

**Министерство образования и науки Самарской области**  
**Юго-Западное управление министерства образования и науки Самарской области**  
**Структурное подразделение «Детско-юношеская спортивная школа»**  
**государственного бюджетного образовательного учреждения Самарской области**  
**средней общеобразовательной школы № 2 с. Приволжье**  
**Приволжского района Самарской области**

РАССМОТРЕНО  
На педагогическом совете  
СП «ДЮСШ»  
ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье  
Протокол № 4  
от «30» 07 2021 г

ПРОВЕРЕНО  
Старший методист СП «ДЮСШ»  
ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье  
\_\_\_\_\_/ Сергачев Н.А./  
« 30 » 07 2021 г

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье  
\_\_\_\_\_/ Л.Ю.Сергачева/  
Приказ № 95/1-09  
от « 30 » 07 2021 г.



S=RU, O=ГБОУ СОШ №2  
с.Приволжье, CN=Сергачева  
Л.Ю.,  
E=school2\_prv@samara.edu.ru  
00f4a897f9467376cf  
2021.07.30 12:23:52+04'00'

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«Юный теннисист»**

Возраст обучающихся: 7-18 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик: Кирсанова Ж.Г.,  
Лебедев А.Н.  
Тренер-преподаватель  
(педагог дополнительного образования)

с.Приволжье, 2021

## **Краткая аннотация.**

Программа «Настольный теннис» физкультурно-спортивной направленности является целостным интегрированным курсом, включает теоретические и практические занятия для получения учащимися знаний и навыков, необходимых для игры в настольный теннис.

По программе, реализация оздоровительно-восстановительной функции проходит в увлекательной игровой форме активного отдыха. Постоянная смена поз, быстрое изменение фокуса зрения, чередование активных и пассивных двигательных действий, тренировка моторики рук лежат в основании этой здоровье сберегающей программы востребованного досуга.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков обучающихся

## **Пояснительная записка.**

**Направленность программы:** данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Актуальность программы.** Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств - выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества учащегося: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис как спортивная игра своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Дополнительная общеразвивающая модульная программа по виду спорта «Настольный теннис» (далее Программа) разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО - 16- 09-01/826-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ»»

**Новизна** данной дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

**Отличительные особенности** программы заключаются в её разноуровневости, как в общем содержании (каждый последующий модуль усложняется), так и внутри каждого модуля. В программе определены 3 уровня сложности: ознакомительный, базовый, углубленный.

**Педагогическая целесообразность** определена тем, что ориентируется на приобщение обучающихся к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы организма обучающихся.

**Цель программы:** расширение арсенала двигательных умений и навыков обучающихся на основе их интересов и склонностей, формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности.

В процессе достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

Задачи	Ознакомительный уровень	Базовый уровень	Углубленный уровень
Образовательные задачи	формировать и развивать спортивные способности детей, удовлетворить их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании; способствовать приобретению теоретических знаний и практического опыта, необходимого для настольного тенниса.	совершенствовать общую физическую и специальную физическую подготовленность обучающихся; способствовать приобретению основ атакующих и защитных действий; способствовать приобретению практических умений игры в настольный теннис; обучить основным правилам игры баскетбол.	продолжить развивать координацию движений, скоростно-силовые качества, зрительнодвигательные реакции обучающихся-баскетболистов в стандартных и разнообразных условиях; заложить основы специальной работоспособности с уклоном на координацию и на скоростные данные; развивать динамическую силу; совершенствовать игровые действия, (как левой, так и правой рукой); атакующих и защитных комбинаций в небольших группах; освоение детьми специальных знаний, как предпосылки гибкого тактического мышления и поведения во время игры.
Развивающие задачи	формировать элементарные представления в области физической культуры и спорта; формировать элементарные представления в области анатомии, физиологии и гигиены человека; создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической	содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие быстроты, ловкости, гибкости; отбор детей, способных к занятию баскетболом и дальнейшее развитие их	Научить успешно применять детей полученные знания, умения и навыки в других игровых видах спорта; Научить логически мыслить посредством тактической подготовки.

	культурой и спортом; обучить приемам и методам контроля физической нагрузки.	физических способностей; развитие навыков общения и коммуникации в детском коллективе	
Воспитательные задачи	привитие интереса к систематическим занятиям настольным теннисом.	формирование навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины	воспитание гармоничной, социально активной личности

**Форма обучения** – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы).

**Формы занятий:** основными формами при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в учреждении являются: - групповые и индивидуальные тренировочные занятия, сформированные с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки занимающихся. - участие в спортивных соревнованиях, выполнение контрольно-нормативных и переводных требований (тестирование и контроль). Большие возможности для учебно-воспитательной работы в образовательной организации заложены в принципе совместной деятельности педагога и обучающегося. Очень важно, в связи с реализацией принципов индивидуализации и дифференциации, подобрать для каждого обучающегося соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания.

Ведущими **методами обучения**, рекомендуемыми данной программой являются: словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д. наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях; практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям; игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

**Возраст детей**, участвующих в реализации программы: 7 – 18 лет.

**Сроки реализации:** Программа рассчитана на 1 год, 36 учебных недель с сентября по май включительно, 126 учебных часов в год.

Режим занятий – два занятия в неделю, 2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 45 минут обучения.

Формы организации деятельности: групповая (весь коллектив), малыми группами по уровням освоения программы, индивидуальная (работа учащегося с педагогом или сверстником-наставником).

Наполняемость учебных групп: составляет 15 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные, девочки и мальчики обучаются вместе.

Группы формируются из вновь зачисляемых детей в учреждение, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

### Ожидаемые результаты освоения программы

	Ознакомительный	Базовый	Продвинутый
--	-----------------	---------	-------------

<p>Метапредметные</p>	<p>способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми, умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;</p> <p>- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;</p> <p>- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья; формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими</p>	<p>- работа с информацией;</p> <p>- сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует по нескольким основаниям и признакам виды спорта;</p> <p>- определяет по схемам и знакам направленность действий игроков команды</p> <p>- определяет по знакам судьи правильность действий игроков команды</p> <p>- умеет слушать и слышать игроков своей команды и судьи</p> <p>- взаимодействует по правилам игры в команде</p> <p>- ставит цель при игре</p> <p>- планирует свою индивидуальную деятельность во время игры</p> <p>- находит и корректирует недочеты и ошибки в игре с помощью педагога</p>	<p>умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;</p> <p>умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</p> <p>умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;</p> <p>владение основами самоконтроля,</p>
<p>Личностные</p>	<p>- формирование культуры здоровья — отношения к здоровью как высшей ценности человека; развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести</p>	<p>- чувства дружбы, товарищества, взаимопомощи;</p> <p>- чувства ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество;</p> <p>- культуры</p>	<p>- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду;</p>

	<p>вред физическому и психическому здоровью; - формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни</p>	<p>здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни; - культуры поведения болельщика во время просмотра игр.</p>	<p>- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку; - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, спортивно-оздоровительной и других видов деятельности; - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.</p>
--	---	--	---

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

### **Учебный план ДОП «Настольный теннис»**

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	«Азы пинг-понга»	35	2	33
2	«Техника настольного тенниса»	35	1	34
3	«Тактические элементы и игра»	56	2	54
Итого:		126	5	121

**Критерии и формы подведения итогов** представлены в матрицах каждого модуля.

#### **Способы проверки ЗУН:**

- Начальная диагностика
- Промежуточная диагностика
- Итоговая аттестация.

#### **Виды и формы контроля ЗУН воспитанников:**

*Входной контроль* – собеседование, анкетирование;

*Текущий контроль* – проверка усвоения и оценка результатов каждого занятия. Беседы в форме «вопрос – ответ», самостоятельная работа, опросы с элементами викторины, конкурсные мероприятия, контрольные задания, предметное тестирование.

*Периодический* – проверка степени усвоения материала за определенный– период: по каждому модулю.

*Итоговый* (проводится в конце обучения по каждому модулю) – основная форма подведения итогов обучения: игры-зачеты по заданной теме или по выбору.

### Модуль «Азы пинг-понга» (35 часов)

**Цель:** научить детей основным элементам, необходимым для игры в настольный теннис: перемещениям, хватам, жонглированию и т.д.

Уровни освоения программы модуля	Задачи модуля	Прогнозируемые предметные результаты	Критерии определения предметных результатов	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики
Ознакомительный	Способствовать овладению учащимися основными техническими элементами: перемещениям, хватам, жонглированию и т.д.	Обучающиеся смогут грамотно перемещаться около стола, правильно держать и работать ракеткой.	Уровень знаний и умений демонстрации основных технических элементов.	Метод показа и демонстрации.	Наблюдение, зачёт, тестирование.
Базовый	Способствовать овладению учащимися основными техническими элементами: перемещениям, хватам, жонглированию и т.д. на более продвинутом уровне.	Обучающиеся смогут перемещаться около стола, правильно держать и работать ракеткой.	Уровень знаний и умений демонстрации основных технических элементов. Применение их в процессе тренировок.	Метод игровых ситуаций.	Тестирование, анкетирование, наблюдение, игра-зачет.
Продвинутый	Совершенствовать у учащихся основные технические элементы: перемещения, хвататы, жонглирование и т.д.	Обучающиеся смогут выполнять перемещения, хвататы, жонглирование и т.д.	Уровень знаний и умений демонстрации основных технических элементов. Применение их в процессе соревнований.	Соревновательный метод.	Тестирование, анкетирование, наблюдение, игра-зачет, соревнования.

## Учебно-тематический план модуля «Азы пинг-понга».

Содержание занятий	Количество часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
1. Теоретическая подготовка	2	2		
- техника безопасности на занятиях	0,5	0,5		
- правила гигиены	0,5	0,5		
- история развития настольного тенниса	0,5	0,5		
- особенности выполнения упражнений	0,5	0,5		
2. Практическая подготовка	33			
ОФП	12	6	4	2
- общеразвивающие упражнения	3	1,5	1	0,5
- упражнения на развитие скорости	3	1,5	1	0,5
- упражнения на развитие выносливости	3	1,5	1	0,5
- упражнения на развитие силы	3	1,5	1	0,5
СФП	7	1	4	2
- скоростно-силовые упражнения	3	1	2	
- развитие прыгучести	2		1	1
- развитие скоростной выносливости	2		1	1
Техническая подготовка	12	3	6	3
- подача мяча	4	1	2	1
- приёмы мяча	4	1	2	1
- удары по мячу	4	1	2	1
Тактическая подготовка				
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	2	2		
Всего часов:	35	14	14	7

### Содержание программы модуля «Азы пинг-понга»

#### Теоретическая подготовка:

- техника безопасности на занятиях
- правила гигиены
- история развития настольного тенниса
- особенности выполнения упражнений

#### Практическая подготовка.

##### ОФП. Ознакомительный уровень:

*Общеразвивающие упражнения.*

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременное, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.



Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком.

*Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

*Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке.

#### Базовый уровень:

*Общеразвивающие упражнения.* Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

*Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

*Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

#### Продвинутый уровень:

*Строевые упражнения.* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю,

повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

*Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

*Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

## **СФП. Ознакомительный уровень:**

*Упражнения скоростно-силовые.* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.

*Развитие прыгучести.* Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте.

*Упражнения для развития скоростной выносливости.* Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

### **Базовый уровень:**

*Упражнения скоростно-силовые.* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.

*Развитие прыгучести.* Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с

подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через предмет и продвигаясь вперед, назад.

*Упражнения для развития скоростной выносливости.* Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

**Продвинутый уровень:**

*Упражнения скоростно-силовые.* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

*Развитие прыгучести.* Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенной отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через предмет и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

*Упражнения для развития скоростной выносливости.* Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

**Техническая подготовка.**

*Подача мяча:* короткая подача, длинная подача.

*Приёмы мяча:* хватка ракетки, толчок, срезка, Выбор ракетки по весу. Овладение правильной хваткой ракетки. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».

*Удары по мячу:* накат, подрезка, подставка.

**Модуль «Техника настольного тенниса» (35 часов)**

**Цель:** Формирование основ техники игры в «настольный теннис», создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся.

Уровни освоения программы модуля	Задачи модуля	Прогнозируемые предметные результаты	Критерии определения предметных результатов	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики
Ознакомительный	Способствовать овладению учащимися основными техническими элементами: перемещениям, хватам, жонглированию и т.д.	Обучающиеся смогут грамотно перемещаться около стола, правильно держать и работать ракеткой.	Уровень знаний и умений демонстрации основных технических элементов.	Метод показа и демонстрации.	Наблюдение, зачёт, тестирование.
Базовый	Способствовать	Обучающиеся	Уровень	Метод	Тестирование

й	овладению учащимися основными техническими элементами: перемещениям, хватам, жонглированию и т.д. на более продвинутом уровне.	смогут перемещаться около стола, правильно держать и работать ракеткой.	знаний и умений демонстрации основных технических элементов. Применение их в процессе тренировок.	игровых ситуаций.	ание, анкетирование, наблюдение, игра-зачет.
Продвинутой	Совершенствовать у учащихся основные технические элементы: перемещения, хваты, жонглирование и т.д.	Обучающиеся смогут выполнять перемещения, хваты, жонглирование и т.д.	Уровень знаний и умений демонстрации основных технических элементов. Применение их в процессе соревнований.	Соревновательный метод.	Тестирование, анкетирование, наблюдение, игра-зачет, соревнования.

#### Учебно-тематический план модуля «Техника настольного тенниса».

Содержание занятий	Количество часов	Ноябрь	Декабрь	Январь
1. Теоретическая подготовка	1	1		
- здоровый образ жизни и саморазвитие	0,5	0,5		
- правила и судейство подвижных игр	0,5	0,5		
2. Практическая подготовка	34			
ОФП	10	2	5	3
- общеразвивающие упражнения	2	0,5	1	0,5
- упражнения на развитие скорости	3	0,5	1,5	1
- упражнения на развитие выносливости	2	0,5	1	0,5
- упражнения на развитие силы	3	0,5	1,5	1
СФП	8		5	3
- скоростно-силовые упражнения	2		1	1
- развитие прыгучести	3		2	1
- развитие скоростной выносливости	3		2	1
Техническая подготовка	10	2	5	3
- ведение мяча	4	1	2	1
- ловля и передачи мяча	3	1	1	1
- броски мяча	3		2	1
Тактическая подготовка	5	1	2,5	1,5
- выбор позиции на площадке	2		1,5	0,5
- тактика игры	3	1	1	1
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	1	1		
Всего часов:	35	7	17,5	10,5

## Содержание программы модуля «Техника настольного тенниса»

### Теоретическая подготовка

здоровый образ жизни и саморазвитие  
правила и судейство подвижных игр

### Практическая подготовка

#### **ОФП. Ознакомительный уровень:**

*Общеразвивающие упражнения.* Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком.

*Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

*Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке.

#### Базовый уровень:

*Общеразвивающие упражнения.* Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

*Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

*Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Продвинутый уровень:

*Общеразвивающие упражнения.* Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

*Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

*Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

**СФП. Ознакомительный уровень:**

*Упражнения скоростно-силовые.* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.

*Развитие прыгучести.* Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенной отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте.

*Упражнения для развития скоростной выносливости.* Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

#### Базовый уровень:

*Упражнения скоростно-силовые.* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.

*Развитие прыгучести.* Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенной отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через предмет и продвигаясь вперед, назад.

*Упражнения для развития скоростной выносливости.* Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

#### Продвинутый уровень:

*Упражнения скоростно-силовые.* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

*Развитие прыгучести.* Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенной отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через предмет и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

*Упражнения для развития скоростной выносливости.* Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

### **Техническая подготовка**

*Подача мяча:* короткая подача, длинная подача.

*Приёмы мяча:* хватка ракетки, толчок, срезка, Выбор ракетки по весу. Овладение правильной хваткой ракетки. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».

*Удары по мячу:* накат, подрезка, подставка.

### **Тактическая подготовка**

Игра со своего стола с коротких и длинных мячей, групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая – с тренером» и другие.

**Модуль «Тактические элементы и игра» (56 часов)**

**Цель:** Формирование основ тактики игры в «настольный теннис» и всестороннее физическое и личностное развитие.

Уровни освоения программы модуля	Задачи модуля	Прогнозируемые предметные результаты	Критерии определения предметных результатов	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики
Ознакомительный	Познакомить детей с основными тактическими действиями настольного тенниса: Игра атакующего против защитника. Игра защитника против атакующего. Игра атакующего против атакующего. Тактика игры в различных зонах. Выбор позиции. Сочетание подач с атакующими и защитными ударами. Комбинация в одиночных и парных играх.	Обучающиеся смогут овладеть основами тактики игры.	Уровень знаний и умений демонстрации основных тактических элементов.	Метод показа и демонстрации.	Наблюдение, зачёт, тестирование.
Базовый	Закрепить основными тактические действия настольного тенниса: Игра атакующего против защитника. Игра защитника против атакующего. Игра атакующего против атакующего. Тактика игры в различных зонах. Выбор позиции. Сочетание подач с атакующими и защитными ударами. Комбинация в одиночных и парных играх.	Обучающиеся смогут применять основные тактические действия во время игры.	Уровень знаний и умений демонстрации основных тактических элементов. Применение их в процессе тренировок.	Метод игровых ситуаций.	Тестирование, анкетирование, наблюдение, игра-зачет.
Продвинутый	Совершенствовать основные тактические действия настольного тенниса.	Обучающиеся смогут выполнять тактические действия во время соревнований.	Уровень знаний и умений демонстрации основных тактических элементов. Применение их в процессе	Соревновательный метод.	Тестирование, анкетирование, наблюдение, игра-зачет, соревнования.



			соревнований.		
--	--	--	---------------	--	--

**Учебно-тематический план модуля «Тактическая подготовка и игра».**

Содержание занятий	Кол-во часов	Февраль	Март	Апрель	Май
1. Теоретическая подготовка	2	2			
- Строение и функции организма человека	0,5	0,5			
- Физические упражнения и их влияние на организм.	0,5	0,5			
- Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля.	0,5	0,5			
- Основные правила соревнований по настольному теннису.	0,5	0,5			
2. Практическая подготовка	54				
ОФП	16	4	4	4	4
- общеразвивающие упражнения	4	1	1	1	1
- упражнения на развитие скорости	4	1	1	1	1
- упражнения на развитие выносливости	4	1	1	1	1
- упражнения на развитие силы	4	1	1	1	1
СФП	10	2	2	2	4
- скоростно-силовые упражнения	3	1		1	1
- развитие прыгучести	3	1	1		1
- развитие скоростной выносливости	4		1	1	2
Техническая подготовка	4		2	2	
- приём мяча	1		0,5	0,5	
- удары по мячу	1		0,5	0,5	
- подача мяча	2		1	1	
Тактическая подготовка	12	2	4	4	2
- тактика защиты	6	1	2	2	1
- тактика нападения	6	1	2	2	1
Игровая и судейская практика	8	2	2	2	2
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	4	2			2
Всего часов:	56	14	14	14	14

**Содержание программы модуля «Тактическая подготовка и игра»**

**Теоретическая подготовка**

Строение и функции организма человека  
Физические упражнения и их влияние на организм  
Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля  
Основные правила соревнований по настольному теннису

## Практическая подготовка

### **ОФП. Ознакомительный уровень:**

*Общеразвивающие упражнения.* Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком.

*Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

*Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке.

### **Базовый уровень:**

*Общеразвивающие упражнения.* Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

*Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

*Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

#### Продвинутый уровень:

*Строевые упражнения.* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

*Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

*Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

#### СФП. Ознакомительный уровень:

*Упражнения скоростно-силовые.* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.

*Развитие прыгучести.* Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте.

*Упражнения для развития скоростной выносливости.* Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

#### Базовый уровень:

*Упражнения скоростно-силовые.* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.

*Развитие прыгучести.* Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через предмет и продвигаясь вперед, назад.

*Упражнения для развития скоростной выносливости.* Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

#### Продвинутый уровень:

*Упражнения скоростно-силовые.* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

*Развитие прыгучести.* Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через предмет и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голени, набивные мячи, гантели).

*Упражнения для развития скоростной выносливости.* Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

### **Техническая подготовка**

*Подача мяча:* короткая подача, длинная подача.

*Приёмы мяча:* хватка ракетки, толчок, срезка, Выбор ракетки по весу. Овладение правильной хваткой ракетки. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».

*Удары по мячу:* накат, подрезка, подставка.

### **Тактическая подготовка**

Игра со своего стола с коротких и длинных мячей, групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «круговая – с тренером» и другие.

### **Игровая и судейская практика**

Проведение учебных игр, их судейство, разборка и анализ ошибок и удачных моментов.

### **Методическое обеспечение программы**

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

Ознакомительный	Базовый	Продвинутый
одновременная работа со	репродуктивный метод:	Работа в парах, тройках,

всей группой	воспроизведение и повторение способа деятельности по заданиям педагога;	пятёрках.
метод показа и демонстрации	метод развития самостоятельности (частично-поисковый);	метод развития самостоятельности (частично-поисковый);
словесные методы (объяснительно-иллюстративный)	Игровой метод	Игровой метод

#### Специфика учебной деятельности

Уровни	Специфика учебной деятельности
Стартовый	Техника и тактика баскетбола на элементарном уровне. Участие в соревнованиях на уровне учреждения.
Базовый	Овладение основными техническими и тактическими умениями. Активное участие в досуговых мероприятиях. Участие в соревнованиях муниципального уровня.
Углубленный	Технические и тактические умения на уровне навыков. Наставничество при работе с обучающимися ознакомительного уровня. Активное участие в социально-значимой деятельности на уровне СП ЦДТ. Участие в соревнованиях областного и регионального уровня.

#### Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал, площадь которого должна быть не менее 4м 2 на одного обучающегося, высота потолка должна составлять не менее 6метров,
- комната для переодевания;
- стойки для обводки,
- скакалки;
- столы для настольного тенниса;
- ракетки теннисные;
- мячи теннисные;
- сетка для мячей;
- комплект фишек

#### Дидактическое обеспечение

Планы-конспекты открытых занятий.

Информационный, наглядно-иллюстративный материал (плакаты, схемы.)

Видеоматериалы с техникой исполнения баскетбольных элементов (ведения, передач, бросков).

#### Диагностические материалы

Качества	Контрольные упражнения	
	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег на 20 м (не более 4,2 с)	Бег на 20 м (не более 4,5 с)

Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Прыжок вверх с места толчком двух ног (не менее 30 см)	Прыжок вверх с места толчком двух ног (не менее 28 см)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2,10 мин.)	Бег 500 м (не более 2,40 мин.)
Скоростные	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками (сидя не менее 5 м, стоя не менее 10 м)	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками (сидя не менее 3,5 м, стоя не менее 7 м)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с.)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с.)

### Список литературы и интернет ресурсов

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 2012.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 2009. 160 с.
3. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 2013.
4. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
5. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 2012.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.2013.
7. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.
8. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций, коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.