

МКУ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»  
ОКТЯБРЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЛИПОВЕЦКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 ОКТЯБРЬСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА»

Рассмотрена

методическим объединением

МОБУ ЛСОШ№1

от 20.05. 2024 г.

Протокол №4

Принята на заседании

педагогического совета

МОБУ ЛСОШ№1

от 23.05.2024 г.

Протокол №4

Утверждаю

Директор МОБУ ЛСОШ№1

Ларина М.Н.

Приказ № 54 от 31.05.2024г.



## НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 10-15 лет  
Срок реализации программы - 1 год

Ярмак Людмила Юрьевна,  
учитель физической  
культуры

пгт. Липовцы  
2024 г

## **Раздел №1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Пояснительная записка**

**Актуальность программы** заключается в том, 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. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в тренировочном 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. 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.

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

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Язык реализации программы:** государственный язык РФ-русский.

**Уровень освоения:** базовый.

**Отличительные особенности программы** заключаются в том, что впервые основные этапы начального обучения настольному теннису адаптированы для преподавания в классах начальной общеобразовательной школы. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в настольный

теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис.

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.

Программа разработана с учётом специфики образовательного учреждения на основе нормативных документов:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Постановления Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Устава Учреждения, другими локальными актами.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на детей 10-15 лет МОБУ Липовецкая СОШ №1.

Принцип набора детей в объединение: формирование групп по возрасту. Особенности набора детей: набор свободный. Принимаются все желающие. Специального отбора не производится. В программе предусмотрено участие талантливых (одарённых, мотивированных) детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Обучающие предоставляют медицинский допуск врача о состоянии здоровья.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения (34 недели, 68 часов).

Формы обучения – очная. Совместная деятельность педагога и ребенка, направлена на создание условий для более успешной реализации способностей ребёнка.

Режим занятий.

Занятия по общеобразовательной программе дополнительного образования «Настольный теннис» на протяжении всего курса обучения проводятся: для детей 10-15 лет – 1 раз в неделю 2 часа; в год – 68 часов.

## **1.2. Цель и задачи программы.**

**Цели программы:** обучение спортивной игре настольный теннис детей 10-15 лет МОБУ Липовецкая СОШ №1, посредством обучения техническим и тактическим приемам игры в настольный теннис с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

### **Задачи программы:**

#### **Воспитательные:**

- воспитывать интерес к занятиям любимым видом спорта, организованность и дисциплинированность.
- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

#### **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;

#### **Обучающие:**

- формирование знаний о настольном теннисе и его роли в укреплении здоровья;
- обучить техническим приемам игры;

- обучить тактическим приемам игры;

- обучить правилам игры;

### 1.3 Содержание программы Учебный план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Практика	Теория	
1	История возникновения настольного тенниса. Развитие настольного тенниса.	1		1	Теоретическое занятие: беседа, рассказ.
2	Правила игры, соревнования и системы их проведения.	1		1	Проверочные беседы
3	Техника передвижений и стоек.	2	2		Тестирование.
4	Техника держания ракетки	2	2		Учебное занятие. Педагогический контроль. Показ упражнений.
5	Удары и подачи мяча.	40	39	1	Учебное занятие. Педагогический контроль. Рассказ, показ упражнений. Тест «школа мяча».
6	Тактические приемы игры	10	9	1	Тест «школа ударов с отскока»
7	Упражнения для развития физических способностей.	10	10		Демонстрация практических действий. Текущий контроль.
8	Соревнования	2	2		Участие в соревнованиях
	Итого:	68	64	4	

### Содержание учебного плана

#### 1. Тема: История развития настольного тенниса.

*Теория:* История возникновения настольного тенниса. Развитие настольного тенниса.

## **2. Тема: Правила настольного тенниса.**

*Теория:* Правила настольного тенниса. Изучение основных правил игры, ведения счета, проведение игры из трех партий, круговая система соревнований, стыковые игры, система соревнований с выбыванием.

*Практика.* Судейство соревнований.

## **3.Тема: Техника передвижений и стоек.**

*Теория:* Общее понятие о технике передвижений и стоек. Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

*Практика:* Выполнение передвижений и стоек. Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча. Игры с ловлей мяча («Мяч соседу»).

## **4. Тема: Техника держания ракетки.**

*Теория:* Общее понятие о технике держания ракетки. Овладение техникой держания ракетки. Способы держания ракетки. Правильная хватка ракетки и способы игры.

*Практика.* Выполнение способа держания (хватки) ракетки.

## **5.Тема: Удары и подачи мяча.**

*Теория:* Общее понятие об ударах и подачах справа и слева.

Овладение техникой ударов и подач. Удары по мячу. Подачи. Удар без вращения мяча («толчок») справа, слева. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Сочетание ударов. Имитация ударов справа и слева, сочетание ударов. Имитация перемещений с выполнением ударов. Тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.

*Практика.* Выполнение ударов и подач по мячу.

## **6. Тема: Тактические приемы игры.**

*Теория:* простые тактические комбинации и их построение в игре. Выбор позиции. Игра в «крутиловку» вправо и влево. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

*Практика.* Игры и упражнения для освоения навыков игры

## **7. Тема: Упражнения для развития физических способностей.**

*Теория:* Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств — быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.

*Практика.* Выполнение упражнений.

*Гимнастические упражнения.*

Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами — различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа — поднятие ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.*

Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

*Подвижные игры:* «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

*Специальная физическая подготовка.* Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 1 и 3 минут. Имитация ударов в продолжение 12 минут. Имитация перемещений с

ударами — 3 и 5 минут. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.

### **8.Тема: Соревнования.**

*Теория:* Установки игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре.

*Практика:*

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований.

## **1.4 Планируемые результаты**

### **Личностные результаты**

**У обучающихся будут:**

- развит интерес к систематическим занятиям пионерболом;
- развита дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- развиты положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- сформированы потребности к ведению здорового образа жизни

### **Метапредметные результаты**

**У обучающихся будут развиты:**

- координация движений и основные физические качества: сила, ловкость, быстрота реакции;
- двигательные способности посредством игры в настольный теннис;
- навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

### **Предметные результаты**

**Обучающиеся будут знать:**

- историю развития настольного тенниса
- занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;



- общие правила игры в настольный теннис;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;

**Обучающиеся будут уметь:**

- играть в настольный теннис по правилам;
- осуществлять судейство;
- выполнять технические и тактические действия в игре;
- выполнять контрольные нормативы;

**Обучающиеся будут владеть:**

- техническими приёмами игры;
- тактическими приемами игры;
- владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, управлять своими эмоциями во время игр и соревнований;

**РАЗДЕЛ №2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

**2.1. Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы**

Занятия по данной программе проводятся в просторном, хорошо освещенном спортзале, который отвечает всем установленным санитарно-гигиеническим требованиям:

- спортивный зал с разметкой волейбольной площадки;
- технические средства обучения;
- спортивное оборудование и инвентарь:
- наличие раздевалок;

Для практических занятий будет использоваться оборудование и спортивный инвентарь.

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>	
Федеральный государственный образовательный	Д

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
стандарт основного общего образования	
Примерная программа основного общего образования по физической культуре	Д
Рабочие программы	Д
<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
<b>Базовый инвентарь:</b>	
Сетки для настольного тенниса	6
Ракетки для настольного тенниса	16
Мячи теннисные Kid	12
Корзина для теннисных мячей	1
Столбы настольного тенниса (детские)	6
<b>Дополнительный инвентарь:</b>	
Конусы, мишени, обручи	10

### **Учебно- методическое и информационное обеспечение**

#### **Список литературы для педагога**

1.Баландин, Г. А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М. Советский спорт, 2017.

2.Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ) / Барчукова Г.В., М. 2016. – 87 с.

#### **Учебные пособия для учащихся**

1.Фримерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост серии В.Л.Штейнбах / Э.Я.Фримерман. — М., 2016.

2.Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Автореф дис. канд. пед. наук/ РГАФК. — М., 2019.

**Электронные ресурсы:** Настольный теннис. Основы, на которых держится эта "простая" игра.

#### **Информационное обеспечение: видео (рутуб)**

### **2.2. Оценочные материалы и формы аттестации**

В процессе реализации Программы предусмотрен входящий, промежуточный и итоговый контроль.

**Входящий контроль** проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей, определения природных физических качеств и готовности к занятиям настольным теннисом. Результаты диагностики доводятся до сведения родителей.

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

**Итоговый контроль** предназначен для принятия решения по вопросу качества сформированных результатов в ходе изучения программы. Он осуществляется на специальном занятии в конце учебного года в форме сдачи контрольных нормативов и участия в соревнованиях.

#### Тестовые задания

#### *Протокол тестирования «Школы мяча»*

Класс \_\_\_\_\_ Дата проведения теста: \_\_\_\_\_

Навыки ФИО	Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	Подброс вверх и ловля мяча двумя руками. (количество раз за 30 сек)	«Чеканка»- отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)	Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (количество раз за 30 сек)	«Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек)

#### *Протокол тестирования «Школы ударов срезкой»*

Класс \_\_\_\_\_ Дата проведения теста: \_\_\_\_\_

Навыки	Удар справа срезкой	Удар слева срезкой	Поочередно

ФИО	Имитация удара срезкой с места (экспертная оценка)	Игра срезкой в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов)	Имитация удара срезкой с места (экспертная оценка)	Игра срезкой в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов)	е выполнени е ударов справа – слева срезкой с наброса учителя (количеств о отбитых ударов из 10 попыток)

***Контрольные испытания.***

***Общефизическая подготовка.***

*Бег 30 м б x 5 м.* На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

*Бег 30 м.* По сигналу учащийся пробегает расстояние на время.

***Специальная подготовка.***

*Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин.* Прыжок выполняется через гимнастическую скамейку правым или левым боком - в течение 1 минуты считается количество раз.

*Имитация перемещений вперед-назад.* Перемещения выполняется в стойке в 3-метровой зоне - в течение 1 минуты считается количество раз.

*Имитация ударов «накат» справа (слева).* Выполняется имитация удара - в течение

1 минуты считается количество раз.

**Техническая подготовка.**

Игра ударами «накат» справа (слева) по диагонали стола - 1-я серия.

Выполняется на время.

Игра ударами справа и слева без потери мяча. Выполняется на время.

Подача справа с верхним вращением мяча (количество попаданий из 10 подач).

**Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в настольном теннисе.**

**Теннисные умения  
Тест «Школа мяча»**

Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1. Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	до 15	15-20	20 и более
2. Подброс вверх и ловля мяча двумя руками (количество раз за 30 сек)	до 15	15-20	20 и более
3. «Чеканка» - отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)	до 15	15-25	25 и более
4. Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (количество раз за 30 сек)	до 10	11-15	15 и более
«Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек)	до 20	20-40	40 и более

**Тест «Школа ударов срезкой»**

Контрольные нормативы	Нормативная шкала
-----------------------	-------------------

		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Удар справа	1. Имитация удара срезкой с места (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5
	2. Игра срезкой в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов) 3 попытки	до 5	5 - 8	8 и более
Удар слева	3. Имитация срезкой с места (баллы, экспертная оценка)	до 5	6-10	11-15
	4. Игра срезкой слева в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов) - 3 попытки.	до 5	5 - 8	8 и более
5. Поочередное выполнение ударов справа – слева срезкой с наброса учителя (количество отбитых ударов) - 2 попытки.		до 6	5 - 10	10 и более

## Теннисные умения

### Тест «Школа ударов накатом»

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Удар справа с лета	1. Имитация удара с места (баллы, экспертная оценка)*	до 2	3-5	5
	2. Выполнение ударов накатом справа с наброса учителя (количество отбитых одиночных ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 4	5 - 6	7 -10
Удар слева накатом	3. Имитация наката слева с места (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5
	4. Выполнение накатов слева с наброса учителя (количество отбитых одиночных	до 4	5 - 6	7 -10

	ударов из 10 раз) - 2 попытки			
--	----------------------------------	--	--	--

### Тест «Школа подачи»

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Подача справа ладонной стороной ракетки	1. Имитация подачи ладонной стороной ракетки (баллы, экспертная оценка)*	до 2	3-5	5
	2. Попадания подачи ладонной стороной ракетки в квадрат (количество из 10 раз)	до 4	5 - 6	7 -10
Подача слева тыльной стороной ракетки	3. Имитация удара с места (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5
	4. Попадания подачи тыльной стороной ракетки в квадрат (количество из 10 раз)	до 4	5 - 6	7 -10

#### **Формы подведения итогов обучения:**

- участие в соревнованиях;
- товарищеские игры;
- сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

#### **Формы отслеживания и контроля развивающих и воспитательных результатов:**

- оценка устойчивости интереса обучающихся к занятиям с помощью наблюдения педагога и самооценки обучающихся;
- статистический учет сохранности контингента обучающихся;
- наблюдение изменений в личности и поведении обучающихся с момента поступления в объединение и по мере их участия в деятельности;
- индивидуальные и коллективные беседы с обучающимися;
- сравнительный анализ успешности выполнения заданий обучающимися на начальном и последующих этапах освоения программы;

- оценка степени участия и активности обучающегося в соревновательной деятельности.

В конце учебного года педагогом составляется таблица индивидуального мониторинга освоения программы.

**Таблица индивидуального мониторинга освоения программы  
(диагностическая карта)**

ФИО обучающегося _____		
Возраст (класс) _____		
Показатели для мониторинга	Уровень на начало учебного года	Уровень на конец учебного года
Эмоциональная вовлеченность ребенка в работу на занятии		
Умение бегать с максимальной скоростью 30 м		
Умение выполнять прыжок в длину с места		
Умение метать теннисный мяч в цель		
Умение выполнять поочередные удары справа – слева срезкой с наброса учителя(количество отбитых ударов из 10 попыток)		
Умение выполнять подачи в заданный квадрат (количество из 10 попыток)		
Умение выполнять набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки		



(количество раз за 30 сек)		
Сформированы увлеченность, толерантное поведение, готовность и способность взаимодействовать со сверстниками и педагогом		
Способен к самостоятельному поиску методов решения практических задач		
Участие в соревнованиях		

### 2.3 Методические материалы

Для организации образовательного процесса используются:

- **методы обучения:** словесный, наглядный практический, объяснительно-иллюстративный.
- **методы воспитания:** убеждение, поощрение, мотивация, упражнения.
- **формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.
- **формы организации учебного занятия:** беседы, практические занятия.
- **педагогические технологии:** личностно-ориентированное системно-деятельностное обучение, технология индивидуализации обучения, технология разноуровневого обучения.

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
---	----------------	----------------------------------------	-------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------

1	Общие основы настольного тенниса ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для тренера-преподавателя	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по настольному теннису.
2	Общефизическая подготовка теннисиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Мячи на каждого обучающего, Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка теннисиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование

			Учебная игра.		
5	Игровая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая.	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Мячи на каждого обучающего	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

**Алгоритм учебного занятия:** организационно-мотивационная часть, актуализация знаний по теме постановка проблемы, информационная часть, усвоение новых знаний и способов действий, проверка понимания, практические задания с объяснением соответствующих правил, тренировочные упражнения, игры, обобщение и систематизация знаний, анализ успешности достижения цели, рефлексия, итоговая часть.

### **Инструкция по технике безопасности для детей**

#### **I. Общие требования безопасности**

К занятиям допускаются учащиеся:

1. Прошедшие инструктаж по технике безопасности и медицинский осмотр;
2. Имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

3. Иметь коротко остриженные ногти;
4. Заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
5. Знать и выполнять настоящую инструкцию.

#### **Требования безопасности перед началом занятий**

1. Снять ювелирные украшения с острыми углами на время урока во избежание травмоопасных ситуаций (для девочек).

2. Под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

### **Требования безопасности во время занятий**

1. Не выполнять упражнения без предварительной разминки;
2. Не размахивать ракеткой;
3. Бить по мячу только в заданном направлении;
4. Не подходить сзади и сбоку к играющему и подающему;
5. Не заходить в игровую зону играющей пары;
6. При перемещениях к мячу – смотреть, где находятся другие учащиеся;
7. Не стоять близко к учащимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;
8. Не выполнять удары без разрешения учителя,
9. Во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения.
10. При выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
11. При ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

### **Требования безопасности по окончании занятий**

1. Под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
2. Организованно покинуть место проведения занятия;
3. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю – тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

## **2.4 Календарный учебный график**

<b>Этапы образовательного процесса</b>		<b>1 год</b>
Продолжительность учебного года, неделя		34 учебные недели
Количество учебных дней		68
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	09.09.2024-27.12.2024 года
	2 полугодие	10.01.2025-25.05.2025 года
Возраст детей, лет		10-15
Продолжительность занятия, час		1
Режим занятия		2 раз/нед.
Годовая учебная нагрузка		68

## **2.5 Календарный план воспитательной работы**

<b>№</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Форма проведения</b>
1	Беседа-напоминание о правилах поведения на занятиях в спортивном зале.	сентябрь, 2024 г.	Беседа
2	Беседа о личной гигиене и режиме дня.	октябрь, 2024 г.	Беседа
3	Соревновательные командные матчи с использованием простейшего подсчета очков.	ноябрь, 2024 г.	Беседы, обсуждения
4	Встречи со знаменитыми спортсменами,(беседы, обсуждения)	декабрь, 2024 г.	

5	Блиц вопросы и ответы по правилам настольного тенниса	январь, 2025 г.	Соревнования
6	Беседы о вреде курения, алкоголя, наркотиков.	февраль, 2025 г.	Беседы, обсуждения
7	Просмотр соревнований, видео, их обсуждение	март, 2025 г.	
8	«Президентские спортивные игры» по настольному теннису среди девушек и юношей Октябрьского муниципального округа	апрель, 2025 г.	Спортивные игры
9	Спортивный праздник «День здоровья между классами по настольному теннису»	май, 2025 г.	Соревнования
	Подведение итогов спортивной деятельности учащихся.	май, 2025 г.	Соревнования

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2021.
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2021.
3. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт»., 2022.
4. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. // Барчукова Г.В. Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М.: Советский спорт, 2021.
5. Фримерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2022.