

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


Министерство образования и науки Ульяновской области

Муниципальное образование Старокулаткинский район

МКОУ "Среднетерешанская СШ"


РАССМОТРЕНО

на заседании МО  
учителей естественно-  
математического цикла

 Сытдыкова Г.А.  
Приказ №1 от «31» августа  
2023 г.

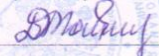
СОГЛАСОВАНО

заместитель директора  
по УВР

  
Абдильмянова И.З.  
Приказ №1 от «31» августа  
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

  
Давыдов К.М.  
Приказ №70 от «31»  
августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

кружка «Настольный теннис»

Средняя Терешка 2023

## Содержание

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы	
<b>1.1 Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>1.2 Цель и задачи программы</b>	<b>8</b>
<b>1.3 Содержание программы</b>	<b>9</b>
<b>1.4 Планируемые результаты</b>	<b>11</b>
Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий программы	
<b>2.1. Календарный учебный график</b>	<b>13</b>
<b>2.2. Условия реализации программы</b>	<b>22</b>
<b>2.3. Формы аттестации и контроля</b>	<b>23</b>
<b>2.4. Оценочные материалы</b>	<b>24</b>
<b>2.5. Методические материалы</b>	<b>25</b>
<b>2.6. Список литературы</b>	<b>26</b>

### Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

#### 1.1 Пояснительная записка

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

Она составлена на основе примерной государственной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, Москва. – 2004 под редакцией авторского коллектива: В.Г.Барчукова, В.А.Воробьев.

**Дополнительность** программы для детей от 7 до 12 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*.

Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей. В программе представлены цели и задачи работы кружка, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

### **Основополагающие 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 – определился популярностью ее 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, укрепление 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 поможет программа кружка «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 концентрировать 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 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 12 лет. При реализации программы учитываются возрастные и индивидуальные особенности учащихся, интересы и склонности, а также уровень развития физических качеств в данной игре.

**Особенности организации образовательного процесса:** секция, состав группы – постоянный.

### **Режим и продолжительность занятий**

В первый год обучения занятия проходят 2 раза в неделю по 1 академическому часу. За год 72 часа.

**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:**

формирование устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности и углубленное изучение спортивной игры настольный теннис.

**Основными задачами программы** являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
- Привитие учащимся организаторских навыков;

- Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;
- Подготовка учащихся к школьным и районным соревнованиям;

### **Форма обучения:**

индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Программа реализуется через учебно-тренировочные занятия. Группы формируются совместно мальчики и девочки. **Количество часов в неделю – 2 часа. Всего – 72 часа в год.**

## **1.3 Содержание программы:**

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка
- техника и тактика игры;

### **Основы знаний**

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
5. Правила соревнований по настольному теннису.

### **Общая физическая подготовка**

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки.

Большое внимание на занятиях настольным теннисом будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.



## **Специальная физическая подготовка**

Занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

### **Техника и тактика игры:**

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

### **Методы и формы обучения:**

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

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

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

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

## 1.4 Планируемые результаты

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Настольный теннис». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личных результатов в физическом совершенстве. При занятиях теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Соревновательный элемент в теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность. Теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

*В области физической культуры:*

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе тенниса, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по теннису.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по теннису.

**Ожидаемые результаты:**

К концу 1 года обучения учащиеся:

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

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности тенниса;

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в теннисе;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- реализация процесса сотрудничества на основе взаимопонимания.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий программы**

### **2.1 Тематическое планирование**

№ раздела	Наименование темы	Всего часов	Сроки прогожд	Кол-во контрольных, практических,

(главы)			ения	лабораторных работ
1	2	3	4	5
1	<b>Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности</b>	<b>1</b>		
2	<b>Правила игры в настольный теннис</b>	<b>2</b>		
3	<b>Общая и специальная физическая подготовка:</b> Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, выносливости, ловкости. Упражнения на развитие у детей координации движений	<b>8</b> 4 4		
4	<b>Основы техники игры:</b>  Изучение подач Овладение техникой подач Подачи Удары по мячу Удар без вращения мяча ( толчок) справа, слева Тренировка ударов у тренировочной стенки Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Тренировка ударов сложных подач Нападающий удар	<b>38</b>  4 6 10 2 2 2 4 4 4		
5	<b>Основы тактики игры:</b> Выбор позиции Игра «крутиловка» вправо и влево	<b>12</b> 2 2		

	Свободная игра на столе	2		
	Игра на счёт из одной, трёх, пяти партий.	2		
	Тактика игры с разными противниками.	2		
	Основные тактические варианты игры.	2		
6	<b>Контрольные игры и соревнования</b>	<b>8</b>		
7	<b>Контрольные нормативы по общей и физической подготовке.</b>	<b>3</b>		
8	<b>Итого</b>	<b>72</b>		

### Календарно-тематическое планирование учебного материала

№ урока	Что пройдено на уроке	Количество часов	Изучаемые понятия	Дата		
				План	Факт	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>1 четверть – 18 часов</b>					
1	<b>Вводное занятие. Инструктаж по</b>	1	Соблюдение техники безопасности на занятиях по			

	<b>технике безопасности</b>		настольному теннису. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.			
	<b>Правила игры в настольный теннис</b>	<b>2</b>				
2	Правила игры в настольный теннис	1	Правила соревнований по настольному теннису.			
3	Правила соревнований по теннису	1				
	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>17</b>				
4	Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, выносливости, ловкости.	1	Развитие быстроты реакции передвижений.  Упражнения для развития силы. Подтягивание, отжимание, приседания, их сочетания.			
5	Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, выносливости, ловкости.	1	Развитие специальной выносливости, требующей постоянного изменения напряжения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи.			
6	Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, выносливости,	1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки, бег, эстафеты.			

	ловкости.					
7	Упражнения на развитие у детей координации движений	1	Развитие точности определения полета мяча.			
8	Упражнения на развитие у детей координации движений	1	Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 12 минут.			
9	Упражнения на развитие у детей координации движений	1	Имитация перемещений с ударами - 3 и 5 минут.			
10	Упражнения на развитие у детей координации движений	1	Упражнения для ног. Приседания, выпады, прыжки. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.			
	<b>Основы техники игры</b>	<b>38</b>				
11	Изучение подач	1	Стойка игрока. Способы держания ракетки.			1.
12	Изучение подач	1	Передвижение шагами, выпадами, прыжками.			
13	Изучение подач	1	Исходная при подаче стойка теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.			
14	Изучение подач	1	Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.			



15	Изучение подач	1	Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.			
16	Овладение техникой подач	1	Овладение техникой держания ракетки:			
17	Овладение техникой подач	1	Правильная хватка ракетки и способы игры.			
18	Овладение техникой подач	1	Жонглирование мячом.			
	<b>2 четверть – 14 часов</b>					
19	Овладение техникой подач	1	Правильная хватка ракетки и способы игры.			
20	Овладение техникой подач	1	Структура движения при ударе: замах, ускорение, удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение.			
21	Овладение техникой подач	1	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.			
22	Подачи	1	Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.			
23	Подачи	1	Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.			
24/	Подачи	1	Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.			
25	Подачи	1	Подачи: срезкой, накатом,			

			«топорик», «веером», с боковым вращением.			
26	Подачи	1	Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.			
27	Подачи	1	Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.			
28	Подачи	1	Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.			
29	Подачи	1	Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.			
30	Подачи	1	Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.			
31	Подачи	1	Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.			
32	Удары по мячу	1	Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.			
	<b>3 четверть – 20 часов</b>					
33	Удары по мячу	1	Тренировка ударов у тренировочной стенки.			
34	Удар без вращения мяча (толчок) справа. слева	1	Имитация перемещений с выполнением ударов. Сочетание ударов.			
35	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева	1	Сочетание ударов.			
36	Тренировка ударов у тренировочной	1	Защита: прием мяча, постановка блока, перекрутка			

	стенки		мяча.			
37	Тренировка ударов у тренировочной стенки	2	Сочетание ударов.			
38	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе	1	Сочетание ударов.			
39	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе	1	Сочетание ударов.			
40	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе	1	Защита: прием мяча, постановка блока, перекрутка мяча.			
41	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе	1	Сочетание ударов.			
42	Тренировка ударов сложных подач	1	Сочетание ударов.			
43	Тренировка ударов сложных подач	1	Сочетание ударов.			
44	Тренировка ударов сложных подач	1	Сочетание ударов.			
45	Тренировка ударов сложных подач	1	Защита: прием мяча, постановка блока, перекрутка мяча.			
46	Нападающий удар	1	Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.			
47	Нападающий удар	1	Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.			
48	Нападающий удар	1	Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат,			

			подрезка, вращение.			
49	Нападающий удар	1	Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.			
	<b>Основы тактики игры</b>	<b>24</b>				
50	Выбор позиции	1	Выбор стиля игры.			
51	Выбор позиции	1	Выбор стиля игры.			
52	Игра в «крутиловку» вправо и влево	1	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.			
	<b>4 четверть – 16 часов</b>					
53	Игра в «крутиловку» вправо и влево	1	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.			
54	Свободная игра на столе	1	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.			
55	Свободная игра на столе	1	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.			
56	Игра на счёт из одной, трёх, пяти партий	1	Выбор тактических комбинаций. Тактика игры с разными противниками.			
57	Игра на счёт из одной, трёх, пяти партий	1	Выбор тактических комбинаций. Тактика игры с разными противниками.			
58	Тактика игры с разными	1	Выбор тактических			

	противниками		комбинаций.			
59	Тактика игры с разными противниками	1	Выбор тактических комбинаций.			
60	Основные тактические варианты игры	1	Выбор тактических комбинаций.			
61	Основные тактические варианты игры	1	Выбор тактических комбинаций.			
62 63 64 65 66 67 68 69	<b>Контрольные игры и соревнования</b>	<b>8</b> 1	Тренировка бойцовских качеств, эмоциональной устойчивости, надежности действий в наиболее ответственные моменты соревнований.			
70 71 72	<b>Контрольные нормативы по общей и физической подготовке.</b>	<b>3</b> 1 1 1	Тренировка бойцовских качеств, эмоциональной устойчивости, надежности действий в стрессовой ситуации.			
	<b>Итого</b>	<b>72</b>				

## 2.2 Условия реализации программы

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

Занятия проводятся в актовом зале школы. Актовый зал соответствует требованиям противопожарной безопасности, производственной санитарии и гигиены труда. В актовом зале есть спортивный инвентарь и спортивное оборудование, теннисные столы – 4 штук, тренажеры.

Имеется телевизор с dvd для демонстрации фильмов о настольном теннисе.

Кадровое обеспечение: Занятия проводит Буделеев Илдус Равилович учитель ОБЖ, с тренерским стажем 12 лет.

### **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 соревнованиях по настольному теннису.

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

последующим совместным анализом проведенного обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов

## 2.4 Оценочные материалы

### Приложение 1. 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

### Приложение 2. 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

### **Материально - техническое обеспечение занятий:**

Программный материал изложен в соответствии с утвержденным режимом учебной работы школы. Для проведения занятий теннисом в школе имеется спортивный зал с деревянным покрытием и следующее оборудование и инвентарь:

- Сетки для настольного тенниса – 5 шт.
- Ракетки для настольного тенниса – 15 шт.
- Мячи для настольного тенниса.
- Стол для настольного тенниса – 5 шт.
- Гимнастические скамейки, скакалки.
- 

## **2.5 Методические материалы**

### **I. Теоретические материалы - разработки:**

- Инструкции по охране труда на занятиях в актовом 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.

#### 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.ttennis-luga.ucoz.ru>
6. <http://www.ttworld.ru>
7. <http://www.ulfnt.ru>

### **2.6 Список используемой литературы.**

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Москва, 2004г.
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982
3. М.М. Вартамян. Российская энциклопедия настольного тенниса. Магнитогорск 2010
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
5. М.М. Вартамян. Беседы о настольном теннисе. Издательство ОАО «Авангард», 2014

6. Буянов В.Н. Настольный теннис: средства и методы учебного и тренировочного процессов: учебное пособие. – Ульяновск :УлГТУ, 2006.