

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РЕШОТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №10 ИМ. В.В. ЖЕНЧЕНКО»

РАССМОТРЕНО  
МО МБОУ «РСШ№10 им. В.В.  
Женченко»  
Протокол № 3  
от «19» мая 2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «РСШ№10 им. В.В.  
Женченко»  
Ю.В. Дэр  
Приказ № 15/1-Д от «19» мая 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯСЯ ПРОГРАММА**

«Настольный теннис»

Спортивно-оздоровительная направленность

Базовый уровень

Возраст обучающихся: 8-15 лет

Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:

Альбрантд Кристина Дмитриевна

педагог дополнительного образования

пгт.Нижняя пойма

2023 г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа «Настольный теннис» разработана на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;

- Приказ Министерства просвещения РФ № от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства образования и науки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

### **Направленность программы «Настольный теннис»**

Программа дополнительного образования составлена для работы с обучающимися 8-15 лет.

Направление программы: спортивно-оздоровительное. Общеразвивающая программа дополнительного образования «Настольный теннис» ориентирована на формирование потребностей в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни, приобретение привычки заниматься физическим трудом. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении

общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по настольному теннису различного масштаба.

### **Новизна и актуальность программы «Настольный теннис»**

**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.

**Актуальность:** 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, 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, меткости 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.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» предназначена для проведения кружка в МБОУ «РСШ№10 им.В.В.Женченко» на 3 (три) года 2022-2025 учебный год (с сентября 2022г по май 2025г)

### **Наполняемость групп**

В группе на занятиях присутствуют 30 человек.

### **Срок реализации программы и объем учебных часов**

Программа рассчитана на 3 года обучения по 144 часов в год. Занятия 2 раза в неделю.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:**

- в неделю проводится два занятия;
- продолжительность занятий – 1 ч 40 мин (перерыв 10 мин);
- общее количество часов при изучении курса – 144 часа в год, всего 432 часа

### **Цель и задачи дополнительной образовательной программы «Настольный теннис»**

**Цель программы:** формирование и развитие физических способностей и навыков учащихся, формирование моральных и волевых качеств через обучение технике и тактике игры в Настольный теннис в доступной форме, без спортивного совершенствования.

**Задачи программы:**

**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 теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя;

**Воспитательные:**

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведёт к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

**Учебный план занятий**

**1-ый год обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	История возникновения настольного тенниса	3	3	-	Опрос
2.	Правила безопасности во время занятий	3	3	-	-
3.	Правила игры в настольный теннис (основные понятия)	3	3	-	Опрос
4.	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю	3	3	-	-
5.	Техническая подготовка	40	-	40	-
6.	Тактическая подготовка	16	-	16	-
7.	Физическая подготовка	40	-	40	-
8.	Подвижные игры и эстафеты	12	-	12	-
9.	Игра в настольный теннис	14	-	14	-
10.	Соревнования. Контрольные испытания	10	-	10	-
	Итого:	144	12	132	

**2-ой год обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	История возникновения настольного тенниса	3	3	-	Опрос
2.	Правила безопасности во время занятий	3	3	-	-
3.	Правила игры в настольный теннис (основные понятия)	3	3	-	Опрос
4.	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю	3	3	-	-
5.	Техническая подготовка	40	-	40	-
6.	Тактическая подготовка	16	-	16	-
7.	Физическая подготовка	40	-	40	-
8.	Подвижные игры и эстафеты	12	-	12	-
9.	Игра в настольный теннис	14	-	14	-
10.	Соревнования. Контрольные испытания	10	-	10	-
	Итого:	144	12	132	

### 3 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	История возникновения настольного тенниса	3	3	-	Опрос
2.	Правила безопасности во время занятий	3	3	-	-
3.	Правила игры в настольный теннис (основные понятия)	3	3	-	Опрос
4.	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю	3	3	-	-
5.	Техническая подготовка	40	-	40	-
6	Тактическая подготовка	16		16	
7	Физическая подготовка	40	-	40	-
7	Подвижные игры и эстафеты	12	-	12	-
9	Игра в настольный теннис	14	-	14	-
10	Соревнования. Контрольные испытания	10	-	10	-
	Итого:	144	12	132	

### Содержание учебного плана программы «Настольный теннис»

#### **Тема 1. История настольного тенниса.**

Теория: История зарождения настольного тенниса, История чемпионатов Мира и Европы, Современный настольный теннис.

#### **Тема 2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

Теория: Техника безопасности в зале. Техника безопасности на спортивной площадке. Техника безопасности в тренажерном зале.

#### **Тема 3. Правила игры в настольный теннис.**

Теория: Правила игры в настольный теннис. Жесты судей.

#### **Тема 4: Санитарно-гигиенические требования.**

Теория: Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю.

#### **Тема 5. Техническая подготовка.**

Теория: Передвижения и остановки, удары по мячу, ведение мяча, , вбрасывание мяча, выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Практика: Передвижения по площадке. Старты из различных положений. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Стойки и передвижения в настольный теннис. Введение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар).

## **Тема 6. Тактическая подготовка.**

Теория: Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Индивидуальные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите.

Практика: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Индивидуальные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите.

## **Тема 7. Общая физическая подготовка.**

Теория: Развитие силовых способностей, развитие скоростных - силовых способностей, развитие координационных способностей, развитие выносливости, развитие гибкости, развитие скоростных способностей, подвижные игры.

Практика: Упражнения с партнером. Упражнения с набивными мячами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Поднимание прямых ног в висе. Бег с отягощением. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча. Бег с отягощением. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча. Бег по лабиринту. Бег спиной вперед с поворотами. Быстрые перемещения приставными шагами. Бег с внезапным поворотом кругом. Бег «Змейкой». Челночное перемещение. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу. Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Кувырок вперед – прыжок через вертикальное препятствие. Бег с отягощением. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча. Бег по лабиринту. Бег спиной вперед с поворотами. Быстрые перемещения приставными шагами. Бег с внезапным поворотом кругом. Бег «Змейкой». Челночное перемещение. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу. Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Кувырок вперед – прыжок через вертикальное препятствие. Бег в равномерном темпе умеренной интенсивности. Бег в равномерном темпе, чередуемый с ускорениями. Переменный бег с варьированием скорости. Бег по пересеченной местности. Активные упражнения на гибкость. Упражнения на гибкость с помощью партнера. Упражнения на гибкость с отягощением. Старт по зрительному (звуковому) сигналу из различных исходных положений. Бег в медленном темпе с выполнением скоростных рывков. Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу. Эстафетный бег. Челночный бег. Бег с внезапными остановками и изменением направления движения. Бег с максимальной частотой шагов. Удары мяча ногой в быстром темпе в стену. Переменный бег. Подвижные игры.

## **Тема 8. Подвижные игры.**

Практика: «Вызов номеров». «Поймай палку». «Поймай мяч». «Салки». «Охотники и утки». «Перехвати мяч». «В одно касание». «День и ночь». «Салки в парах». «Бег-преследование». «Встречная эстафета в четверках». «Быстрые передачи».

### **Тема 9. Игра в настольный теннис.**

Практика: Игры 1х1,2х2.

### **Тема 10. Учебные игры.**

Практика: Соревновательная практика. Участие в итоговом рейтинговом турнире школы. Сдача контрольно-переводных нормативов.

## **Планируемые результаты:**

### **Личностные:**

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказывание бескорыстной помощи своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные:**

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;
- анализирование и объективно оценивание результатов собственного труда, нахождение возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обосновывание эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- красота телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение приёмов настольного тенниса, использование их в игровой и соревновательной деятельности.



**Предметные:**

- умение представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- умение бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение выполнять технические действия настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

По окончании срока реализации программы обучающиеся объединения **будут знать:**

- правила игры в настольный теннис;
- правила проведения соревнований по настольному теннису;
- историю развития настольного тенниса в России;
- основные приёмы техники выполнения ударов;
- технику подачи с правым вращением мяча;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни.

**Будут уметь:**

- подавать мяч с правым вращением мяча;
- подрезать мяч справа;
- провести судейство в соревнованиях по теннису.

**Календарно - тематическое планирование первого года обучения**

№	Название темы	Количество	Дата
---	---------------	------------	------

		часов	По плану	Фактически
1	Вводный урок по настольному теннису, Т.Б. инструктаж, обзор развития настольного тенниса.	2		
2	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	2		
3	Изучение плоскостей вращения мяча.	2		
4	Изучение хваток.	2		
5	Изучение выпадов.	2		
6	Передвижение игрока приставными шагами.	2		
7	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	2		
8	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	2		
9	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	2		
10	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	2		
11	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	2		
12	Игра-подача.	2		
13	Игра-подача.	2		
14	Игра-подача.	2		
15	Игра-подача.	2		
16	Обучение подачи «Маятник».	2		
17	Обучение подачи «Маятник».	2		
18	Учебная игра с элементами подач.	2		
19	Учебная игра с элементами подач.	2		
20	Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник»,	2		
21	Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник»,	2		
22	соревнования в группах.	2		
23	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	2		
24	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	2		
25	Учебная игра с изученными элементами.	2		
26	Обучение техники «срезка» мяча.	2		
27	Обучение техники «срезка» мяча.	2		
28	Учебная игра с изученными элементами	2		
29	Совершенствование техники срезки в игре	2		
30	Учебная игра с изученными элементами	2		
31	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	2		
32	Учебная игра с ранее изученными элементами.	2		

33	Учебная игра с ранее изученными элементами.	2		
34	Соревнование в группах.	2		
35	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	2		
36	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	2		
37	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.	2		
38	Учебная игра с ранее изученными элементами.	2		
39	Обучение техники «наката» в игре.	2		
40	Обучение техники «наката» в игре.	2		
41	Учебная игра с ранее изученными элементами.	2		
42	Учебная игра с ранее изученными элементами.	2		
43	Изучение вращения мяча в «накате».	2		
44	Обучение техники «наката» слева, справа.	2		
45	Обучение техники «наката» слева, справа.	2		
46	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	2		
47	Учебная игра с ранее изученными элементами.	2		
48	Учебная игра с ранее изученными элементами.	2		
49	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	2		
50	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	2		
51	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	2		
52	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	2		
53	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	2		
54	Применение «подставки» в игре.	2		
55	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	2		
56	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	2		
57	Изучение техники выполнения «подставки» справа	2		
58	Изучение техники выполнения «подставки» справа	2		
59	Изучение техники выполнения «подставки» справа	2		
60	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	2		
61	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	2		
62	Учебная игра по совершенствованию	2		

	изученных элементов в игре теннис.			
63	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	2		
64	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	2		
65	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	2		
66	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	2		
67	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки , ног.	2		
68	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки , ног.	2		
69	Применение элемента «подрезка» в игре.	2		
70	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева на столе.	2		
71	Совершенствование изученных элементов в игре.	2		
72	Учебная игра теннис	2		
	Соревнования по теннису, подведение итогов.			

### Календарно - тематическое планирование второго года обучения

№	Название темы	Количество часов	Дата	
			По плану	фактически
1	Вводный урок по настольному теннису, Т.Б. инструктаж, обзор развития настольного тенниса.	2		
2	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	2		
3	Изучение плоскостей вращения мяча.	2		
4	Изучение хваток.	2		
5	Изучение выпадов.	2		
6	Передвижение игрока приставными шагами.	2		
7	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	2		
8	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	2		
9	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	2		
10	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	2		
11	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	2		
12	Игра-подача.	2		
13	Игра-подача.	2		
14	Игра-подача.	2		
15	Игра-подача.	2		
16	Обучение подачи «Маятник».	2		

17	Обучение подачи «Маятник».	2		
18	Учебная игра с элементами подач.	2		
19	Учебная игра с элементами подач.	2		
20	Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник»,	2		
21	Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник»,	2		
22	соревнования в группах.	2		
23	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	2		
24	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	2		
25	Учебная игра с изученными элементами.	2		
26	Обучение техники «срезка» мяча.	2		
27	Обучение техники «срезка» мяча.	2		
28	Учебная игра с изученными элементами	2		
29	Совершенствование техники срезки в игре	2		
30	Учебная игра с изученными элементами	2		
31	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	2		
32	Учебная игра с ранее изученными элементами.	2		
33	Учебная игра с ранее изученными элементами.	2		
34	Соревнование в группах.	2		
35	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	2		
36	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	2		
37	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.	2		
38	Учебная игра с ранее изученными элементами.	2		
39	Обучение техники «наката» в игре.	2		
40	Обучение техники «наката» в игре.	2		
41	Учебная игра с ранее изученными элементами.	2		
42	Учебная игра с ранее изученными элементами.	2		
43	Изучение вращения мяча в «накате».	2		
44	Обучение техники «наката» слева, справа.	2		
45	Обучение техники «наката» слева, справа.	2		
46	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	2		
47	Учебная игра с ранее изученными элементами.	2		
48	Учебная игра с ранее изученными элементами.	2		

49	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	2		
50	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	2		
51	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	2		
52	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	2		
53	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	2		
54	Применение «подставки» в игре.	2		
55	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	2		
56	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	2		
57	Изучение техники выполнения «подставки» справа	2		
58	Изучение техники выполнения «подставки» справа	2		
59	Изучение техники выполнения «подставки» справа	2		
60	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	2		
61	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	2		
62	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	2		
63	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	2		
64	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	2		
65	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	2		
66	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	2		
67	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	2		
68	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	2		
69	Применение элемента «подрезка» в игре.	2		
70	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева на столе.	2		
71	Совершенствование изученных элементов в игре.	2		
72	Учебная игра теннис	2		
	Соревнования по теннису, подведение итогов.			

## Календарно - тематическое планирование третьего года обучения

№	Название темы	Количество часов	Дата	
			По плану	фактически
1	Вводный урок по настольному теннису, Т.Б. инструктаж, обзор развития настольного тенниса.	2		
2	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	2		
3	Изучение плоскостей вращения мяча.	2		
4	Изучение хваток.	2		
5	Изучение выпадов.	2		
6	Передвижение игрока приставными шагами.	2		
7	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	2		
8	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	2		
9	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	2		
10	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	2		
11	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	2		
12	Игра-подача.	2		
13	Игра-подача.	2		
14	Игра-подача.	2		
15	Игра-подача.	2		
16	Обучение подачи «Маятник».	2		
17	Обучение подачи «Маятник».	2		
18	Учебная игра с элементами подач.	2		
19	Учебная игра с элементами подач.	2		
20	Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник»,	2		
21	Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник»,	2		
22	соревнования в группах.	2		
23	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	2		
24	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	2		
25	Учебная игра с изученными элементами.	2		
26	Обучение техники «срезка» мяча.	2		
27	Обучение техники «срезка» мяча.	2		
28	Учебная игра с изученными элементами	2		
29	Совершенствование техники срезки в игре	2		
30	Учебная игра с изученными элементами	2		
31	Совершенствование техники «срезки»	2		

	слева, справа. Игра с применением срезок.			
32	Учебная игра с ранее изученными элементами.	2		
33	Учебная игра с ранее изученными элементами.	2		
34	Соревнование в группах.	2		
35	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	2		
36	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	2		
37	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.	2		
38	Учебная игра с ранее изученными элементами.	2		
39	Обучение техники «наката» в игре.	2		
40	Обучение техники «наката» в игре.	2		
41	Учебная игра с ранее изученными элементами.	2		
42	Учебная игра с ранее изученными элементами.	2		
43	Изучение вращения мяча в «накате».	2		
44	Обучение техники «наката» слева, справа.	2		
45	Обучение техники «наката» слева, справа.	2		
46	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	2		
47	Учебная игра с ранее изученными элементами.	2		
48	Учебная игра с ранее изученными элементами.	2		
49	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	2		
50	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	2		
51	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	2		
52	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	2		
53	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	2		
54	Применение «подставки» в игре.	2		
55	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	2		
56	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	2		
57	Изучение техники выполнения «подставки» справа	2		
58	Изучение техники выполнения «подставки» справа	2		
59	Изучение техники выполнения «подставки» справа	2		
60	Занятия по совершенствованию техники	2		



	элемента «подставка» слева, справа.			
61	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	2		
62	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	2		
63	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	2		
64	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	2		
65	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	2		
66	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	2		
67	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки , ног.	2		
68	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки , ног.	2		
69	Применение элемента «подрезка» в игре.	2		
70	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева на столе.	2		
71	Совершенствование изученных элементов в игре.	2		
72	Учебная игра теннис	2		
	Соревнования по теннису, подведение итогов.			

### Условия реализации программы

#### Материально техническое обеспечение:

Методическое обеспечение реализации дополнительной образовательной программы. № п/п	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Теоретическая подготовка	Традиционная, беседы, просмотр телепередач, тестирование, зачеты, беседы с родителями, общие собрания учащихся и	Диалог, анализ выступлений, показ, решение проблемных ситуаций.  Словесный, наглядный, практический	Использование специальной литературы, наглядных пособий по темам.  Спортивный зал или кабинет с	Опрос учащихся, судейство соревнований.

		родителей, творческие встречи.	(судейство), индивидуальн ый.	мультимедий ной техникой	
2.	Практическ ая подготовка	Комбинирован ное занятие, игра, праздник, зачет, эстафета, соревнование, репетиция.	Игры, упражнения, репродуктивн ый, коллективный , индивидуальн о- фронтальный, групповой, в парах.	Таблица оценки тестовых испытаний детей. Схемы, иллюстрации. Оборудованн ый спортивный зал или футбольное поле размером 18 x12 м. Свисток – 1 шт. Секундомер – 1 шт. Теннисные мячи – 8 шт. Ракетки – 6 шт.	Зачет, открытое занятие для родителей, самоанализ , сдача контрольно - переводны х нормативов , соревнов

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- теннисные столы - 2 штуки
- сетки для настольного тенниса – 2 штуки
- гимнастические маты – 8 штук
- гимнастическая стенка
- волейбольный, футбольный, баскетбольный, малый лёгкий мячи
- свисток
- координационная лесенка

- фишки для разметки площадки

### **Форма аттестации и оценочные материалы**

Формы аттестации разрабатываются и обосновываются для определения результативности освоения программы «Настольный теннис». Они отражают достижения цели и задач программы.

Промежуточная аттестация проводится в форме (по выбору учащихся):

- тестовых упражнений;
- зачета.

Строится на принципах учёта индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся, свободы выбора.

**Форма отслеживания и фиксации образовательных результатов:** проводится методом наблюдения, спортивных результатов, грамота, призовое место и др.

В конце каждого полугодия проводится **промежуточная аттестация**, выявляющая результативность обучения.

Оценка результативности освоения программы «Футбол» связана с уровнями освоения содержания программы:

- оптимальный уровень;
- достаточный уровень;
- недостаточный уровень.

**Отслеживание личностного развития обучающихся** осуществляется методом наблюдения и личных спортивных достижений.

**Текущий контроль** проводится на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- опрос на выявление умения рассказать правила выполнения упражнений, правила игры в футбол и показать элементы техники выполнения упражнений;
- выполнение тестовых заданий на знание терминологии и истории спорта;
- анализ педагогом и учащимся качества выполнения упражнений.

**Итоговый контроль** проводится в конце обучения по программе.

Формы:

- открытое занятие для педагогов, сверстников, учащихся младших групп и родителей в форме игры в футбол, где выпускники демонстрируют практические навыки игры, знание правил игры, основ судейства, тактики игры, приобретенные за время обучения по программе.

### **Оценочные материалы.**

### **Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

## Методические материалы

### Особенности организации образовательного процесса:

занятия проводятся в очной форме.

### Методы обучения:

- словесный,
- наглядно - практический;
- объяснительно-иллюстративный, репродуктивный,
- игровой.

### Методы воспитания:

- убеждение,
- поощрение,
- упражнение,
- стимулирование,
- мотивация и др.);

### Формы организации образовательного процесса:

- индивидуальная;
- групповая;
- индивидуально-групповая.

### Учебно-методический комплекс программы состоит из 3 компонентов:

1. учебные и методические пособия для педагога и учащихся
2. система средств обучения;
3. система средств контроля результативности обучения.

Первый компонент включает в себя составленные педагогом списки литературы и интернет-источников, необходимых для работы педагога и обучающегося, а также сами учебные пособия.

Второй компонент – система средств обучения.

### Организационно-педагогические средства:

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, поурочные планы, конспекты открытых занятий
- Методические рекомендации для педагогов по проведению занятий
- Методические рекомендации для родителей по вопросам подготовки к занятиям.

### Дидактические материалы:

- Набор демонстрационных материалов (в соответствии с программой).
- Правила игры, схемы

Основой третьего компонента – системы средств контроля результативности обучения по программе - служат:

- диагностические и контрольные материалы
- нормативные материалы по осуществлению групповых и массовых форм работы с учащимися.



## Список литературы

### Список литературы для педагога:

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

### Список литературы для детей:

1. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.

Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.

О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 1995 год.

Старостин А., Повесть о футболе, Изд-во «Советская Россия», 1973 г.

Коростелев Н.Б.: «Шаг за шагом» Москва «Молодая гвардия», 1990 г.

Коротков М.И.: «Подвижные игры во дворе» Москва «Знание», 1990 г.

Лаптев А.П.: «Закаляйтесь на здоровье» Москва «Медицина», 1991г.

Лебедев Л.Г., А.Э. Немировский: «А ваше решение?» Москва: «Советский спорт», 1990 с.