

Министерство образования и науки Самарской области  
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя  
общеобразовательная школа «Образовательный центр «Южный город»  
пос. Придорожный муниципального района Волжский Самарской области  
Центр дополнительного образования

РЕКОМЕНДОВАНО  
Методическим советом  
Протокол № 1  
от «04» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом № 139-480 от «04» 08 2023 г.  
Заведующий «ЦДО «ОЦ «Южный город»  
Д. А. Петрунин



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно–спортивная направленность  
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Возраст учащихся: 7-10 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:  
Серегина Татьяна Юрьевна,  
тренер – преподаватель

п. Придорожный, 2023

## Пояснительная записка

### Актуальность программы.

Программа направлена на повышение эффективности воспитательной деятельности в системе физической культуры и спорта, формирование патриотизма к своей родине, к родному краю, на реализацию основных принципов стратегии России - здоровой нации.

При обучении техническим приемам настольного тенниса у ребенка формируется потребность в движении и его удовлетворение от результатов двигательной деятельности: укрепление здоровья, развитие жизненно важных физических и психофизических качеств, таких как, быстрота, координация, ловкость, двигательная реакция, внимание, мышление.

Программа нацелена на решение задач, определенных следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Постановление 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".
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441).
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

- Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 №МО/1141-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция дополненная)».

- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

**Новизна программы.** Программа составлена для детей, обучающихся в учреждениях дополнительного образования по принципу блочно – модульного освоения материала, в результате учащиеся получают расширенное представление об игре в настольный теннис.

**Отличительная особенность** данной программы от программ спортивных школ заключается в самой природе учреждения дополнительного образования – это возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности и отсутствие конкурсного отбора для поступления в детское объединение.

**Педагогическая целесообразность:** занятия по программе «Настольный теннис» дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Спортивные мероприятия проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств таких как координация, быстрота, выносливость, ловкость.

Программа направлена на укрепление здоровья учащихся, формирования навыков здорового образа жизни, формирование спортивного мастерства, морально – волевых качеств.

**Форма занятий** – групповая, индивидуальная.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы колеблется от 7 до 10 лет.

**Сроки реализации программы:** 1 год.

Режим занятий в неделю 3,5 часа. В год 36 недель – 126 часов.

**Цель программы** - создание особой образовательной среды для творческого, личностного и профессионального самоопределения детей посредством регулярных занятий настольным теннисом с учетом их способностей и склонностей. Организация свободного времени.

**Задачи программы:**

*воспитательные* - воспитать волевых, настойчивых, трудолюбивых и дисциплинированных обучающихся, способных к адаптации в коллективе.

- *развивающие* – развить такие физические и психические качества как: быстрота, координация, ловкость, двигательная реакция, внимание, логическое мышление.

- *обучающие* - поэтапно обучить технике и тактике игры в настольный теннис.

## **Планируемые результаты**

### Личностные:

- проявляет положительные качества личности и управляет своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывает бескорыстную помощь своим сверстникам, находит с ними общий язык и общие интересы.

### Метапредметные:

- анализирует поставленную задачу и те условия, в которых она должна быть реализована;
- сопоставляет собственные действия с запланированными результатами, контролирует свою деятельность, осуществляемую для достижения целей.
- Оценивает правильность выполнения поставленной задачи, свои имеющиеся возможности ее достижения.

### Регулятивные:

- определяет и формулирует цель деятельности на занятии с помощью тренера - преподавателя;
- определяет наиболее эффективные способы достижения результата;
- умеет высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, умеет работать по предложенному тренером - преподавателем заданию;
- учиться совместно с тренером-преподавателем и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии;
- соблюдает правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимает оценку тренера-преподавателя, игроков, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий.

### Коммуникативные результаты:

- адекватно использует коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строит монологическое высказывание;
- умеет донести свою позицию до других: оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

- задает вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнерами

### *Учебный план программы*

№	Наименование модуля	Количество учебных часов		
		Теория	Практика	Всего
	«Хватка ракетки. Откидка слева, откидка справа»			
	«Накат слева, накат справа»			
	«Совершенствование основных технических элементов н/тенниса»			
Итого				

## Модуль «Хватка ракетки. Откидка слева, откидка справа».

**Цель:** создание базового уровня развития физических и специальных двигательных качеств. Освоение начальных технических навыков и умений.

### **Ожидаемые результаты:**

#### Обучающийся должен знать:

- Влияние физических упражнений на организм человека
- Основные правила игры в настольный теннис
- Правила техники безопасности на занятиях

#### Обучающийся должен уметь:

- Правильно удерживать ракетку
- Выполнять стойку теннисиста
- Набивать мяч на правой и левой сторонах ракетки
- Выполнять откидку слева и справа.
- Выполнять подачу откидкой слева и справа.

### Учебно – тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
	Вводное занятие.			
	Хватка ракетки.			
	Игровая стойка теннисиста.			
	Набивание мяча на правой стороне ракетки.			
	Набивание мяча на левой стороне ракетки.			
	Откидка слева.			
	Откидка слева.			
	Откидка слева. подача откидкой слева.			
	Откидка слева. подача откидкой слева.			
	Откидка слева. подача откидкой слева.			
	Занятия физическими упражнениями, закаливание. Откидка слева. подача откидкой слева.			
	Откидка справа.			
13	Откидка справа.			
	Правила настольного тенниса. Откидка справа.			

	Подача откидкой справа.			
	Откидка справа. подача откидкой справа.			
	Откидка справа и слева. подача откидкой справа.			
	Правила настольного тенниса. Откидка справа и слева.			
	Тренировочная игра на счет.			
19	Тренировочная игра на счет.			
	Содержание инвентаря. Откидка справа и слева с перемещениями.			
	Контрольные нормативы.			
<b>Итого:</b>				

## Содержание программы

### **Тема 1.** Вводное занятие.

Теория: Правила поведения учащихся на занятиях. История появления и развития настольного тенниса. Знакомство с ракеткой. Левая и правая сторона ракетки.

Практика: Подвижные игры

### **Тема 2.** Хватка ракетки.

Теория: «Европейская» и «азиатская» хватка ракетки. Обучение «европейской» хватке ракетки.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Удерживать мяч на правой (левой) стороне ракетки, стоя на месте; передвигаясь по прямой; огибая различные предметы. Эстафеты.

### **Тема 3.** Игровая стойка теннисиста.

Теория: Обучение игровой стойки теннисиста.

Практика: Выполнить различные передвижения в стойке «теннисиста». Удерживать мяч на правой (левой) стороне ракетки, стоя на месте; передвигаясь по прямой; огибая различные предметы.

### **Тема 4.** Набивание мяча на правой стороне ракетки.

Теория: Понятие «физическая культура». Ее значение для укрепления здоровья.

Практика: Набить мяч на правой стороне ракетки, стоя на месте; передвигаясь по прямой, огибая различные предметы. Эстафеты.

### **Тема 5.** Набивание мяча на левой стороне ракетки.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Набить мяч на левой стороне ракетки, стоя на месте; передвигаясь по прямой, огибая различные предметы. Эстафеты

### **Тема 6.** Откидка слева.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Набить мяч поочередно на правой и левой стороне ракетки. Имитация откидки слева. Откидка слева у тренировочной стенки; в паре с тренером.

### **Тема 7.** Откидка слева.

Теория: Занятия физическими упражнениями в режиме дня.

Практика: Набить мяч на правой (левой) стороне ракетки с небольшими передвижениями вправо-влево или вперед-назад. Имитация откидки слева. Откидка слева у тренировочной стенки; в паре с тренером.

**Тема 8.** Откидка слева. Подача откидкой слева.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Набить мяч на правой (левой) стороне ракетки в стойке теннисиста, стоя на месте. Откидка слева в паре с тренером, с партнером. Подача откидкой слева.

**Тема 9.** Откидка слева. Подача откидкой слева.

Теория: Правильное питание юного спортсмена

Практика: Вести мяч ракеткой об пол, стоя на месте или передвигаясь по указанию преподавателя. Откидка слева в паре с тренером, с партнером. Подача откидкой слева.

**Тема 10.** Откидка слева. Подача откидкой слева.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Набить мяч правой (левой) стороной ракетки, чередуя бег, ходьбу спиной вперед, приставные шаги одним и другим боком. Откидка слева в паре с тренером, с партнером. Подача откидкой слева.

**Тема 11.** Откидка слева.

Теория: Занятия физическими упражнениями, закаливание.

Практика: Набить мяч правой (левой) стороной ракетки, чередуя бег, ходьбу спиной вперед, приставные шаги одним и другим боком. Откидка слева в паре с тренером, с партнером. Подача откидкой слева.

**Тема 12.** Откидка справа.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Техника откидки справа. Имитация откидки справа. Откидка справа у тренировочной стенки; в паре с тренером.

**Тема 13.** Откидка справа.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Набить мяч левой (правой) стороной ракетки с ходьбой по гимнастической скамейке. Имитация откидки справа. Откидка справа у тренировочной стенки; в паре с тренером.

**Тема 14.** Правила настольного тенниса. Откидка справа. Подача откидкой справа.

Теория: Правила настольного тенниса.

Практика: Набить мяч правой (левой) стороной ракетки в передвижении, выполняя по сигналу преподавателя то остановку, то ускорение. Откидка справа в паре с тренером. Подача откидкой справа.

**Тема 15.** Откидка справа. Подача откидкой справа.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Откидка справа в паре с тренером, с партнером. Подача откидкой справа. Эстафеты.

**Тема 16.** Откидка справа и слева. Подача откидкой справа.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Различные передвижения в стойке теннисиста. Откидка справа и слева в паре с тренером. Подача откидкой справа.

**Тема 17.** Правила настольного тенниса. Откидка справа и слева.

Теория: Краткие правила настольного тенниса.

Практика: Различные передвижения в стойке теннисиста. Откидка справа и слева в паре с тренером, в паре с партнером.

**Тема 18.** Тренировочная игра на счет.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Откидка справа и слева в паре с тренером, в паре с партнером. Поддачи. Игра на счет.

**Тема 19.** Тренировочная игра на счет.



Практика: Общеразвивающие упражнения. Откидка справа и слева в паре с партнером. Тренировочная игра на счет.

**Тема 20.** Откидка справа и слева с перемещениями.

Теория: Содержание инвентаря.

Практика: Откидка справа и слева с перемещениями в паре с тренером. Эстафеты

**Тема 21.** Контрольные нормативы.

Практика:

*Общая физическая подготовка:*

1. Прыжок в длину с места – прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат, длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности;
2. Прыжки со скакалкой одинарные – по сигналу судья включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при 1 подскоке). Считается количество прыжков за 45 сек. Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом в 2 мин. В зачет идет лучший результат.

*Техническая подготовка:*

1. Оценивается хватка ракетки и игровая стойка;
2. Набивание мяча правой стороной ракетки – дается 2 попытки, засчитывается наибольшее количество набиваний на ракетке;
3. Набивание мяча левой стороной ракетки - дается 2 попытки, засчитывается наибольшее количество набиваний на ракетке;
4. Набивание мяча поочередно правой и левой стороной ракетки – дается 2 попытки, засчитывается наибольшее количество набиваний на ракетке.
5. Откидка слева – выполняются удары на столе, испытание проводит тренер. В серии засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольный норматив спортсменом, вне зависимости от ошибок партнера. Дается 2 попытки, засчитывается наилучший результат.
6. Откидка справа – прием норматива описан в «откидке слева».
7. Подача откидкой слева – дается 10 попыток, засчитывается количество подач, выполненных без нарушений правил.
8. Подача откидкой справа - прием норматива описан в «подача откидкой слева».

### **Модуль «Накат слева, накат справа».**

**Цель:** развитие физических и специальных двигательных качеств. Освоение новых технических элементов и совершенствование ранее изученных.

**Ожидаемые результаты:**

Обучающийся должен знать:

- сведения о здоровом образе жизни;
- технику выполнения изученных ударов и передвижений
- краткие правила игры в настольный теннис

Обучающийся должен уметь:

- Выполнять откидки слева и справа, накаты слева и справа, подрезки слева и справа, подачи, правильно перемещаться при игре на столе.

### Учебно - тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
	Влияние физических упражнений на организм. Накат справа.			
	Правила настольного тенниса. Накат справа по диагонали.			
	Влияние физических упражнений на организм. Накат справа по прямой.			
	Накат справа по прямой. Подача накратом справа.			
	Накат справа по прямой из двух точек. Подача накратом справа.			
	Занятия физкультурой в домашних условиях. Накат справа по прямой из двух точек.			
	Накат справа по прямой из двух точек. Подача накратом справа.			
	Накат слева по диагонали.			
	Накат слева по прямой.			
	Накат слева по диагонали из двух точек. Подача накратом слева.			
	Накат слева по прямой из двух точек. Подача накратом слева.			
	Правила содержания инвентаря. Накат слева по диагонали с партнером. Подача накратом слева.			
	Накат слева по диагонали из двух точек. Подача накратом слева.			
	Накат слева по прямой из двух точек. Подача накратом слева.			
	Накат слева и справа			
	Накат слева и справа			
	Накат слева и справа.			
	Оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности.			
	Подрезка слева.			
	Подрезка слева по диагонали.			
	Подрезка слева по прямой.			
	Оценка обучающимися своего			

	самочувствия, уровня физической подготовленности.			
	Подрезка справа.			
	Подрезка справа по диагонали.			
	Подрезка справа по прямой.			
	Подрезка справа из двух точек.			
	Подрезка справа и слева.			
	Подрезка справа и слева.			
	Подрезка справа и слева.			
	Правила настольного тенниса.			
	Тренировочная игра на счет.			
	Тренировочная игра на счет.			
	Контрольные испытания			
<b>Итого:</b>				

## Содержание программы

**Тема 1.** Влияние физических упражнений на организм. Накат справа.

Теория: Влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека.

Практика: Имитация наката справа. Выполнить накат справа в паре с тренером. Эстафета.

**Тема 2.** Правила настольного тенниса. Накат справа по диагонали.

Теория: Правила настольного тенниса.

Практика: Имитация наката справа, стоя в правой половине стола. Выполнить накат справа по диагонали в паре с тренером из правой половины стола; с роботом-тренажером. Передвижения у стола.

**Тема 3.** Влияние физических упражнений на организм. Накат справа по прямой.

Теория: Влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека.

Практика: Имитация наката справа, стоя в правой половине стола. Выполнить накат справа по прямой в паре с тренером из правой половины стола; с роботом - тренажером. Подача накатом справа.

**Тема 4.** Накат справа по прямой. Подача накатом справа.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Имитация наката справа, стоя в середине стола. Выполнить накат справа по прямой в паре с тренером из середины стола; с роботом -тренажером. Подача накатом справа.

**Тема 5.** Накат справа по прямой из двух точек. Подача накатом справа.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Имитация наката справа поочередно из середины стола и правой половины стола. Выполнить накат справа по прямой поочередно из середины стола и правой половины стола в паре с тренером. Подача накатом справа.

**Тема 6.** Занятия физкультурой в домашних условиях. Накат справа по прямой из двух точек. Подача накатом справа.

Теория: Занятия физкультурой в домашних условиях.

Практика: Имитация наката справа поочередно из середины стола и правой половины стола. Выполнить накат справа по прямой поочередно из середины стола и правой половины стола в паре с тренером. Подача накатом справа.

**Тема 7.** Накат справа по прямой из двух точек. Подача накатом справа.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Имитация наката справа поочередно из середины стола и правой половины стола. Выполнить накат справа по прямой поочередно из середины стола и правой половины стола в паре с тренером. Поддача накатом справа.

**Тема 8.** Накат слева по диагонали.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Имитация наката слева из левой половины стола. Выполнить накат слева по диагонали в паре с тренером; с роботом-тренажером. Эстафета.

**Тема 9.** Накат слева по прямой.

Теория: Занятия физкультурой в домашних условиях.

Практика: Имитация наката слева из левой половины стола. Выполнить накат слева по прямой в паре с тренером; с роботом – тренажером. Подвижные игры.

**Тема 10.** Накат слева по диагонали из двух точек. Поддача накатом слева.

Теория: Правила настольного тенниса.

Практика: Имитация наката слева поочередно из середины и из левой половины стола. Выполнить накат слева в паре с тренером по диагонали из середины стола и из левой половины стола. Поддача накатом слева.

**Тема 11.** Накат слева по прямой из двух точек. Поддача накатом слева.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Имитация наката слева из середины и из левой половины стола. Выполнить накат слева по прямой в паре с тренером из середины стола и из левой половины стола. Поддача накатом слева.

**Тема 12.** Правила содержания инвентаря. Накат слева по диагонали с партнером. Поддача накатом слева.

Теория: Правила содержания инвентаря.

Практика: Имитация наката слева и наката справа. Выполнить накат слева по диагонали в паре с тренером; с партнером. Поддача накатом слева. Подвижные игры.

**Тема 13.** Накат слева по диагонали из двух точек. Поддача накатом слева.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Имитация наката слева и наката справа. Выполнить накат слева по диагонали в паре с тренером из середины стола и левой половины стола; по диагонали с партнером. Поддача накатом слева. Подвижные игры.

**Тема 14.** Накат слева по прямой из двух точек. Поддача накатом слева.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Имитация наката слева и справа. Выполнить накат слева по прямой из середины и левой половины стола; по диагонали с партнером. Поддача накатом слева.

**Тема 15.** Накат слева и справа.

Теория: Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий.

Практика: Имитация накатов слева и справа. Выполнить поочередно накат слева и справа «в треугольнике» в паре с тренером. Эстафеты.

**Тема 16.** Накат слева и справа.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Имитация накатов слева и справа. Выполнить поочередно накат слева из левого угла и справа из правого угла, направляя мяч в левый угол стола напарника, тренера. Эстафеты.

**Тема 17.** Накат слева и справа.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Имитация накатов слева и справа. Выполнить поочередно накат слева из левого угла и справа из правого угла, направляя мяч в правый угол стола напарника, тренера. Эстафеты.

**Тема 18.** Накат слева и справа.

Теория: Оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности.

Практика: Имитация накатов слева и справа. Выполнить поочередно накат слева из левого угла и справа из правого угла «по восьмерке». Эстафеты.

**Тема 19.** Подрезка слева.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Имитация подрезки слева. Выполнить подрезку слева в паре с тренером. Перемещения.

**Тема 20.** Подрезка слева по диагонали.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Имитация подрезки слева. Выполнить подрезку слева по диагонали в паре с тренером; с роботом – тренажером. Подача подрезкой слева.

**Тема 21.** Подрезка слева по прямой.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Имитация подрезки слева. Выполнить подрезку слева по прямой в паре с тренером; с роботом – тренажером. Подача подрезкой слева.

**Тема 22.** Подрезка слева из двух точек.

Теория: Оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности.

Практика: Имитация подрезки слева из середины стола и из левого угла стола. Выполнить подрезку слева из середины стола и из левого угла стола. Подача подрезкой слева.

**Тема 23.** Подрезка справа.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Имитация подрезки справа. Выполнить подрезку справа в паре с тренером. Перемещения.

**Тема 24.** Подрезка справа по диагонали.

Теория: Правила настольного тенниса.

Практика: Имитация подрезки справа. Выполнить подрезку справа по диагонали в паре с тренером; с роботом – тренажером. Подача подрезкой справа.

**Тема 25.** Подрезка справа по прямой.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Имитация подрезки справа. Выполнить подрезку справа по прямой в паре с тренером; с роботом – тренажером. Подача подрезкой справа.

**Тема 26.** Подрезка справа из двух точек.

Теория: Правила настольного тенниса.

Практика: Имитация подрезки справа из середины стола и из правого угла стола. Выполнить подрезку справа из середины стола и из правого угла стола в паре с тренером. Подача подрезкой справа.

**Тема 27.** Подрезка справа и слева.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Имитация подрезок слева и справа. Выполнить поочередно подрезку слева и справа «в треугольнике» в паре с тренером. Эстафеты.

**Тема 28.** Подрезка справа и слева.

Теория: Ведущие игроки Самарской области.

Практика: Имитация подрезок слева и справа. Выполнить поочередно подрезку слева и справа «в треугольнике» в паре с тренером. Эстафеты.

**Тема 29.** Подрезка справа и слева.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Выполнить поочередно подрезку слева и справа «в треугольнике» в паре с тренером. Эстафеты.

**Тема 30.** Правила настольного тенниса. Тренировочная игра на счет.

Теория: Правила настольного тенниса.

Практика: Игра по всему столу. Тренировочная игра на счет.

**Тема 31.** Тренировочная игра на счет.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Игра по всему столу. Тренировочная игра на счет.

**Тема 32.** Контрольные испытания.

Практика:

*Общая физическая подготовка:*

1. Прыжок в длину с места – техника исполнения упражнения описана в модуле 1.

Прыжки со скакалкой одинарные – техника исполнения упражнения описана в модуле 1.

3. Подъем из положения лежа в положение сидя – исходное положение лежа на спине, пальцы сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов. По сигналу спортсмен начинает подниматься в положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Упражнение выполняется в течении 1 мин. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются.

*Техническая подготовка:*

1. Накат справа – выполняются удары на столе, испытание проводит тренер. В серии засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольный норматив спортсменом, вне зависимости от ошибок партнера. Дается 2 попытки, засчитывается наилучший результат;

2. Накат слева – прием норматива описан в «накат справа»;

3. Сочетание наката справа и слева – прием норматива описан в «накат справа»

4. Подача накатом слева - дается 10 попыток, засчитывается количество подач, выполненных без нарушений правил;

5. Подача накатом справа – прием норматива описан в «подача накатом слева».

## **Модуль «Совершенствование основных технических элементов н/тенниса.**

**Цель:** закрепление ранее изученных теоретических и практических знаний и умений.

### ***Ожидаемые результаты***

Обучающийся должен знать:

- правила игры в настольный теннис и использовать их на практике;
- спортивную терминологию;
- о лучших теннисистах г. Самары и России.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять основные технические элементы н/тенниса (откидка, накат, подрезка, подачи)

Содержание и методика контрольных испытаний:

Контрольные испытания из модуля 2.

### Учебно - тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
	Правила настольного тенниса. Совершенствование подрезки слева.			
	Совершенствование подрезки слева.			
	Совершенствование подрезки справа.			
	Правила настольного тенниса. Совершенствование подрезки справа.			
	Сочетание подрезки справа и слева.			
	Совершенствование наката слева.			
	Лучшие игроки в Самаре и в России. Совершенствование наката справа			
	Сочетание ударов накатом слева и справа.			
	Сочетание ударов накатом слева и справа.			
	Итоги выступления команд высшей лиги РФ. Сочетание ударов подрезок слева и справа.			
	Правила настольного тенниса. Сочетание ударов подрезок слева и справа.			
	Сочетание ударов накатом слева и справа.			
	Итоги выступления команд Чемпионата России. Сочетание			

	ударов накатом слева и справа.			
	Завершающий удар справа после накатов.			
	Итоги выступления игроков на ЧР. Завершающий удар слева после накатов.			
	Контрольные испытания.			
<b>Итого:</b>				

## Содержание программы

Тема 1. Правила настольного тенниса. Совершенствование подрезки слева.

Теория: Правила настольного тенниса

Практика: Выполнить подрезку слева из левого угла, середины и правого угла стола в паре с тренером.

Тема 2. Совершенствование подрезки слева.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Выполнить подрезку слева из левого угла, середины и правого угла стола в паре с тренером. Подвижные игры.

Тема 3. Совершенствование подрезки справа.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Выполнить подрезку справа из правого угла, середины и левого угла стола в паре с тренером. Подвижные игры.

Тема 4. Правила настольного тенниса. Совершенствование подрезки справа.

Теория: Правила настольного тенниса.

Практика: Выполнить подрезку справа из правого угла, середины и левого угла стола в паре с тренером. Подвижные игры.

Тема 5. Сочетание подрезки справа и слева.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Выполнить подрезку справа из правого угла и подрезку слева из левого угла стола. Подвижные игры.

Тема 6. Совершенствование наката слева.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Выполнить накат слева по диагонали из левого угла, из середины стола. Эстафеты.

Тема 7. Лучшие игроки в Самаре и в России. Совершенствование наката справа.

Теория: Лучшие игроки в Самаре и в России.

Практика: Выполнить накат справа по прямой из правого угла, из середины стола. Эстафеты.

Тема 8. Сочетание ударов накатом слева и справа.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Выполнить 2 наката слева из левого угла и 2 наката справа из правого угла стола. Подвижные игры.

Тема 9. Сочетание ударов накатом слева и справа.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Выполнить 2 наката слева из левого угла и 2 наката справа из правого угла стола. Подвижные игры.

Тема 10. Итоги выступления команд высшей лиги РФ. Сочетание ударов подрезок слева и справа.



Теория: Итоги выступления команд высшей лиги РФ.

Практика: Выполнить подрезки справа и слева в комбинации «восьмерка».

Поддача подрезкой слева.

Тема 11. Правила настольного тенниса. Сочетание ударов подрезок слева и справа.

Теория: Правила настольного тенниса.

Практика: Выполнить подрезки справа и слева в комбинации «восьмерка».

Поддача подрезкой справа.

Тема 12. Сочетание ударов накатом слева и справа.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Выполнить 2 наката слева из левого угла и 2 наката справа из правого угла стола. Поддача накатом слева.

Тема 13. Итоги выступления команд ЧР. Сочетание ударов накатом слева и справа.

Теория: Итоги выступления команд Чемпионата России.

Практика: Выполнить 2 наката слева из левого угла и 2 наката справа из правого угла стола. Поддача накатом справа.

Тема 14. Завершающий удар справа после накатов.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Выполнить завершающий удар справа после трех накатов справа.

Тема 15. Итоги выступления игроков на ЧР. Завершающий удар слева после накатов.

Теория: Итоги выступления игроков в личном зачете на ЧР.

Практика: Выполнить завершающий удар слева после трех накатов слева.

Тема 16. Контрольные испытания

Практика:

*Общая физическая подготовка:*

2. Прыжок в длину с места – техника исполнения упражнения описана в модуле 1.
2. Прыжки со скакалкой одинарные – техника исполнения упражнения описана в модуле 1.
4. Подъем из положения лежа в положение сидя – исходное положение лежа на спине, пальцы сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов. По сигналу спортсмен начинает подниматься в положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Упражнение выполняется в течении 1 мин. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются.

*Техническая подготовка:*

6. Накат справа – выполняются удары на столе, испытание проводит тренер. В серии засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольный норматив спортсменом, вне зависимости от ошибок партнера. Дается 2 попытки, засчитывается наилучший результат;
7. Накат слева – прием норматива описан в «накат справа»;
8. Сочетание наката справа и слева – прием норматива описан в «накат справа»
9. Подрезка слева – выполнить удары подрезкой слева, испытание проводит тренер. В серии засчитываются удары, выполненные

безошибочно сдающим контрольный норматив спортсменом, вне зависимости от ошибок партнера. Дается 2 попытки, засчитывается наилучший результат.

10. Подрезка справа - выполнить удары подрезкой справа, испытание проводит тренер. В серии засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольный норматив спортсменом, вне зависимости от ошибок партнера. Дается 2 попытки, засчитывается наилучший результат.

## **Материально – техническое обеспечение образовательной программы**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ  
Спортивный инвентарь:

- Теннисные столы
- Теннисные сетки
- Ракетки для настольного тенниса для каждого учащегося
- Мячи для настольного тенниса для каждого учащегося
- Гимнастические скакалки для прыжков на каждого учащегося
- Скамейка гимнастическая
- Гимнастические маты
- Робот – тренажер
- Тренажер – колесо
- Оградительные бордюры
- Счетчики
- Судейские столы

## **Литература для детей**

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских спортивных школ олимпийского резерва. Настольный теннис. Допущена государственным комитетом РФ по ФК и С. 2004.

2. Ю.А. Байгулов, С.Д. Шпрах. Программа для системы дополнительного образования детей. Настольный теннис. Для ДЮСШ и СДЮОР.: М, 1999 г.

3. М.С. Бриль «Отбор в спортивных играх», М.:1980.

4. В.В. Команов «Тренировочный процесс в настольном теннисе», учебно-методическое пособие, М. : 2014

. Г.В. Барчукова «Настольный теннис», М.: 1990.

. Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин «Физическая культура, настольный теннис» М.:2015

. А.В. Алексеев «Сам себе тренер», М.: 1969.

. «Теоретическая подготовка юных спортсменов», М.:1981.

О.В. Матышин «Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе», М.:2001.

. Ю.П. Байбулов «Настольный теннис», М.:2000.

. ЦЮ. Чжунхуэй , Чжуан Цзяфу «Настольный теннис», М.: 1987.

