

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Курагинская средняя общеобразовательная школа №3

Рассмотрено  
педагогическим советом  
МБОУ Курагинской СОШ №3  
Протокол № 8 17.05.2024



Утверждено  
Директор МБОУ Курагинской  
СОШ №3 И.А. Андрусов  
Приказ № 73-ОД от 17.05.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Юный теннисист»

Направленность программы:  
Физкультурно- спортивная  
Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 12-17 лет  
Срок реализации программы: 3 года, 324 часа  
Год обучения:

Автор-составитель программы:  
Порошин В.В.

Курагино  
2024

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы.**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа дополнительного образования «Юный теннисист», далее - Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

Программа разработана на основе нормативно - правовых документов:

– Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022).

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. N 996-р.

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. N 678-р).

- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. N 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

– Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 N ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа является базового уровня и имеет физкультурно-спортивную направленность.

*Новизна программы* заключается в объединении программного материала в целостную систему спортивно-оздоровительной подготовки и предполагает осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов для пополнения сборной команды района, учреждения по

данному виду спорта, привлечение максимально возможного числа обучающихся к систематическим занятиям спортом, содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию.

*Актуальность программы* заключается в том, что в настоящее время внимание к проблеме сохранения и укрепления здорового образа жизни усиливается во многих странах мира. Задатки для развития спортивных способностей присущи многим детям. Нужно суметь раскрыть их. Это возможно только в результате педагогической деятельности создающей условия для выявления способностей и творческого развития обучающихся.

Массовое школьное образование ориентировано на физическое развитие обучающихся. В школе, как правило, нет программ специально направленных на развитие самостоятельности в выборе видов спорта. Больше таких возможностей имеется у педагога дополнительного образования. Дополнительное образование детей - это создание условий для развития личности с учётом её индивидуальных способностей, ценностных ориентаций и мотивов, а не механическая достройка базового образования. Поэтому в основе образовательной программы находится идея развития личности, её самоопределения и самореализации, т.е. личностно-ориентированной и социально - педагогической поддержки ребёнка.

*Педагогическая целесообразность программы* заключается в эффективности выстроенной системы процессов обучения, воспитания, развития и их обеспечения, которые способствуют:

- развитию оперативно-игрового мышления, логики, аналитических и других умений и навыков, как базы для самых разных видов спортивной деятельности;
- созданию благоприятных условий для их профессионального самоопределения.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, теоретической подготовке в соответствии с годами обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке – в соответствии с возрастом обучающихся.

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для укрепления здоровья и всестороннего физического развития учащихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

*Отличительная особенность программы* в том, что учебные занятия имеют свои особенности, отличаясь от уроков физкультуры в школе. Основное отличие заключается в добровольной заинтересованности обучающихся в получении знаний, а также возможность занятий для обучающихся с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на

занятиях по программе большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребёнка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремлённость и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды.

В процессе освоения данной программы, обучающиеся получают углубленные знания по технике и методике настольного тенниса. Осуществляется воздействие на их физическое развитие, формируется понятие здорового образа жизни, развивается система профилактики и коррекции здоровья.

*Программа адресована обучающимся в возрасте от 12 до 17 лет.* Количество обучающихся в группе/наполняемость учебной группы по годам обучения:

1 год обучения – 15 человек.

2 год обучения – 6-15 человек.

*Срок реализации программы*

Программа рассчитана на базовый уровень освоения и предполагает 2 года обучения при условии 3 часов занятий в неделю.

Общий объем программы составляет 216 часов, которые распределяются следующим образом:

1 год обучения – 108 часов в год, 3 часа в неделю;

2 год обучения – 108 часов в год, 3 часа в неделю.

*Формы и режим занятий*

Учебно-воспитательный процесс в рамках образовательной программы осуществляется на русском языке.

Форма обучения – очная.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются: теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей. Учащимся младшего школьного возраста теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед. В теоретических занятиях теннисист овладевает историческим опытом и теоретическими компонентами двигательной культуры настольного тенниса, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

На занятиях изучаются различные элементы техники и тактики, исправляются ошибки, закрепляются знакомые двигательные действия, обучающиеся знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности юных теннисистов по разделам подготовки – технической, тактической, физической, волевой.

Основными педагогическими принципами работы являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу. При проведении 2-х часовых занятий обязательны перемены продолжительностью не менее 5 минут. Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструктажам. Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических правил, возрастных особенностей обучающихся и порядка проведения занятий. По окончании программы в полном объеме обучающийся получает документ о дополнительном образовании установленного образца.

## **1.2. Цель и задачи программы**

*Цель:* создание условий для формирования у обучающихся мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, постоянным и систематическим занятиям физической культурой, развития двигательных способностей средствами настольного тенниса.

*Задачи:*

обучающие:

- обучить основам техники и тактики игры в настольный теннис; – способствовать формированию игрового стиля

воспитательные:

- формировать умения строить отношения на основе поддержки и взаимопомощи, умение сопереживать, сочувствовать, проявлять внимание;
- воспитать выдержку, терпение, волю к победе;
- воспитывать ценностное отношение к своему здоровью, потребность в здоровом образе жизни, ориентацию на гармоничное развитие.

развивающие:

- способствовать развитию координации движений, быстроты реакции, внимания, глазомера;

- развить ловкость, быстроту реакции и выносливость

### 1.3. Содержание программы Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела и тем	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Комплектование учебных групп.	2		2	Тестирование
2	Введение в программу. Инструктаж по ТБ. Техника игры.	20	5	15	Тестирование
3	Тактика игры	30	8	22	Практическое задание
4	Общая физическая подготовка	20	2	18	Практическое задание Текущий контроль (тестирование, показатели специальной физической подготовки)
5	Игровая подготовка	34	-	34	Игра на счёт.
6	Промежуточная аттестация	2		2	Тестирование, Контрольная игра
7		108	15	93	

#### Содержание программного материала 1 года обучения

Раздел 1. Комплектование учебных групп. Входной контроль

Теория. Комплектование учебных групп Входной контроль. Правила поведения в учреждении, на занятиях и переменах.

Раздел 2. Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ. Техника игры

Теория. История игры в настольный теннис, знакомство с правилами игр, подачи.

Практика. Показ правильной стойки у стола, передвижений, выпад влево, выпад вправо. Показ правильной хватки ракетки. Знакомство с техникой парных игр. Знакомство с техникой сложных подач. Набивание мяча. Отработка удара на тренажёре «робот»

Раздел 3. Тактика игры

Теория. Знакомство с тактикой игры. Тактика сложных подач. Знакомство со сложными ударами (подрезка слева, подрезка справа), с индивидуальным стилем игры, с техникой быстро-атакующего удара.

Практика. Отработка удара «накат» справа, слева. Отработка сложных ударов. Игры на счёт с применением тактических действий.

Раздел 4. Общая физическая подготовка

Практика. Подвижные игры, скоростные игры (мельница, паровозик, крутиловка). Бег, прыжки, специальные физические упражнения. Спортивные игры, эстафеты.

Раздел 5. Игры и соревнования

Теория. Знакомство с правилами игр, правила поведения на соревнованиях, правила подачи, знакомство с терминологией при судействе.

Практика. Игры на счёт, применение индивидуальной тактики игры.  
Раздел 6. Промежуточная аттестация

Контрольная игра-зачёт (игра на счёт с занесением результатов в турнирную таблицу).

### **Учебный план 2 года обучения**

№ п/п	Название раздела и тем	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ. Текущий (входной контроль).	2		2	Тестирование
2	Закрепление техники игры. Работа на «роботе»	20	5	15	Тестирование
3	Индивидуальный подбор тактики игры	30	8	22	Практическое задание
4	Общefизическая подготовка	20	2	18	Практическое задание Текущий контроль (тестирование, показатели специальной физической подготовки)
5	Игры соревнования, турниры, судейство игр	34	-	34	Игра на счёт.
6	Итоговая аттестация	2		2	Тестирование, Контрольная игра
7		108	15	93	

### **Содержание программного материала 2 года обучения**

Раздел 1. Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ. Текущий (входной контроль).

Теория. Правила поведения в учреждении, на занятиях и переменах. Входное тестирование. Ознакомление с планом работы на год. Техника безопасности. Инструктаж по охране труда.

Раздел 2. Закрепление техники игры. Работа на «роботе»

Теория. Повторение правил игры, подачи, знакомство с нововведениями в правилах.

Практика. Техника игры из левосторонней стойки, техника игры из нейтральной стойки, передвижение у стола. «Накат» справа из правосторонней стойки, «накат» слева из правосторонней стойки. Работа на «Роботе».

Раздел 3. Индивидуальный подбор тактики игры

Теория. Имитационный показ на тренажёре движение ракетки. Движение ракетки при подаче с нижним вращением.

Практика. Тактика атакующего стиля, тактика защитного удара, освоение подачи с нижнебоковым вращением мяча (всер).

Раздел 4. Общая физическая подготовка

Теория. Знакомство с возрастными нормативами.

Практика. Бег, прыжки на скакалке, упражнения, специальные упражнения, подвижные игры у стола (мельница, паровозик).

Раздел 5. Игры соревнования, турниры, судейство игр

Теория. Повторение правил поведения на соревнованиях, повторение терминов при судействе игр.

Практика. Игры на счёт в группе, в объединении, участие в городских соревнованиях. Судейство игр.

Раздел 6. Итоговая аттестация

Контрольная игра-зачёт (игра на счёт с занесением результатов в турнирную таблицу).

#### **1.4. Планируемые результаты**

*К концу 1 года обучения обучающиеся овладевают следующими компетентностями:*

образовательные (предметные):

- правильную стойку у стола, для выполнения ударов;
- правила игры и системы проведения соревнований;
- уверенно выполнять удары срезкой;

метапредметные:

- терминологию по образовательному предмету;
- историю развития настольного тенниса, информацию о ведущих теннисистах;

личностные:

- психологические особенности в игре;
- коммуникативные навыки и умения взаимодействовать с обучающимися, в коллективе;

*К концу 2 года обучения обучающиеся овладевают следующими образовательными компетентностями:*

образовательные (предметные):

- самостоятельно применять индивидуально защитный и атакующий стиль игры;
- применять технику, тактику игры в настольный теннис;

метапредметные:

- навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности;
- слушать и слышать педагога;

личностные:

- преодолевать психологический барьер при проигрыше в соревнованиях;
- уметь самостоятельно проводить соревнования.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

### 2.1. Календарный учебный график.

Организация занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком.

Учебные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором Учреждения. Время осенних, зимних и весенних каникул являются рабочим временем педагогических работников организации.

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во уч. недель	Кол-во уч. дней	Кол-во уч. часов	Режим занятий	Срок проведения аттестации
1	2024-2025	Сентябрь 2024г	Май 2025г	36	108	108	Среда Пятница суббота	Май 2025г
2	2025-2026	Сентябрь 2025г	Май 2026г	36	108	108	Среда Пятница суббота	Май 2026г

### 2.2. Условия реализации Программы

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование, инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

#### Учебно - практическое оборудование:

- теннисные мячи- 10 шт;
- теннисные столы- 3 шт;
- ракетки теннисные – 10 шт;
- гимнастические маты- 10 шт;
- гимнастические скакалки- 10 шт;
- секундомер- 1шт;
- рулетка – 1шт;
- технические средства обучения (ПК, ноутбуки, робот-тренажер «РОБОПОНГ»).

#### Информационное обеспечение (интернет – ресурсы):

- видеоролики;
- РФТ (российская федерация теннисистов);
- учительский портал;
- открытый класс;
- сетевые образовательные сообщества.

#### Кадровое обеспечение

Реализация Программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования 1 категории или без категории, имеющего специальное физкультурное и педагогическое образование в рамках его должностных обязанностей. Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

### 2.3. Формы аттестации и контроля

Основной формой подведения итогов работы по программе - аттестация обучающихся. Аттестация проводится в соответствии с положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Промежуточная аттестация - оценка качества усвоения обучающимися всего объема содержания Программы по итогам учебного года, проводится один раз в год, в сроки, установленными календарным учебным графиком.

Итоговая аттестация – оценка уровня достижений обучающимися, заявленных в Программе по завершении всего образовательного курса Программы, проводится по завершению всего образовательного курса по Программе, в сроки, установленным календарным учебным графиком.

*Критерии оценки уровня практической подготовки:*

- высокий уровень – обучающийся овладел более 70% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;
- средний уровень – у обучающегося объём усвоенных умений и навыков составляет 50-70%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;
- низкий уровень - ребёнок овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием; ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Нормативные требования по физической подготовке (возраст 9-12 лет)

№ п/п	Наименование упражнений	девочки	мальчики
1.	бег 20 м с высокого старта (с)	4,3-4,2	4,2-4,1
2.	перемещение в 3-метровом квадрате (скоростная выносливость) (2 мин)		
3.	бег 300 м (мин)	1,10-1,06	-----
4.	бег 500 м (мин)	-----	1,10-1,47
5.	прыжок в длину с места (см)	160-165	165-170
6.	прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30с (количество раз)		
7.	поднятие туловища с положения лежа на спине (раз)		

Нормативные требования по технико-тактической подготовке (возраст 9-12 лет)

№ п/п	Наименование технико-тактического приема	количество ударов в серию	оценка выполнения
1.	Накат слева по диагонали	30 и более	хорошо

2.	накат слева по диагонали	от 20 до 30 30 и более	удовлетворительно хорошо
3.	сочетание наката справа и слева в правый угол	от 20 до 30 20 и более	удовлетворительно хорошо
4.	сочетание наката справа и слева в левый угол	от 15 до 20 20 и более	удовлетворительно хорошо
5.	откидка слева от всего стола (количество ошибок за 3 мин)	от 15 до 20 5 и менее	удовлетворительно хорошо
6.	сочетание откидок справа и слева (количество ошибок за 3 мин)	от 5 до 8 15 и менее	удовлетворительно хорошо
7.	подачи справа (слева) накатом	от 15 до 20 8	удовлетворительно хорошо
8.	подачи справа (слева) откидкой (подрезкой)	6 9 7	удовлетворительно хорошо удовлетворительно

Нормативные требования по физической подготовке (возраст 13-14 лет)

п/п	Наименование упражнений	девочки	мальчики
1.	бег 20 м с высокого старта (с)	4,2	3,9
2.	перемещение в 3-метровом квадрате (скоростная выносливость) (2 мин)		
3.	бег 300 м (мин)	1,01	-----
4.	бег 500 м (мин)	-----	1,41
5.	прыжок в длину с места (см)	180-185	195-205
6.	прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30с (количество раз)		
7.	поднятие туловища с положения лежа на спине (раз)		

Нормативные требования по технико-тактической подготовке (возраст 13-14 лет)

п/п	технико-тактического приема	девочки	мальчики
1.	имитация удара накатом слева за 1 мин (кол-во раз)	75-80	95-100
2.	имитация удара накатом справа за 1 мин (кол-во раз)	80-90	90-95
3.	имитация удара накатом слева за 2 мин (кол-во раз)	105-110	110-125
4.	имитация удара накатом справа за 2 мин (кол-во раз)	110-125	110-125

Нормативные требования по физической подготовке (возраст 15-17 лет)

п/п	Наименование упражнений	девочки	мальчики
1.	бег 30 м с высокого старта (с)	4,3-4,5	4,1-4,3
2.	бег 60 м с высокого старта (с)	9,1-9,3	8,3-8,5
3.	прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1мин (количество раз)	105-110	110-120
4.	подъем прямых в коленях ног за голову из положения лежа на спине	20-25	30-35
5.	прыжок в длину с места (см)	200-210	240-250
6.	прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1мин (количество раз)	-----	65-70

7.	скамейку за 30с (количество раз) сгибание и разгибание рук в локте из положения упора лежа (отжимание)	25-30	35-40
----	--	-------	-------

Нормативные требования по физической подготовке (возраст 15-17 лет)

№ п/п	Наименование упражнений	девочки	мальчики
1.	бег 30 м с высокого старта (с)	4,3-4,5	4,1-4,3
2.	бег 60 м с высокого старта (с)	9,1-9,3	8,3-8,5
3.	прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	105-110	110-120
4.	подъем прямых в коленях ног за голову из положения лежа на спине	20-25	30-35
5.	прыжок в длину с места (см)	200-210	240-250
6.	прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30с (количество раз)	-----	65-70
7.	сгибание и разгибание рук в локте из положения упора лежа (отжимание)	25-30	35-40

Нормативные требования по физической подготовке (возраст 15-17 лет)

№ п/п	Наименование упражнений	девочки	мальчики
1.	бег 30 м с высокого старта (с)	4,3-4,5	4,1-4,3
2.	бег 60 м с высокого старта (с)	9,1-9,3	8,3-8,5
3.	прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	105-110	110-120
4.	подъем прямых в коленях ног за голову из положения лежа на спине	20-25	30-35
5.	прыжок в длину с места (см)	200-210	240-250
6.	прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30с (количество раз)	-----	65-70
7.	сгибание и разгибание рук в локте из положения упора лежа (отжимание)	25-30	35-40

Нормативные требования по специальной физической подготовке  
(возраст 15-17 лет)

№ п/п	техничко-тактического приема	девочки	мальчики
1.	имитация удара накатом слева за 1 мин	- 80 85	- 120 125
2.	имитация удара накатом справа за 1 мин	95-100	100-105
3.	имитация удара накатом слева и накатом справа за 2 мин (кол-во раз)		
4.	имитация удара накатом справа за 2 мин	185-210	195-220
5.	перемещение в 3-метровой зоне боком (влево-вправо) за 1 мин (кол-во раз)		
6.	перемещение в 3-метровой зоне в две точки у стола (вперед-назад) за 30 с (кол-во раз)	20-22	30-35
7.	перемещение в 3-метровой зоне в три точки у стола (вперед-назад) за 30 с (кол-во раз)	20-23	28-32

**Нормативные требования по специальной физической подготовке  
(возраст 15-17 лет)**

п/п	техничко-тактического приема	девочки	мальчики
1.	имитация удара накатом слева за 1 мин	- 80 85	- 120 125
2.	имитация удара накатом справа за 1 мин	95-100	100-105
3.	имитация удара накатом слева и накатом справа за 2 мин (кол-во раз)		
4.	имитация удара накатом справа за 2 мин	185-210	195-220
5.	перемещение в 3-метровой зоне боком (влево-вправо) за 1 мин (кол-во раз)		
6.	перемещение в 3-метровой зоне в две точки у стола (вперед-назад) за 30 с (кол-во раз)	20-22	30-35
7.	перемещение в 3-метровой зоне в три точки у стола (вперед-назад) за 30 с (кол-во раз)	20-23	28-32

**Нормативные требования по технико-тактической подготовке  
(возраст 15-17 лет)**

№ п/п	наименование технического приема	количество ударов в серию	оценка выполнения
1.	Накат справа по диагонали	90 и более от 80 до 90	хорошо удовлетворительно
2.	накат слева по диагонали	95 и более от 85 до 95	хорошо удовлетворительно
3.	топ-спин справа с подрезки	2 серии по 12 раз 2 серии по 6 раз	хорошо удовлетворительно
4.	топ-спин слева с подрезки	2 серии по 10 раз 2 серии по 6 раз	хорошо удовлетворительно
5.	откидка слева от всего стола (количество ошибок за 3 мин)	5 и менее от 5 до 8	хорошо удовлетворительно
6.	выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка острым ударом	8 очков 6 очков	хорошо удовлетворительно
7.	выполнение 10 серий игровых комбинаций на приеме подачи до выигрыша очка острым ударом или топ-спином	8 очков 6 очков	хорошо удовлетворительно

**Итоговые нормативы по завершению дополнительной общеобразовательной программы**

1. Ответить на пять вопросов по теории и подготовки в настольном теннисе.
2. Провести самостоятельно занятие с младшими обучающимися в роли инструктора.
3. Принять участие в соревнованиях по календарному плану школы
4. Принять участие в организации и судействе соревнований.

Также предусмотрено проведение контрольных тестов и упражнений, которые проводятся в течение всего учебно-тренировочного процесса 2–3 раза в год (текущий контроль).

Текущий контроль проводится для оценки исходного уровня знаний, умений, навыков перед началом образовательного процесса:

- в начале учебного года – для всех обучающихся;
- в начале обучения по дополнительной общеобразовательной программе с вновь прибывшими обучающимися.

Результаты оцениваются по таблице показателей двигательной подготовленности юных спортсменов

Контрольные упражнения	1-2 год обучения					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Челночный бег 3*10м /сек/	8,1	8,6	9,1	8,6	9,1	9,6
Прыжок в длину с места /см/	190	175	160	175	165	150
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	6	5	3	11	8	5
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	23	21	17	23	20	17
Прыжки через скакалку /1мин/	120	105	100	125	115	105
Кросс 1000м /мин/	5.15	5.30	5.50	5.30	6.00	6.30
Бросок н/мяча 1кг /см/	800	700	600	700	600	550

## 2.4. Методические рекомендации

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольным теннисом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности, мотивации и стимулирования, методы контроля и коррекции.

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

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Методы педагогического контроля:

1. Педагогическое наблюдение;
2. Объективная и экспертная (субъективная) оценка результатов обучения и соревнований;
3. Беседы, опрос, проверка, зачет, изучение поведения занимающихся в быту, в учебе.

Метод педагогического наблюдения используется в процессе занятий соревнований. В поле зрения учителя - поведение обучающегося, активность, эмоциональное состояние, дисциплина выполнения ими упражнений и заданий, а также как они переносят тренировочные и соревновательные нагрузки.

Метод объективной оценки применяется для оценки качественных сдвигов у занимающихся. Он осуществляется с помощью системы контрольных упражнений по видам подготовки и системы контрольных заданий по техническим показателям в соревнованиях.

В основе организации занятий по программе лежат следующие принципы:

Принцип сознательности и активности, принцип доступности и индивидуализации, принцип постепенности, принцип систематичности и последовательности.

При организации занятий используются следующие технологии:

- *информационно-коммуникативные технологии* - умение получать информацию из разных источников, пользоваться ею и создавать самостоятельно, просмотр и анализ собственных игр (снятых на видео) где проходит разбор технико-тактической подготовки команды, а также действия игрока в той или иной игровой ситуации; видеоролики с показом идеальной техники владения мячом ведущих современных спортсменов-волейболистов; использование компьютера компенсирует недостаток наглядных пособий для занятий волейболом;

- *здоровьесберегающие технологии* - соблюдение санитарно-гигиенических норм ( световой режим, чистота , тепловой режим, правила техники безопасности), построение занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, смена благоприятного психологического климата, создание ситуации успеха, профилактика стрессовых состояний;

- *игровые технологии* - способствуют развитию познавательной активности обучающихся, повышение мотивации к систематическим занятиям волейболом, созданием командного духа в коллективе, повышение благоприятного эмоционально фона занятий, преодоления скованности и

боязни у обучающихся в принятии решения в игровых ситуациях.( эстафеты, подвижные игры, товарищеские встречи, соревнования);  
 - *групповые технологии* – отработка определенных схем взаимодействия в группах.

### Алгоритм учебного занятия

№	содержание	время	ОМУ
1	Построение и приветствие	1 мин	В одну шеренгу становись
2	Ходьба с заданием, разминка: - на пятках; - перекаты с пятки на носок; - рывки руками; - выпады на каждый шаг	3 мин	В обход налево шагом марш! Спина прямая, руки за спиной. Руки на поясе. Рывки резче. Выпад глубже, спина прямая.
3	Бег с заданием: - приставным шагом - бег с изменением направления - бег с ускорением	3 мин	Внимание! Бегом «марш» Руки на поясе, спина прямая По свистку бежать в обратном направлении. По свистку ускорить темп бега
4	Новая тема: - описание, показ, схема. Закрепление: - объяснение, схема.	10 мин	
5	Учебно-тренировочная игра – настольный теннис.	26 мин	
6	Построение и подведение итога занятия	2 мин	

### 2.5. Список литературы для педагогов:

1. Амелин, А.Н. Настольный теннис:6+1 [Текст]. учеб. пособие/М., 2005.-230с.
2. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. [Текст] учеб. пособие. / «Физкультура и спорт».2000.-252с.
3. Барчукова, Г.В., Мизин.А.Н., Настольный теннис в вузе. [Текст ] М., учеб. пособие/«Советский спорт» 2002.-130с.
4. Барчукова Г.В, Мизин, А.Н., Физическая культура: настольный теннис. [Текст] ТВТ Дивизион М.,2015.-309с.
5. Барчукова Г.В, Учись играть в настольный теннис.[Текст].учеб. пособие/.М., 2002.- 47с.
6. Барчукова Г.В, Богушас В.М.М, О.В. Матыцин В.М Теория и методика настольного тенниса.[Текст].учеб. пособие/ М., 2006.-525с.
7. Барчукова А.Н. Настольный теннис для всех. [Текст].учеб. пособие./М.,2008.-205с.
8. Богушас М-В.М. Играем в настольный теннис[Текст]. учеб. пособие/ М.,2001.-138с.
9. Вартамян М.М., Команов В.В. Беседы о настольном теннисе. [Текст].методическое пособие/М.,2010.-297с.
10. Матыцин О.В., Многолетняя подготовка юных спортсменов в

настольном теннисе.[Текст]. учеб. пособие ./ М., 2001.-203с.

11. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. [Текст]учеб. пособие. М., 2002.-143с.

12. Программа для ДЮСШОР,[Текст]. М., 2004.-220с.

13. Серова, Л.К., Скачков, А.Г. Умей владеть ракеткой[Текст].учеб. пособие/ . Лениздат. 2000.73с.

14. Худец Р.А. Техника игры с Владимиром Самсоновым.[Текст] учеб. пособие/. М., 2005.272с.

15. Иллюстрированный журнал для профессионалов настольного тенниса. Ревю. Сборник статей.[Текст ] Государственный комитет Российской Федерации печати информации. 2018, №8 - 10

16. Информационно – методический журнал. ТАБЛЕ ТЕННИС. сборник статей. Государственный комитет Российской Федерации по печати и информации. 2018 №1-8

17. Учебный видео- ильм. Уроки игры в настольный теннис «Уроки, задания, правила» М,2006.

#### 2.6. Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Аграшенков А.А. «Психология на каждый день» советы, рекомендации, тесты[Текст ]. Вече\*АСТ М 1997.-470с.

2. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра.[Текст ]учеб. пособие./ «Физкультура и спорт».2000.-252с.

3. Барчукова Г.В., Мизин. Настольный теннис в вузе. [Текст ] М., учеб. пособие/«Советский спорт» 2002.-130с.

4. Барчукова Г.В, Учись играть в настольный теннис.[Текст].учеб. пособие/.М.,

5. 2002.- 47с.

6. Барчукова А.Н. Настольный теннис для всех.[Текст].учеб. пособие./М.,2008.-205с.

7. Богущас М-В.М. Играем в настольный теннис[Текст]. учеб. пособие/ М.,2001.-138с.

8. Серова, Л.К., Скачков, А.Г. Умей владеть ракеткой[Текст]. учеб. пособие/ . Лениздат. 2000.73с.

9. Худец Р.А. Техника игры с Владимиром Самсоновым.[Текст] учеб. пособие/. М., 2005.272с.

10. Информационно – методический журнал: Настольный теннис. сборник статей [Текст ] Государственный комитет Российской Федерации печати и информации. 2018, №1-8.

11. Иллюстрированный журнал для профессионалов настольного тенниса. Ревю. Сборник статей.[Текст ] Государственный комитет Российской Федерации печати информации. 2018, №1 - 10

12. Информационно – методический журнал. ТАБЛЕ ТЕННИС. сборник статей. Государственный комитет Российской Федерации по печати и информации. 2018 №1-8

13. Учебный видео- фильм. Уроки игры в настольный теннис. «Уроки, задания, правила» М., 2006г.

## Оценочные материалы

## Диагностика «Что я знаю про настольный теннис?»

Как называется розыгрыш, результат которого не засчитан?

- Спорный мяч
- Переигровка
- Мяч в игре
- Фол

2) Как должен пролететь шар при подаче, чтобы она была признана правильной?

- Над или вокруг комплекта сетки
- Над комплектом сетки
- Над или под комплектом сетки

3) Чем нельзя играть в настольный теннис?

- Пластмассовым мячом
- Целлулоидным мячом
- Резиновым мячом
- Можно играть любым из этих мячей

4) Какова максимально допустимая толщина одной накладки, состоящей из слоя пористой резины и слоя обычной пупырчатой резины вместе с клеем?

- 2 мм
- 2,2 мм
- 3 мм
- 4 мм

5) Сколько очков должно быть разыграно в партии, чтобы подающий игрок (пара) стал принимающим?

- 2
- 3
- 4
- 5
- 10

6) Чем можно ударять мяч во время розыгрыша?

- Любой рукой или ракеткой
- Только ракеткой
- Ракеткой или рукой с ракеткой ниже локтевого сустава
- Ракеткой или рукой с ракеткой ниже запястья

7) При подаче шар ударился о половину подающего, а затем, задев сетку, перелетел на половину принимающего. Следует ли переиграть такой мяч?

- Да
- Нет

8) Что должен сделать ведущий судья, если во время розыгрыша один из игроков случайно сдвинул игровую поверхность?

- Присудить очко его сопернику
- Попросить игроков переиграть очко
- Снять 1 очко у этого игрока
- Остановить игру и доложить главному судье о случившемся

9) Что не запрещено участнику соревнований?

- Вступать в пререкания с судьями и соперниками
- Затягивать преднамеренно игру
- Пинать бортики соседней игровой площадки
- Все вышеперечисленное запрещено

10) Игрок, выигравший жребий, выбрал право подавать первым в первой партии. Что может выбрать его соперник?

- Сторону стола
- Мяч для игры
- Ракетку для игры
- Право подавать первым во второй партии

### ТЕСТ «Правила настольного тенниса»

1) До сколько очков обычно играется партия в настольном теннисе?

- Пока не надоест
- До 21
- До 13
- До 11
- До 7

2) Что должен сделать судья, если один из игроков во время матча допустил нецензурные выражения вслух?

- Должен сделать вид, что ничего не слышал
- Должен сделать устное внушение этому игроку
- Должен дисквалифицировать игрока до конца матча
- Должен показать игроку желтую карточку

3) Сколько человек непосредственно судит официальный матч в настольном теннисе, когда нет необходимости во введении правила ускорения игры?

- Чем больше, тем лучше
- Один
- Двое
- Трое
- Четверо

4) Какой может быть максимальная продолжительность перерыва между личными встречами у игрока, если они следуют одна за другой?

- 2 минуты
- 3 минуты
- 5 минут
- 10 минут

5) Какой размер должен иметь шарик для игры в настольный теннис?

-

- 40 мм
  - 44 мм
  - Правилами это не регулируется
- 6) Что из перечисленного спортсмен не обязан делать?
- Играть в полную силу
  - Выступить в опрятной и чистой спортивной одежде
  - Благодарить рукопожатием по окончании встречи соперника и судей
  - Благодарить зрителей по окончании встречи
- 7) На какую высоту необходимо подбрасывать шарик при подаче?
- Не менее 10 см
  - Не менее 16 см
  - Не менее 26 см
  - Можно не подбрасывать
- 8) В группе из 3 человек, игравших по круговой системе, были зафиксированы следующие результаты встреч: Власов - Петров 3:1, Петров - Михайлов 3:2, Михайлов - Власов 3:0.  
Как распределились места в этой группе?
- 1. Михайлов 2. Петров 3. Власов
  - 1. Михайлов 2. Власов 3. Петров
  - Все трое участников заняли 1 место
- 9) Во время розыгрыша в игровую зону прилетел чужой шарик, явно мешающий спортсменам. Что должен сделать судья в такой ситуации?
- Объявить минутный перерыв для устранения
  - Показать желтую карточку игроку, от которого прилетел шар
  - Поднять руку вверх, тем самым остановив игру
  - Продолжить встречу так, словно ничего не произошло
  - Встать, подобрать шарик и кинуть его обратно
- 10) Карточка какого цвета не требуется судье для проведения матча?
- Красного
  - Зелёного
  - Белого
  - Жёлтого
- 11) Может ли партия закончиться со счётом 101:99?
- Да
  - Нет
- 12) На какой высоте от пола должна находиться верхняя поверхность стола?
- 75 см
  - 76 см
  - 77 см
  - 78 см
  - Правилами это не регулируется
- 13) Какова максимальная продолжительность разминки перед встречей, если главный судья не давал разрешения на её продление?

- 1 минута
  - 2 минуты
  - 3 минуты
  - 5 минут
  - ограничений нет
- 14) Какого цвета могут быть поверхности ракетки?
- Только чёрного, красного, зелёного или синего
  - Любого
  - Хотя бы одна поверхность должна быть чёрного цвета
  - Чёрного и ярко-красного
  - Правилами это не регулируется
- 15) Каковы размеры стола для настольного тенниса?
- Длина 1,525 м и ширина 2,74 м
  - Длина 2,74 м и ширина 1,525 м
  - Длина 2,525 м и ширина 1,74 м
  - Правилами это не регулируется
- 16) В каком случае вводится в действие правило активизации игры?
- Если партия не заканчивается в течение 15 минут и разыграно менее 22 очков
  - Если партия не заканчивается в течение 10 минут и разыграно менее 18 очков
  - В любое время, если хотя бы один из игроков (пара) согласен (согласна) на это
  - Если в партии разыграно 18 или более очков
- 17) Когда тренер не имеет права подавать советы участникам игры?
- Всегда имеет такое право
  - После игры
  - В перерывах между партиями
  - Во время игры и в перерывах между розыгрышами
- 18) Какой должна быть высота сетки над игровой поверхностью?
- Правилами это не регулируется
  - 16 см
  - 15 см
  - 15,25 см

#### ТЕСТ «История настольного тенниса»

- 1) Игроки какой страны впервые применили топ-спин в игре?
- Китая
  - Японии
  - Советского Союза
  - Венгрии
  - ГДР
- 2) В каком году был проведён первый официальный чемпионат мира по настольному теннису?
- В 1901 году

- В 1917 году
- В 1926 году
- В 1934 году

3) В каком городе находится музей Международной Федерации Настольного Тенниса?

- В Лозанне (Швейцария)
- В Берлине (Германия)
- В Лондоне (Великобритания)
- В Москве (Россия)
- В Нью-Йорке (США)

4) Чем из перечисленного не играли в настольный теннис до 90-х годов 19 века?

- Пробкой от шампанского
- Резиновым мячом
- Целлулоидным мячом

5) Кто из перечисленных спортсменов никогда не был олимпийским чемпионом в личном разряде?

- Все ниже перечисленные были
- Ма Лонг
- Жан Жике
- Рю Сын Мин
- Ма Лин

6) Кто из перечисленных спортсменов имеет одновременно титул олимпийского чемпиона, чемпиона мира и чемпиона Европы?

- Владимир Самсонов
- Ян-ОвеВальднер
- ЙоргРосскопф
- Жан-Филипп Гасьен

7) Кто из перечисленных спортсменок стала абсолютной чемпионкой Европы в 1970 году?

- Лайма Балайшите
- Валентина Попова
- Зоя Руднова
- Светлана Гринберг

8) В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?

- В 1980
- В 1984
- В 1988
- В 1992
- В 1996

9) В каком году была создана Международная федерация настольного тенниса?

- В 1926
- В 1928
-

В 1931

10) В каком году было анонсировано появление нового мяча диаметром 40 мм, который должен был заменить прежний мяч диаметром 38 мм?

В 1988

В 2000

В 2003

В 2010

11) В каком году было введено правило, запрещающее подкручивать шар пальцами при подаче?

В 1926

В 1937

В 1952

В 1986

12) Что из перечисленного никак не связано с настольным теннисом?

Флим-Флам

Пинг-Понг

Госсима

Виф-Ваф

Сепактакро

13) В каком году федерация настольного тенниса СССР вступила в Международную федерацию настольного тенниса?

В 1926

В 1927

В 1954

В 1969

14) Кто придумал использовать целлулоидный мяч для игры в настольный теннис?

Чарлз Бакстер

Джеймс Гибб

Джон Джаке

Е.К. Гуд

15) Кто впервые догадался реконструировать ракетку, наклеив на нее кусок губчатой резины?

Чарлз Бакстер

Джеймс Гибб

Джон Джаке

Е. К. Гуд

16) В каком году СССР впервые выиграл золото на чемпионате мира по настольному теннису?

В 1969

В 1971

В 1973

В 1975

17) Кто был самым первым президентом Международной федерации настольного тенниса?

- Билл Поуп
- Айвор Монтегю
- Джордж Росс
- Роланд Якоби
- Фритц Грубер

18) Кто из спортсменов завоевал самое ольшое количество золотых медалей на чемпионатах мира по настольному теннису?

- Рихард Бергман
- Ма Лин
- Мария Меднянски
- Ян-Уве Вальднер
- Виктор Барна

19) Кто был самым первым чемпионом мира по настольному теннису?

- Золтан Мехлович
- Виктор Барна
- Рихард Бергман
- Роланд Якоби

20) Кто из советских спортсменок стала самой юной победительницей чемпионатов СССР?

- Зоя Руднова
- Лайма Балайшите
- Светлана Гринберг
- Валентина Попо