитники».

4. Упражнения для развития координационных способностей: из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение; из стойки на коленях, руки опущены, слегка приседая, вскочить на ноги, то же с ракеткой и последующим быстрым перемещением вперед, в сторону и т.п.; 2 прыжка вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед; различные прыжки (с подбиванием мяча в пол рукой, ракеткой, двумя руками, двумя ракетками) на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); на скамейку со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие; ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360° и т.п.; бросок мяча в цель с резко различных расстояний; жонглирование мячами, различными предметами, отличающимися по весу и размеру, стоя на месте, с продвижениями вперед, назад, в стороны (можно приставными шагами); всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами струнной поверхности, в разных сочетаниях, с различными вращениями.

На корте могут выполнять следующие упражнения: стоя лицом к сетке отбивать мячи с полулета-справа, между ног, слева; то же, но стоя спиной к сетке; игрок сидит на корте, для выполнения удара встать-сыграть в лета, снова сесть и т.д.; мячи подбрасывают влево и вправо (однако отбить их надо справа и слева соответственно); парная игра со счетом до 7, 9, 11, 15 очков, у каждой пары одна ракетка, отбивать мячи следует по очереди.

5. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица:

быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

6. Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 минуту, за 2 минуты, за 3 минуты, за 12 минут; имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 и 12 минут; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» - на количество повторений за 30 секунд; имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту, за 3 минуты; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 секунд, 1 минуту, 3 минуты; прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту; имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 минуты; игра на двух столах на счет; имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетами на кисть руки) на количество повторений за 1 минуту, 2 минуты, 3 минуты.

4.2.2. Техничко-тактическая подготовка

Техническая подготовка – это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня.

Тактическая подготовка – процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе соревновательной деятельности. Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приёмов и способами их выполнения.

1. Стойки:

- а) правосторонняя;
- б) нейтральная (основная);
- в) левосторонняя

2. Способы держания ракетки:

- а) вертикальная хватка - «пером»;
- б) горизонтальная хватка - «рукопожатие»

3. Способы передвижений:

- а) бесшажный;
- б) шаги;
- в) прыжки;
- г) рывки.

4. Техника ударов

Удары по мячу. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева. Разновидности ударов:

нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий средний, низкий.

5. Техника подач

Подачи:

- а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа;
- б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении;
- в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач;
- г) отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин».

Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали).

6. Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника. Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону. Игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед.

Тренировка тактических вариантов игры:

- атака на своей подаче;
- атака на подаче противника;
- атака с перехватом инициативы;
- атака с сильного удара противника.

Игры на счет - двумя мячами:

- «подставкой» против «подставки»;
- только ударами «накат» слева;
- против защиты «подрезками» по углам;
- то же справа;
- легкими «накатами» слева и справа не игровой рукой;
- в «солнышко» строем;
- в «подкрутку» в парах, тройках, команда на команду по 4-5 человек.

Выполнение комбинации из 6 ударов:

- удар справа с отскока;
- удар слева с отскока;
- удар с выходом перед;
- удар с лета справа;
- удар с лета слева.

Розыгрыш очка:

- подача, удары с отскока справа
- слева, удары с лета справа-слева.

Контратакующие действия.

Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки.

Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку.

Розыгрыши «двух-ходовок» и «трех-ходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);

Комбинации на приеме подачи.

Тактика парных игр.

Тактика командной встречи.

Учебно-тематический план практической подготовки

№	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
1.	Физическая подготовка	122
1.1.	Общая физическая подготовка	60
1.2.	Специальная физическая подготовка	62
2.	Технико-тактическая подготовка	131
2.1.	Стойки и перемещения	36
2.2.	Удары и подачи	36
2.3.	Тактические приёмы, учебно-тренировочные игры	36
2.4.	Соревновательная деятельность	23
3.	Промежуточная аттестация	1
	Итого:	254

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Основными формами подведения итогов реализации программы являются текущий контроль и промежуточная аттестация.

Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости осуществляется тренером-преподавателем самостоятельно на занятиях в течение учебно-тренировочного года.

Промежуточная аттестация

Целью проведения промежуточной аттестации является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы и соответствие этого уровня требованиям программы.

Задачами промежуточной аттестации являются:

- определение уровня подготовки занимающихся;
- внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

Формы промежуточной аттестации

1. Раздел «Теоретическая подготовка» – устный опрос/беседа
2. Раздел «Практическая подготовка» – комплексы контрольных нормативов (контрольные упражнения).

Форма проведения аттестации должна быть понятна обучающимся, отражать реальный уровень подготовки.

Система и критерии оценок при проведении аттестации

Основными показателями результатов усвоения программы является овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, которые определяются системой контрольных нормативов и тестов.

Определение уровня теоретической подготовки обучающихся осуществляется в форме беседы/опроса тренером-преподавателем, необходимо правильно ответить на 1 вопрос. При оценивании результатов раздела теоретической подготовки ставится оценка «сдано» или «не сдано»

Определение уровня практической подготовки определяется комплексом контрольных нормативов. Комплекс контрольных нормативов содержит контрольные упражнения физической и технико-тактической подготовки.

По результатам проведения контрольных нормативов по каждому разделу подготовки ставится оценка – «сдано/не сдано».

Итоговый результат прохождения промежуточной аттестации – «аттестован»/«не аттестован»

Обучающимся, по результатам освоения образовательной программы выдается справка об обучении по дополнительной общеразвивающей программе (по требованию).

Комплексы контрольных нормативов практической подготовки

для оценки результатов освоения программы

Контрольные нормативы по физической подготовке

№	Контрольные упражнения	Норматив	
		юноши	девушки
для обучающихся 6-7 лет			
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	Не более 11,2	Не более 11,7
2.	Прыжки через скакалку (количество раз за 30с)	Не менее 20	Не менее 20

3.	Прыжок в длину с места двумя ногами (см)	Не менее 85	Не менее 75
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30с)	Не менее 11	Не менее 10
5.	Перемещение по восьмерке за 45 с	Не менее 16	Не менее 19
для обучающихся 8-9 лет			
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	Не более 10,5	Не более 10,8
2.	Прыжки через скакалку (количество раз за 30с)	Не менее 25	Не менее 25
3.	Прыжок в длину с места двумя ногами (см)	Не менее 105	Не менее 100
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30с)	Не менее 15	Не менее 15
5.	Перемещение по восьмерке за 45 с	Не менее 20	Не менее 18
для обучающихся 10-11 лет			
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	Не более 10,3	Не более 10,5
2.	Прыжки через скакалку (количество раз за 30с)	Не менее 30	Не менее 28
3.	Прыжок в длину с места двумя ногами (см)	Не менее 110	Не менее 105
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30с)	Не менее 20	Не менее 18
5.	Перемещение по восьмерке за 45 с	Не менее 25	Не менее 23
для обучающихся 12-13 лет			
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	Не более 10,0	Не более 10,3
2.	Прыжки через скакалку (количество раз за 30с)	Не менее 35	Не менее 30
3.	Прыжок в длину с места двумя ногами (см)	Не менее 120	Не менее 115
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30с)	Не менее 25	Не менее 20
5.	Перемещение по восьмерке за 45 с	Не менее 27	Не менее 25
для обучающихся 14-15 лет			
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	Не более 9,7	Не более 9,9
2.	Прыжки через скакалку (количество раз за 30с)	Не менее 35	Не менее 30
3.	Прыжок в длину с места двумя ногами (см)	Не менее 120	Не менее 115
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30с)	Не менее 25	Не менее 20
5.	Перемещение по восьмерке за 45 с	Не менее 27	Не менее 25
для обучающихся 16-18 лет			
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	Не более 9,4	Не более 9,6
2.	Прыжки через скакалку (количество раз за 30с)	Не менее 45	Не менее 40
3.	Прыжок в длину с места двумя ногами (см)	Не менее 150	Не менее 145
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30с)	Не менее 30	Не менее 25
5.	Перемещение по восьмерке за 45 с	Не менее 30	Не менее 28

Методика выполнения контрольных упражнений по физической подготовке

Прыжок в длину с места – принимается в спортивном зале, прыжки выполняются с линии прыжка, даётся 2 попытки. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности;

Подъем из положения лежа в положение сед с фиксацией ног (пресс)

Принимается в спортивном зале. Исходное положение – лежа на спине, пальцы сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом в 90 градусов. По сигналу учащийся поднимается в положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Считается количество касаний, выполненных за 1 мин. Когда один выполняет упражнение, другой придерживает его за стопы. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются

Передвижение приставными шагами (перемещение) по «восьмерке» (по

периметру 3 метра). Принимается в спортивном зале. На ровной площадке обозначается маршрут движения в форме цифры «8». Длина сторон квадрата 3 м. Углы квадрата обозначаются стульями. Необходимо фиксировать перемещение в каждой из точек касанием игровой рукой стула. Упражнение выполняется в течение 45 сек. Считается количество касаний рукой стульев.

Прыжки со скакалкой одинарные за 45 сек. По сигналу включается секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при одном подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 45 с. Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат.

Челночный бег 3x10 м

Набивные мячи располагаются на расстоянии 10 м друг от друга. Из положения высокого старта испытуемый по команде выполняет бег до мяча, касается его, возвращается, касается второго мяча и бежит назад за линию финиша без касания мяча. Фиксируется время от старта до момента пересечения линии финиша.

Оценка физической (общей и специальной) подготовки:

«Сдано» – количество выполненных контрольных упражнений в соответствии с нормативом 60% и более.

«Не сдано» – количество выполненных контрольных упражнений в соответствии с нормативом менее 60% .

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке

Контрольное упражнение	Кол-во ударов / оценка	
	сдано	Не сдано
1. Упражнение с мячом и ракеткой – набивание мяча правой и левой стороной ракетки попеременно	50 и больше	Меньше 50
2. Сочетание откидок справа и слева	10 и больше	Меньше 10
3. Поддача справа/слева (в серии из 10 подач по диагонали)	5 и больше	Меньше 5
4. Накат справа по диагонали	15 и больше	Меньше 15
5. Накат слева по диагонали	15 и больше	Меньше 15
6. Поддача справа/слева плоская (в серии из 10 подач)	7 и больше	Меньше 7
7. Накат справа и слева в правый угол	25 и более	Меньше 25
8. Подрезка слева по диагонали	30 и больше	Меньше 30
9. Поддача справа с верхним вращением (в серии из 10 подач)	7 и больше	Меньше 7
10. Поддача с нижнебоковым вращением (в серии из 10 подач)	6 и больше	Меньше 6

Контрольные упражнения выполняются при игре с партнером (тренером). В серию засчитываются удары, выполненные безошибочно, вне зависимости от ошибок партнера. Результаты протоколируются.

Оценка технико-тактической подготовки:

«Сдано» – количество выполненных контрольных упражнений в соответствии с нормативом 60% и более.

«Не сдано» – количество выполненных контрольных упражнений в соответствии с нормативом менее 60%.

Контрольные вопросы теоретической подготовки для оценки результатов освоения программы

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме опроса. При оценивании результатов раздела теоретической подготовки ставится оценка «сдано» или «не сдано».

Вопросы по теоретической подготовке

1. Где и когда зародился настольный теннис
2. Кого из знаменитых теннисистов нижегородских, российских вы знаете
3. Какие вы знаете способы хватки ракетки
4. Опишите «стойку теннисиста»
5. Какие технические приемы в настольном теннисе вы знаете
6. Назовите способы передвижения при игре в настольный теннис
7. Из скольких партий проводится встреча в настольном теннисе
8. До скольких очков играется одна партия в настольном теннисе

9. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами
10. Покажите стойку теннисиста при выполнении удара «откидка» или «удар» справа
11. Откидка (подрезка) слева: место удара мяча на ракетке, замах
12. Откидка слева (подрезка): работа кисти. Предплечья, плеча, туловища, ракетки при ударе
13. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви
14. Накат справа: начальное положение рук, ног, туловища, ракетки.
15. Какого цвета может быть мяч для настольного тенниса
16. Накат справа: место удара мяча на ракетке, замах
17. Какого цвета бывают накладки для ракетки в настольном теннисе
18. Правильный режим дня для спортсмена, значение сна, режим дня во время соревнований
19. Опишите спортивную форму теннисиста
20. Накат слева: начальное положение рук, ног, туловища, ракетки
21. Сколько подач может делать каждый спортсмен при игре на счет
22. Накат слева: место удара мяча на ракетке, замах
23. Правила соревнований
24. Из скольких партий и до скольких очков проводятся соревнования
25. Какого размера теннисный стол
26. Понятие о круговой системе проведения соревнований
27. Стойка теннисиста и исходное положение у стола
28. Какие способы держания ракетки применяются в настольном теннисе
29. Как принимать подачи
30. Когда происходит смена сторон в настольном теннисе

6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Организационно-педагогические условия

Обучение ведется на русском языке.

Форма обучения: очная

Формы организации учебно-тренировочного процесса:

- занятия с группой (подгруппой), сформированной с учётом возраста;
- участие в спортивных мероприятиях и иных мероприятиях;
- текущий контроль и промежуточная аттестация;

Методы обучения: словесный, наглядный, практический

Наполняемость групп: 6-25 чел.

Объём учебно-тренировочной нагрузки в неделю: 6 часов

Продолжительность одного занятия: 2 часа (2 x 45 мин., перерыв 10 мин).

Режим занятий

Режим занятий занимающихся в учреждении устанавливается расписанием. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Занятия в учреждении проводятся в режиме семидневной рабочей недели, в две смены, включая каникулярное время.

Для несовершеннолетних занимающихся занятия в учреждении начинаются не ранее 08.00 часов, окончание занятий – не позднее 20.00 часов. Для занимающихся в возрасте от 16 лет и старше допускается окончание занятий не позднее 21.00 часа.

Максимальный недельный режим в спортивно-оздоровительных группах – 6 час. Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать – 2-х академических часов.

Условия комплектования групп,
определение объёма недельной тренировочной нагрузки

группы	срок обучения	возраст	минимальное кол-во обучающихся в группе	кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность занятий (ак. час)
СОГ	1	6-18 лет	8	6	3	2

Учебно-тренировочный процесс в учреждении проходит в соответствии годовым учебным планом в течение всего календарного года, начиная с 1 сентября текущего года и рассчитан на 46 недель.

6.2. Материально-технические условия реализации программы

Для организации учебно-тренировочной работы используется универсальный спортивный зал, зал настольного тенниса и вспомогательные помещения (раздевалка, душ, санузел).

Для занятий и соревнований используется базовый инвентарь: столы для настольного тенниса в количестве 7 шт., теннисные сетки, мячи теннисные, ракетки для настольного тенниса.

Для занятий кроме базового инвентаря используется дополнительный: скакалки, гимнастические скамейки, набивные мячи, гимнастические стенки.

Для теоретических занятий используются видео, DVD и CD записи, специализированная литература.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, М. Советский спорт, 2007.

2. Развитие физических способностей детей, И.М. Бутин, А.Д. Викулов, М. Владос, 2002.
3. Подвижные игры в занятиях спортом, И.Коротков, М. ФиС, 1971.
4. Основы теории спортивных соревнований, учебное пособие, А.А. Красников, М. ФиС, 2005.

Аудиовизуальные средства

Видеоматериалы различной тематики

Интернет-ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).
2. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] (www.gto.ru).
3. Российское антидопинговое агентство РУСАДА (<http://www.rusada.ru>).
4. Всероссийская федерация настольного тенниса (<https://tfr.ru>)
5. Федерация настольного тенниса Нижегородской области (<https://tabletennis52.ru>)