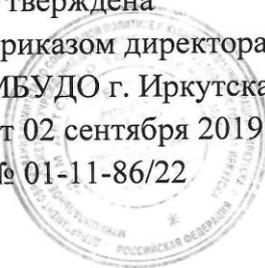


Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Иркутска  
«Дом детского творчества №3»

Рекомендована  
педагогическим советом  
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3  
протокол № 1  
от 26 августа 2019 года

Утверждена  
приказом директора  
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3  
от 02 сентября 2019 года  
№ 01-11-86/22



Дополнительная общеразвивающая программа

**«Настольный теннис. Первые шаги»**

**Адресат программы:** дети 7-11 лет

**Срок реализации:** 2 года

**Разработчик программы:**

Куменко Евгений Иванович

Педагог дополнительного образования

г. Иркутск, 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.</b>	<b>Титульный лист</b>	<b>1</b>
<b>2.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>3.</b>	<b>Объём и содержание</b>	<b>4</b>
<b>4.</b>	<b>Планируемые результаты</b>	<b>5</b>
<b>5.</b>	<b>Учебный план</b>	<b>7</b>
<b>6.</b>	<b>Учебно-тематический план</b>	<b>8</b>
<b>7.</b>	<b>Календарный учебный график</b>	<b>10</b>
<b>8.</b>	<b>Оценочные материалы</b>	<b>10</b>
<b>9.</b>	<b>Методическое обеспечение</b>	<b>12</b>
<b>10.</b>	<b>Условия реализации программы</b>	<b>12</b>
<b>11.</b>	<b>Список литературы</b>	<b>14</b>
<b>12.</b>	<b>Приложение</b>	<b>15</b>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе нормативных документов:

Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статей: 2 (п.9, п.14, п.15, п.22), 12 (п.1ч.4; ч.5), 13 (ч.1,2), 28 (п.6 ч.3), 33 (ч.2), 55 (п.2 ч.1), 58 (ч.1), 75 (ч.1, ч.4);

Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательным программам»;

СанПин 2.4.4.3172-14, утверждённый Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41;

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);

Концепция развития и воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 28.05.2015г. №996-р);

Устав МБУДО г. Иркутска ДДТ №3, согласован распоряжением заместителя комитета по социальной политике и культуре администрации города Иркутска, № 504-02-1039/15 от 29.05.2015 г.

При разработке программы за основу была принята программа по настольному теннису для спортивных школ Ю.П. Байгулова, 2004 года. Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей. В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

**Направленность программы** *физкультурно-спортивная.*

**Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы**

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

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Отличительные особенности** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Адресат программы** – программа рассчитана на детей и подростков от 7 до 11 лет учащихся начальной школы, допущенных врачом по состоянию здоровья.

**Объем программы** - всего 360 часов: 1 год обучения - 144 часа, 2 год обучения – 216 часов.

**Срок освоения программы** – 2 года обучения.

**Форма организации образовательной деятельности:** очная, групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах, соревновательная.

### **Режим занятий:**

1 год обучения 2 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 10 минут;

2 год обучения - 3 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 10 минут; 216 часов в год.

**Цель программы:** ОБУЧИТЬ технике и тактике настольного тенниса.

### **Задачи программы:**

#### Обучающие

- Ознакомить с ТБ;
- ознакомить с историей развития настольного тенниса, с особенностями игры;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

#### Развивающие

- Развить координацию движений и основные физические качества,
- развивать двигательные навыки.

#### Воспитательные

- Привитие здорового образа жизни;
- Формирование трудолюбия в творчестве, учении, жизни
- Развитие коммуникативных качеств

## **ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### 1 год обучения

#### **1. Теоретические сведения – 5 часов**

- Правила ТБ при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;
- Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
- Правила игры в настольный теннис;
- Гигиена отдыха и сна. Режим дня юного спортсмена.

#### **2. Общефизическая подготовка – 25 часов (развитие двигательных качеств)**

- Подвижные игры, ОРУ, Бег, Прыжки, Метания.

#### **3. Специальная физическая подготовка – 23 часа**

- Упражнения для развития прыжковой ловкости
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития выносливости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

#### **4. Техническая подготовка -33 часа**

- техника хвата теннисной ракетки
- жонглирование теннисным мячом
- передвижения теннисиста
- стойка теннисиста
- основные виды вращения мяча
- подачи мяча: «учебная», «подрезкой слева», «накатом справа»
- удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)

#### **5. Тактика игры – 31 час**

- Прием подач ударом;
- Удары атакующие, защитные;

- Удары по высоте отскока на стороне соперника

## **6. Учебная игра – 27 часов**

- парные игры
- игра защитника против атакующего
- игра атакующего против защитника

2 год обучения

### **1. Теоретические сведения – 6 часов**

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;
- Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;
- Правила игры в настольный теннис;

### **2. Общефизическая подготовка – 40 часов (развитие двигательных качеств)**

- Подвижные игры, ОРУ, Бег, Прыжки, Метания.

### **3. Специальная физическая подготовка – 35 часов**

- Упражнения для развития прыжковой ловкости
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития выносливости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития внимания и быстроты реакции

### **4. Техническая подготовка -60 часов**

- подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,
- удары по теннисному мячу:
  - удар без вращения – «толчок»
  - удар с нижним вращением – «подрезка»
  - удар с верхним вращением – «накат»

### **5. Тактика игры – 25 часов**

Подачи:

- атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка;
- подготавливающие атаку;
- защитные, не позволяющие противнику атаковать.

Прием подач ударом:

- атакующим;
- подготовительным;
- защитным.

### **6. Учебная игра – 50 часов**

- игра защитника против атакующего;
- игра атакующего против защитника;
- игра атакующего против атакующего;
- парные игры.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу 1 полугодия обучающиеся:

### Будут знать:

- технику безопасности;
- историю развития настольного тенниса;
- особенности игры в настольный теннис;
- упрощенные правила игры в настольный теннис;

### Будут уметь:

- проводить разминку;
- владеть основами техники настольного тенниса;

### Разовьют следующие качества:

- координацию движений;
- быстроту реакции;
- ловкость;
- сформируют добросовестное отношение к выполнению любого вида задания;
- сформируют вежливость, тактичность, доброжелательность;
- сформируют умение договариваться, находить общее решение;
- сформируют желание участвовать в работе группы.

К концу первого года обучения, обучающиеся:

### Будут знать:

- основы техники безопасности на занятиях настольным теннисом;
- правила поведения на занятиях настольным теннисом;
- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе.

### Будут уметь:

- проводить специальную разминку теннисиста;
- владеть различными приемами техники настольного тенниса;
- применять навыки общения в коллективе;
- использовать сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

### Разовьют следующие качества:

- добросовестное отношение к выполнению любого вида задания;
- вежливость, тактичность, доброжелательность;
- умение договариваться, находить общее решение;
- желание участвовать в работе группы, стремление к участию в массовых мероприятиях;

К концу второго года обучения обучающиеся:

### Будут знать:

- основы техники безопасности на занятиях настольным теннисом;
- правила поведения на занятиях настольным теннисом;
- базовые технические приемы в настольном теннисе;
- основы судейства в настольном теннисе.

### Будут уметь:

- проводить специальную разминку теннисиста;
- владеть различными приемами техники настольного тенниса;
- освоют тактику игры в настольный теннис;
- овладеют навыками судейства в теннисе;

- организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

- личные показатели физических качеств: координацию движений, быстроту реакции и ловкости, общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- коммуникативные: стремление к участию в массовых мероприятиях, добросовестное отношение к выполнению любого вида задания, вежливость, тактичность, доброжелательность, умение договариваться, находить общее решение, желание участвовать в работе группы.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

#### 1 год обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
	<b>Раздел 1.</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	
1.1	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»		5	-	Опрос, тестирование
	<b>Раздел 2.</b>	<b>48</b>	<b>3</b>	<b>45</b>	
2.1	Общефизическая подготовка	25		25	Прием контрольных нормативов
2.2	Специальная физическая подготовка	23	3	20	
	<b>Раздел 3.</b>	<b>33</b>	<b>3</b>	<b>30</b>	
3.1	Техническая подготовка	33	3	30	Прием контрольных нормативов
	<b>Раздел 4.</b>	<b>31</b>	<b>4</b>	<b>27</b>	
4.1	Тактическая подготовка	31	4	27	
	<b>Раздел 5.</b>	<b>27</b>	<b>2</b>	<b>25</b>	
5.1	Учебные игры	27	2	25	
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>17</b>	<b>127</b>	

#### 2 год обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
	<b>Раздел 1.</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	
1.1	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»		6	-	Опрос, тестирование
	<b>Раздел 2.</b>	<b>75</b>	<b>4</b>	<b>71</b>	
2.1	Общефизическая подготовка	40		40	Прием контрольных нормативов
2.2	Специальная физическая подготовка	35	4	31	
	<b>Раздел 3.</b>	<b>60</b>	<b>3</b>	<b>57</b>	
3.1	Техническая подготовка	60	3	57	Прием контрольных нормативов
	<b>Раздел 4.</b>	<b>25</b>	<b>4</b>	<b>21</b>	
4.1	Тактическая подготовка	25	4	21	
	<b>Раздел 5.</b>	<b>50</b>	<b>2</b>	<b>48</b>	
5.1	Учебные игры	50	2	48	
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>19</b>	<b>197</b>	

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 года обучения

№ п/п	Содержание	Общее количество часов по теме	
		Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»</b>	<b>5</b>	
1.1	<b>Вводное занятие.</b> Правила ТБ при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Режим занятий.	1	
1.2	История развития настольного тенниса	1	
1.3	Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис	1	
1.4	Правила игры в настольный теннис	1	
1.5	Гигиена отдыха и сна. Режим дня юного спортсмена.	1	
<b>2</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>		<b>25</b>
2.1	Подвижные игры		5
2.2	Общеразвивающие упражнения		5
2.3	Бег		5
2.4	Прыжки		5
2.5	Метания		5
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>		<b>23</b>
3.1	Упражнения для развития прыжковой ловкости		4
3.2	Упражнения для развития силы		4
3.3	Упражнения для развития выносливости		5
3.4	Упражнения для развития гибкости		5
3.5	Упражнения для развития внимания и быстроту реакции		5
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>		<b>33</b>
4.1	Техника хвата теннисной ракетки		1
4.2	Жонглирование теннисным мячом		1
4.3	Набивание мяча ладонной стороной ракетки		1
4.4	Набивание мяча тыльной стороной ракетки		1
4.5	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки		1
4.6	Передвижения теннисиста, стойка теннисиста		2
4.7	Подрезка слева		3
4.8	Накат справа направо		3
4.9	Атакующие удары слева налево		3
4.10	Атакующие удары справа направо		3
4.11	Атакующие удары слева направо		3
4.12	Игра толчком		3
4.13	Поддачи мяча: «учебная», «подрезкой слева», «накатом справа»		2
4.14	Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)		3
4.15	Отработка техники подачи		3
<b>5</b>	<b>Тактика игры</b>		<b>31</b>
5.1	Прием подач ударом		10
5.2	Удары атакующие, защитные		11
5.3	Удары по высоте отскока на стороне соперника		10
<b>6</b>	<b>Учебная игра</b>		<b>27</b>
6.1	Парные игры		9
6.2	Игра защитника против атакующего		9
6.3	Игра атакующего против защитника		9

## 2 года обучения

№ п/п	Содержание	Общее количество часов по теме	
		Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»</b>	<b>6</b>	
1.1	Вводное занятие. Правила ТБ при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Режим занятий.	1	
1.2	История развития настольного тенниса	1	
1.3	Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис	1	
1.4	Сведения о строении и функциях организма человека	1	
1.5	Правила игры в настольный теннис	1	
1.6	Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом	1	
<b>2</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>		<b>40</b>
2.1	Подвижные игры		8
2.2	Общеразвивающие упражнения		8
2.3	Бег		8
2.4	Прыжки		8
2.5	Метания		8
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>		<b>35</b>
3.1	Упражнения для развития прыжковой ловкости		7
3.2	Упражнения для развития силы		7
3.3	Упражнения для развития выносливости		7
3.4	Упражнения для развития гибкости		7
3.5	Упражнения для развития внимания и быстроту реакции		7
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>		<b>60</b>
4.1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки		1
4.2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки		1
4.3	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки		2
4.4	Передвижения теннисиста, стойка теннисиста		2
4.5	Подрезка слева		6
4.6	Накат справа направо		6
4.7	Атакующие удары слева налево		6
4.8	Атакующие удары справа направо		6
4.9	Атакующие удары слева направо		6
4.10	Поддачи мяча: «маятник», «челнок», «веер»		6
4.11	Удар без вращения – «толчок»		6
4.12	Удар с нижним вращением – «подрезка»		6
4.13	Удар с верхним вращением – «накат»		6
<b>5</b>	<b>Тактика игры</b>		<b>25</b>
5.1	Поддачи - атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка		4
5.2	Поддачи - подготавливающие атаку		5
5.3	Поддачи - защитные, не позволяющие противнику атаковать		4
5.4	Прием подач атакующим ударом		4
5.5	Прием подач подготовительным ударом		4
5.6	Прием подач защитным ударом		4
<b>6</b>	<b>Учебная игра</b>		<b>50</b>
6.1	Игра защитника против атакующего		12
6.2	Игра атакующего против защитника		12
6.3	Игра атакующего против атакующего		13
6.4	Парные игры		13

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

### 1 год обучения

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Раздел 1. Теоретические сведения	2	2	1						
Раздел 2. Общефизическая подготовка	3	3	3	3	2	3	3	3	2
Раздел 3. Специальная подготовка	2	2	2	3	2	3	3	3	3
Раздел 4. Техническая подготовка	2	2	3	4	3	4	5	5	5
Раздел 5. Тактика игры	3	3	3	3	2	4	5	4	4
Раздел 6. Учебные игры	5	5	6	3	3	1	1	1	2
Промежуточная аттестация				Опрос Тест Нормативы					Опрос Тест Нормативы
<b>Всего:</b>	17	17	18	16	12	15	17	16	16

### 2 год обучения

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Раздел 1. Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	2ч	2ч	2ч						
Раздел 2. Общефизическая подготовка	5ч	4ч	5ч	5ч	3ч	5ч	5ч	4ч	4ч
Раздел 3. Специальная подготовка	3ч	3ч	3ч	4ч	3ч	4ч	4ч	5ч	6ч
Раздел 4. Техническая подготовка	6ч	7ч	8ч	8ч	5ч	6ч	6ч	7ч	7ч
Раздел 5. Тактическая подготовка	2ч	2ч	3ч	3ч	2ч	3ч	3ч	4ч	3ч
Раздел 6. Учебные игры	8ч	10ч	3ч	6ч	5ч	4ч	8ч	6ч	
<b>Промежуточная аттестация</b>				Опрос Тест Нормативы					Опрос Тест Нормативы
<b>Всего</b>	26	28	24	26	18	22	26	26	20

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Способы проверки результативности

Способом проверки результата обучения являются зачетные занятия по приему контрольных нормативов, которые проводятся два раза в год. Это позволяет определить уровень подготовки обучающихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы опроса, тестирования, анализа полученных данных.

### Формы подведения итогов

Программа предусматривает промежуточное тестирование детей.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. И тестирование проводится в конце срока обучения и предполагает зачет по физической и технической подготовке, участие в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих. Тестирование по теоретической подготовке (Приложение 1). Проводится диагностика индивидуального уровня социализации обучающихся (Приложение 2).

Промежуточная аттестация проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения в форме соревнований, турниров и т.д.

Специальные упражнения техники настольного тенниса

для первого – второго года обучения

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
4. Подрезка слева.
5. Накат справа направо.
6. Атакующие удары слева налево.
7. Атакующие удары справа направо.
8. Атакующие удары слева направо.
9. Игра толчком.
10. Отработка техники подачи.

*Нормативы для оценки эффективности обучения пройденного материала*

Контрольные нормативы по физической подготовке  
для первого года обучения

№	Норматив	высокий	средний	низкий
1	Прыжки со скакалкой за 45 сек.	45	30	15
2	Перемещения в 3-х м зоне, за 45 сек.	5	4	3
3	Прыжок в длину с места, см	110	100	80

Контрольные нормативы по технической подготовке  
для первого года обучения

№	Норматив	высокий	средний	низкий
1	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	40	30	15
2	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	40	30	15
3	Откидка мяча слева при игре с тренером	10	8	6
4	Одиночные накаты справа при игре с тренером	6	4	3

Контрольные нормативы по физической подготовке  
для второго года обучения

№	Норматив	Высокий	Средний	Низкий
1	Прыжки со скакалкой за 45 сек.	60	45	30
2	Перемещения в 3-х м зоне, за 45 сек.	6	5	4
3	Прыжок в длину с места, см	120	110	90

Контрольные нормативы по технической подготовке  
для второго года обучения

№	Норматив	Высокий	Средний	Низкий
1	Подрезка слева-налево	20	15	10
2	Одиночные накаты справа при игре с тренером	10	7	5
3	Атака из промежуточной игры при игре с тренером	6	4	2
4	Виды подач мяча	6	4	2

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Обеспечение программы методической продукцией

#### I. Теоретические материалы - разработки:

- Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.
- Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.
- Тесты физической подготовленности по ОФП

#### II. Дидактические материалы:

- «Правила игры в настольный теннис».
- «Правила судейства в настольном теннисе».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

### **Методическое обеспечение образовательной программы**

№	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, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по настольному теннису. Опрос, тест
2	ОФП	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося	Прием контрольных нормативов.
3	СФП	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Мячи и ракетки на каждого обучающегося	Выполнение специальных упражнений
4	Техническая подготовка теннисиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Мячи и ракетки на каждого обучающегося Терминология, жестикуляция.	Тестирование, учебная игра
5	Игровая подготовка	В парах	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Мячи и ракетки на каждого обучающегося	Учебная игра

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### **Материально-технические условия:**

#### *спортивный инвентарь и оборудование:*

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 5-7 штук

- теннисные столы - 6 штуки
- сетки для настольного тенниса – 6 штук
- табло для подсчёта очков
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч
- Бадминтонные ракетки и воланы - 10 штук
- Пружинные эспандеры 5 штук

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12. - М.: ФИС, 2005.
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФИС, 2005.
3. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера. Сегодня, завтра. - М.: ФИС, 2000.
4. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Г.В. Барчуковой. - М. : Издательство «Академия», 2006.
5. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. М.: ФИС, 2008
6. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Настольный теннис. Учебное пособие для студентов. /М.: ТВТ Дивизион, 2008.
7. Журавский В.П. Настольный теннис - такая простая и сложная игра. – Донецк: ООО «Юго-Восток, Лтд», 2007
8. Настольный теннис. Правила соревнований. - М.: 2012.
9. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / Пер.с англ .. - М. : ВистаСпорт, 2005.

### Список литературы для обучающихся:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 2005.
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. М.: ФИС, 2008
3. Журавский В.П. Настольный теннис - такая простая и сложная игра. – Донецк: ООО «Юго-Восток, Лтд», 2007

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1.

#### Тест по теоретической подготовке для первого года обучения

Вопросы теста:

- Для чего нужно знать Технику Безопасности на занятиях настольным теннисом?
- Перечислите правила поведения на занятиях настольным теннисом;
- Высота сетки для настольного тенниса?
- Имеет ли право игрок касаться стола при ударе по мячу?
- В каких случаях подача подана неправильно?

#### Тест по теоретической подготовке для второго года обучения

- Перечислить правила Техники Безопасности на занятиях настольным теннисом.
- История развития игры в настольный теннис;
- Техника подачи мяча в настольном теннисе;
- Какими мячами можно играть в настольный теннис на соревнованиях?
- Считается ли очко разыгранным при нарушении очередности подачи?

Критерии оценки тестирования:

Высокий уровень - правильные развернутые ответы.

Средний уровень – правильные неполные ответы.

Низкий уровень – возможны ошибки.

**Диагностическая карта изучения индивидуального уровня социализации обучающихся**

**н - низкий**

**с – средний**

**в – высокий**

<b>№</b>	<b>Показатели социализации</b>	<b>Критерии</b>	<b>№ в табл.</b>
1	Трудолюбие в творчестве, учении, жизни	Участие в массовых мероприятиях	1
		Добросовестное отношение к выполнению любого вида задания	2
2	Коммуникативные качества	Вежлив, тактичен, доброжелателен.	3
		Умеет договариваться, находить общее решение	4
		Владеет адекватными выходами из конфликта	5
		Активно принимает участие в работе группы	6
3	Ценностное отношение к прекрасному, сформированность представлений об эстетических идеалах и ценностях	Бережное отношение к результатам человеческого труда и творчества	7
		Способность и потребность наслаждаться природой, поддерживать её жизненные силы	8
		Интересуется различными видами творчества	9
		Занимается каким-либо видом творчества самостоятельно	10
		Принимает участие в творческих процессах: художественная деятельность, выступает и как усвоение, и как создание художественных ценностей	11
4	Нравственно-этическая ориентация	Сформированы представления о моральных нормах)	12
		Может принимать решения на основе соотнесения нескольких моральных норм	13
		Учитывает объективные последствия нарушения моральной нормы	14
5	Уровень гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека	Имеет представления о правах и обязанностях человека, гражданина, семьянина, товарища	15
		Уважительное отношение к родителям, к старшим, заботливое отношение к младшим	16
		Развитие представлений о событиях, которые отмечают как народные, государственные праздники	17
		Развитие представлений о национальных героях и важнейших событиях истории России	18
6	Самопознание и самоопределение	Проявляет собственную точку зрения в отдельных вопросах	19
		Адекватное представление о себе как личности и своих способностях, осознание способов поддержания своей самооценки	20
		Устанавливает связи между учением и будущей профессиональной деятельностью	21
		Мотивирован на высокий результат учебных достижений	22

## Диагностическая карта индивидуального уровня социализации обучающихся

**н - низкий с – средний в – высокий**

Название коллектива \_\_\_\_\_

№ группы: \_\_\_\_\_ Дата заполнения: \_\_\_\_\_

Педагог: КУМЕНКО ЕВГЕНИЙ ИВАНОВИЧ

№	Фамилия, имя	Г.р .	Г.з .	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	Ср.
1																										
2																										
3																										
4																										
5																										
6																										
7																										
8																										
9																										
10																										
11																										
12																										
13																										
14																										
15																										

