

**Отдел образования администрации Пичаевского района  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования  
«Детско-юношеский центр»**

Рекомендована к утверждению  
на заседании педагогического совета  
МБУ ДО «Детско-юношеский центр»  
Пичаевского района Тамбовской области  
Протокол от 31.08.2023 г. № 1



Утверждаю  
Директор МБУ ДО «ДЮЦ»  
Т.А. Никулина  
«31» 08. 2023 год

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Настольный теннис»  
(Стартовый уровень)**

(Для детей возрасте 10-16 лет, срок реализации 1 год )

Автор - составитель:  
Суслин А.А.  
педагог дополнительного образования

с.Пичаево, 2023

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

|  |   |
|--|---|
| 1. Учреждение                                  | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр» Пичаевского района  |
| 2. Полное название программы                   | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Настольный теннис»   |
| 3. Сведения об авторе                          | Суслин Анатолий Анатольевич, педагог дополнительного образования  |
| Сведения о программе<br>4.1. Нормативная база: | Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;<br>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 сентября.2022 г. № 629);<br>приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021 г.№ 38);<br>Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;<br>методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);<br>постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»<br>Устав МБУДО «ДЮЦ» |
| 4.2.Область применения                         | Дополнительное образование  |
| 4.3.Направленность                             | Физкультурно-спортивная   |
| 4.4. Тип программы                             | Модифицированная  |
| 4.5.Целевая направленность программы           | Общеразвивающая   |
| 4.6.Возраст обучающихся                        | 10-16 лет   |
| 4.7. Продолжительность обучения по программе   | 1 год   |



## **Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа ознакомительная. Программа учитывает специфику дополнительного образования и предоставляет возможности для всех желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

#### **Актуальность программы**

Простота обучения и недорогой инвентарь делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к занятиям спортом, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического развития детей.

**Педагогическая целесообразность** программы состоит в том, что она позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Концептуальной основой программы является гуманистическое воспитание детей и подростков, определяющим аспектом которого является воспитание культуры здорового образа жизни.

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 ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать 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.

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

### **Отличительные особенности программы**

Занятия в секции имеют свои особенности, отличаясь от уроков физкультуры в школе. Основное отличие заключается в самой природе объединения дополнительного образования – это добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. Ребята сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в объединении «Настольный теннис» большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

В процессе занятий происходит общее укрепление и оздоровление организма. Учащиеся учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды, способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья.

### **Адресат программы и условия набора**

Программа «Настольный теннис» адресована детям 10-16 лет. В секцию принимаются все желающие, проявляющие интерес к занятиям по теннису, соответствующие возрастным требованиям и допущенные врачом к занятиям физической культурой. Наполняемость в группе составляет 10 – 15 человек. Состав группы постоянный. Сочетается принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

## **Объём и срок освоения программы**

Программа «Настольный теннис» рассчитана на 1 год обучения. Общее количество учебных часов на весь период обучения – 108 часов.

## **Формы и режим занятий**

Количество занятий в неделю – 3 часа в неделю, 3 раза по 1 часу. (45мин.)  
Всего 108 часов в год.

Основными формами занятий являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях.

Формы организации тренировочных занятий: групповая, индивидуальная, фронтальная, самостоятельные занятия.

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме обучающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно – при этом создаются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую литературу.

**1.2. Цель программы:** физическое и личностное развитие обучающихся, оздоровление и укрепление их организма в процессе овладения навыками игры в настольный теннис.

### **Задачи программы:**

#### ***образовательные***

- познакомить с правилами здорового образа жизни;
- познакомить с историей развития и правилами игры;
- обучить учащихся технике и тактике игры в настольный теннис;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

#### ***развивающие***

- развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, выносливость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

#### ***воспитательные***

- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм;

- формировать отношения в коллективе на основе взаимопомощи и взаимовыручки;

- пропагандировать здоровый образ жизни.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

| № п/п     | Название раздела, темы                                       | Количество часов |           |           | Форма аттестации/ контроля  |
|-----------|--|------------------|-----------|-----------|-----------------------------|
|           |  | всего            | теория    | практика  |                             |
|           | <b>Вводное занятие</b>                                       | <b>2</b>         | <b>1</b>  | <b>1</b>  | Начальная диагностика.      |
| <b>1.</b> | <b>Теоретическая подготовка</b>                              | <b>10</b>        | <b>10</b> | <b>-</b>  |                             |
| 1.1.      | Физическая культура и здоровый образ жизни                   | 2                | 2         | -         | Собеседование, тестирование |
| 1.2.      | История развития настольного тенниса                         | 1                | 1         | -         |                             |
| 1.3.      | Правила игры в настольный теннис                             | 6                | 6         | -         |                             |
| 1.4.      | Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию | 1                | 1         | -         |                             |
| <b>2.</b> | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b>             | <b>36</b>        | <b>2</b>  | <b>34</b> |                             |
| 2.1       | Общая физическая подготовка                                  | 18               | 1         | 17        | Сдача нормативов            |
| 2.2       | Специальная физическая подготовка                            | 18               | 1         | 17        |                             |
| <b>3.</b> | <b>Техника и тактика игры</b>                                | <b>58</b>        | <b>-</b>  | <b>58</b> |                             |
| 3.1       | Техническая подготовка                                       | 22               | -         | 22        | Наблюдение                  |
| 3.2       | Тактическая подготовка                                       | 18               | -         | 18        |                             |
| 3.4.      | Игровая подготовка   | 18               | -         | 18        |                             |
|           | <b>Итоговое занятие Соревнования</b>                         | <b>2</b>         | <b>-</b>  | <b>2</b>  | Результативность участия    |
|           | <b>Итого:</b>  | <b>108</b>       | <b>13</b> | <b>95</b> |                             |

## Содержание учебного плана

### Вводное занятие

*Теория:* Формы и перспективы предстоящей работы. Ознакомление с основными разделами и темами программы. Правила поведения и техника безопасности во время занятий, в чрезвычайных ситуациях, по окончании занятий. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом.

*Практика:* Начальная диагностика, просмотр видеоматериалов о данном виде спорта.

### Раздел 1. Теоретическая подготовка

*Тема 1.1. Физическая культура и здоровый образ жизни.*

*Теория:* Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, её значение для укрепления здоровья. Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Гигиенические знания, умения, навыки. Рациональное питание. Оптимальный режим дня. Соотношение физической и умственной работы. Оптимальный двигательный режим. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания. Влияние вредных привычек на организм. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

*Тема 1.2. История развития настольного тенниса.*

*Теория:* История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене.

*Тема 1.3. Правила игры в настольный теннис*

*Теория:* Правила игры в настольный теннис. Правила парной игры в настольный теннис. Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в настольный теннис.

*Тема 1.4. Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию*

*Теория:* Основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий настольным теннисом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий. Спортивный инвентарь и оборудование, применяемое при проведении занятий по настольному теннису, технические характеристики и разновидности.

### Раздел 2 Общая и специальная физическая подготовка

*Тема 2.1. Общая физическая подготовка*

*Теория:* Правила выполнения упражнений и их предназначение.

*Практика:*

Выполнение упражнений.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, в парах.

Упражнения для развития выносливости: бег 800м, 2000 м, кросс, прыжки на скакалках и т.д

Упражнения для развития гибкости: наклоны и повороты, вращения и махи, гимнастические палки, гимнастическая стенка и прочее.

Упражнения для развития ловкости: кувырки, прыжки на скакалке упражнения с предметами и прочее;

Упражнения для развития быстроты: челночный бег, рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу, прыжки через скакалку (частота вращения максимальная)

Упражнения для развития координации движения: кувырки, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов и т.д.;

Упражнения для развития силовых качеств: упражнения с гантелями, упражнения для развития силы рук, упражнения для развития силы ног, упражнения для развития силы мышц туловища, упражнение с отягощением весом партнера, упражнение с сопротивлением партнера и т.д.;

Упражнение для развития развитие прыгучести: прыжковые упражнения без отягощения, прыжковые упражнения с отягощением, прыжки через препятствия и т.д.;

Спортивные и подвижные игры.

## *Тема 2.2. Специальная физическая подготовка*

*Теория:* Правила выполнения упражнений и их предназначение.

*Практика:*

Упражнения для развития быстроты реакции: реакция на неожиданное изменение направления, реакция на неожиданное изменение длины полета мяча, реакция на неожиданное изменение характера вращения, совершенствование реакции за счет повышения частоты ударов;

Упражнения для развития чувства мяча: упражнения на точность многократного выполнения технических элементов, упражнения на изменение высоты траектории полета мяча (для контроля качества выполнения упражнения может соответственно изменяться высота сетки), упражнения в изменении длины полета мяча;

Упражнения для развития быстроты ударных движений: удары по «свечам», удары с отягощением отдельных частей руки («тяжелая» ракетка, отягощение кисти, предплечья), имитация ударов с отягощениями, статистические имитационные удары с приложением усилий в моменты ускорений, вращение ракеткой с закрепленной осью, многократные острые удары (упражнения с большим количеством мячей);

Упражнения для развития быстроты передвижений: игра со всего стола одним видом удара (только справа, только слева), игра с одной точки стола с поворотами (поочередно справа и слева), игра вдвоем на двух столах, игра на сдвоенном столе, передвижения в паре, перемещения в трехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время), перемещения в четырехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время).

Имитационные упражнения:

- накат справа из двух точек стола: правого угла и середины.
- накат справа из трёх точек стола: правого угла, середины и левого угла.
- накат слева из двух точек стола: правого угла и из середины.
- накат слева из трёх точек стола: левого угла, середины и правого угла.
- из правого угла стола-срезка, из середины стола-накат или топ-спины справа.
- из левого угла стола-срезка, из правого угла-накат или топ-спин справа .
- из правого угла стола-срезка, из левого угла-накат или топ-спин.
- из правого и левого углов стола поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева.
- поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева из середины стола.
- поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева из левого угла стола.
- имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или
- слева.
- имитация любимой подачи с последующим выполнением наката или топ-спина слева из левой половины стола и завершающий удар из правого угла стола.

### **Раздел 3 Техника и тактика игры**

#### *Тема 3.1. Техническая подготовка*

##### *Практика:*

Базовая техника. Хватка ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

-различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

-различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

-упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

-удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

-удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

-сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной

столу половине стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

Техника с работой ног.

имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

-многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

-игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;

свободная игра ударами на столе.

Техника ударов по мячу на столе:

упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

-имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

-имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

-имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);

-имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание.

*Тема 3.2. Тактическая подготовка*

*Практика:*

Базовая тактика:

игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях;

игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;

выполнение подач разными ударами;

игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева.

*Тема 3.3. Игровая подготовка*

*Практика:*

Подвижные игры с мячом или несколькими мячами.

Спортивные игры с изменением (усложнением, облегчением, видоизменением) правил.

Упражнения с заданием на концентрацию внимания, изобретательности, принятия ситуационных решений при выполнении заданий тренера с изменением двигательных действий.

Проведение соревнований на половине стола.

Игры разученными ударами.

Игры со всего стола с коротких и длинных мячей.

Игры со сменой партнера.

Групповые игры: «Круговая», «Дворник», Круговая –с тренером» «Один против всех», и др..

Парные игры.

Игра со спарринг-партнером.

Подачи в различных направлениях.

Игра с левшой.

Игра на реакцию в другой зоне.

Упражнения, направленные на концентрацию внимания, изобретательность, умение перехватить инициативу и овладеть ей, корректировку действий.

Анализ действий соперника в соревновательных и тренировочных играх.

Моделирование предстоящих соревнований.

Просмотр соревнований.

### **Итоговое занятие**

*Практика:*

Игры на счет разученными ударами.

Игры на счет на половине стола.

Игры на счет со сменой партнера.

Парные игры на счет.

### **1.4.Планируемые результаты**

*К концу обучения учащиеся:*

*будут знать:*

- комплекс физических упражнений и их значение для укрепления здоровья;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- историю развития и правила игры в настольный теннис;
- технику и тактику игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях, соревнованиях и в повседневной жизни.

*будут уметь:*

- проводить специальную разминку для теннисиста;
- овладеют основами техники и тактики настольного тенниса;

*разовьют следующие качества:*

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- повысят общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- адаптивные возможности организма;

разовьют коммуникабельность учащихся в результате коллективных действий.

## **Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Календарный учебный график**

Количество учебных недель – 36.

Начало занятий – с 15 сентября, окончание занятий – 31 мая.

### **2.2. Условия реализации программы**

#### *Санитарно-гигиенические требования*

Занятия должны проводиться в спортивном зале или на спортивной площадке, которые соответствуют требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Спортивный зал должен хорошо освещаться и периодически проветриваться. Необходимо наличие аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

#### *Кадровое обеспечение*

Педагог, имеющий высшее профессиональное или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы, либо получивший дополнительную профессиональную подготовку в данной области.

### **2.3. Формы аттестации**

Формы контроля и подведения итогов реализации программы.

Оценка качества реализации программы включает в себя вводный, текущий, промежуточный и итоговый контроль учащихся.

Вводный контроль (начальная диагностика) – проводится на начальном этапе обучения по программе в форме тестирования и практических заданий.

Текущий контроль осуществляется в течение всего обучения по программе в виде зачетов.

Промежуточный контроль проводится после прохождения 1/2 части учебной программы. Проводится в виде: зачетов по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетных игр, а также участия в соревнованиях по настольному теннису.

Итоговый контроль (итоговая диагностика): определение результатов работы степени усвоения знаний, умений и навыков, сформированности личностных качеств.

Итоговый контроль подразумевает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, областного, а также открытого мероприятия для родителей.

### **2.4. Оценочные материалы**

| <b>Вид контроля</b>                      | <b>Диагностическая методика</b>           | <b>Цель диагностики</b>         |
|--|---|---------------------------------|
| Вводный контроль (начальная диагностика) | Опрос, тестирование, практические задания | Определение потенциала учащихся |

|  |   |  |
|--|---|--|
| Текущий контроль                                   | Зачет, тестирование, практические задания                     | Выявление мотивов учащихся в деятельности.<br>Определение уровня освоения материала.               |
| Промежуточный контроль (промежуточная диагностика) | Контрольные, практические задания, зачет, игра, соревнования. | Определение уровня освоения материала программы.   |
| Итоговый контроль (итоговая диагностика)           | Зачет. Игра.<br>Соревнование                                  | Определение результативности процесса обучения учащихся.<br>Определение уровня освоения программы. |

## 2.5. Методические материалы

*Методическое обеспечение образовательной программы:*

*Дидактические материалы:*

картотека упражнений по настольному теннису;  
правила игры настольный теннис;  
инструктаж по технике безопасности;  
разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр.

*Методические рекомендации:*

рекомендации по организации безопасной игры;  
рекомендации по организации подвижных игр;  
рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по настольному теннису;

*Информационное и материально-техническое обеспечение:*

учебная литература;  
учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра;  
компьютер с выходом в Интернет.  
Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МБУДО «ДЮЦ» с установленными настольными столами.

*Спортивный инвентарь и оборудование:*

теннисные ракетки и мячи на каждого учащегося;  
набивные мячи перекладчины для подтягивания в висе – 5-7 штук;  
скакалки для прыжков – на каждого обучающегося;  
секундомер;  
гимнастические скамейки – 5-7 штук;  
теннисные столы – 4 штуки;  
сетки для настольного тенниса – 4 штуки;  
гимнастические маты – 8 штук;  
гимнастическая стенка;  
табло для подсчёта очков;

волейбольный, футбольный, баскетбольный мячи.

#### *Алгоритм учебного занятия*

1. Постановка цели для каждого занятия в соответствии с программой.
2. Постановка задач, подбор необходимой литературы и материалов, в зависимости от темы занятия.
3. Выбор оптимальной формы работы с детьми в зависимости от темы занятия.
4. Использование различных методов и приемов работы с детьми.
5. Осуществление контроля на занятии и соблюдение правил техники безопасности.

#### **2.6. Список литературы**

- Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса / Ю.П. Байгулов, А.Н. Романин — М., 1999.
- Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов - М., 2000.
- Барчукова Г.В. Учет морфофункциональной конституции при оценке двигательных возможностей учащихся // Сб. трудов ученых РГАФК / Г.В. Барчукова, В.В. Зайцева, С.И. Изак, В.Д. Сонькин. — М., 1998.
- Барчукова Г.В. Соревновательные и тренировочные нагрузки в настольном теннисе // Сборник трудов молодых ученых и студентов РГАФК / Г.В. Барчукова, А.С.Фомичев. — М., 2000.
- Воробьев В.А. Новые научно-методические подходы в подготовке высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — М., 1996. — № 8.
- Матыцин О.В. Классификация технических действий для анализа игровой деятельности в настольном теннисе / О.В. Матыцин, О.Н. Шестеркин, М.П.Шестаков — М., 1998.
- Портных Ю.И. Психологическая подготовка игроков в настольном теннисе / Ю.И.Портных, Л.К.Серова — СПб., 1997.
- Серова Л.К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л.К. Серова. - СПб., 2001.
- Фримерман Э.Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост серии В.Л. Штейнбах / Э.Я. Фримерман. — М., 2005.
- Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Автореф дис.... канд. пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.
- Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации - Дис. канд пед. наук/ РГАФК. — М., 2000