

Управление образования администрации  
Губкинского городского округа  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования «НеШкола»  
города Губкина Белгородской области

РАССМОТРЕНА  
на заседании  
педагогического совета  
протокол от  
29.08.2025 г., № 06

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МБУДО «Центр дополнительного  
образования «НеШкола»  
от 29.08.2025 г., № 44

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа «Настольный теннис»**

физкультурно-спортивная направленность

*Объем обучения: 216 часов  
Срок реализации: 1 год  
Возрастная категория: 9-15 лет*

*Авторы - составители:  
Колышкина Людмила Ивановна,  
Руднева Ирина Николаевна  
педагоги дополнительного образования  
МБУДО «Центр дополнительного  
образования «НеШкола»*

Губкин, 2025 год

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Настольный теннис» разработана на основе типовой программы «Настольный теннис» Ю.П. Байгулова, Москва, 1986 г., физкультурно-спортивная направленность.

**Автор программы:** Ю.П. Байгулова

Программа утверждена приказом директора МОУ ДОД «Центр внешкольной работы» Губкинского района Белгородской области Коваленко Т.С. Приказ от «\_04\_» \_\_\_\_ 09 \_\_\_\_ 2010 №\_2\_, на основании решения педагогического совета от «\_03\_» \_\_\_\_ 09 \_\_\_\_ 2010 г. протокол № \_01\_

## **Пояснительная записка**

Настольный теннис - вид спорта Олимпийских игр. Настольный теннис один из наиболее массовых видов спорта в Российской Федерации. Настольный теннис относится к числу наиболее популярных спортивных игр. Чем же эта игра так привлекает людей? Настольный теннис развивает координацию движений, ловкость, гибкость, быстроту скорости реакции, внимание, мышление, эмоциональную устойчивость. Во время игры можно легко регулировать физические и психические нагрузки, определять каждому для себя в зависимости от возраста, подготовленности, состояния здоровья степень интенсивности занятий, их продолжительность и регулярность. Все это плюс нехитрый инвентарь, возможность использовать для тренировки даже небольшие помещения и делают настольный теннис одним из самых любимых и доступных для систематических занятий видов спорта.

Каждый спортсмен должен знать историю возникновения и развития своего вида спорта – его правил, техники, тактики, а также необходимого для занятий инвентаря. Знание прошлого какого-либо вида спорта помогает понять его настоящее, повышает общий спортивный и интеллектуальный уровень. Поэтому детям полезно знать о том, как раньше играли в теннис, когда их еще и на свете не было, и чем он отличался от тенниса сегодняшнего. Они должны не только знать историю развития настольного тенниса, но и уметь рассказать об этом своим друзьям и знакомым.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Настольный теннис» составлена на основании следующих нормативно - правовых документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 №678-р);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 г. Москва "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Настольный теннис» разработана на основе типовой программы Ю.П. Байгулова, Москва, 1986 г. Программа предусматривает проведение теоретических, практических занятий, сдачу учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

**Актуальность программы** обусловлена повышенным интересом детей к данному виду спорта и социальным заказом родителей и детей, вызванным обеспокоенностью физическим развитием и состоянием здоровья своих детей.

Реализация программы способствует не только приобретению профессиональных знаний и умений учащимися, но и их общему физическому развитию, воспитанию волевых и нравственных качеств личности.

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

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Особенности реализации программы** заключаются в самой природе 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. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в дополнительном образовании большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении. В объединение «Настольный теннис» принимаются все желающие.

**Целевая аудитория:** обучающиеся 9-15 лет.

**Язык обучения:** русский.

**Психолого-педагогическая характеристика**

У подростков 9 -15 лет складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, их жизнь, тем более она им нравится. Больше не существует естественный авторитет взрослого. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старших, уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

**Особенности поведения детей - подростков (9 -15 лет):** мальчики склонны к групповому поведению, дети испытывают внутреннее беспокойство, антагонизм между мальчиками и девочками, дразнят друг друга мнение группы сверстников более важно, чем мнение взрослых, дисциплина может страдать из-за «группового» авторитета, стремятся к лидерству, подчиняют свои интересы мнению команды, сопротивление критике.

**Уровень программы:** ознакомительный.

**Объём:** 216 часов.

**Срок освоения программы:** 1 год, 36 недель.

**Форма обучения – очная.**

**Особенности организации образовательного процесса:**

Программа реализуется с 01 сентября по 31 мая по 6 часов в неделю.

Набор детей свободный, без предварительного отбора.

В коллектив принимаются все желающие.

Режим занятий 3 раза в неделю по 2 часа.

Один час - 45 минут, 10 минут – перемена.

Допускается возможность создания разновозрастных групп.

**Цель:** развитие физических и личностных качеств учащихся, посредством занятий настольным теннисом.

**Задачи:**

**Обучающие:**

1. Дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
2. Научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
3. Обучить технике и тактике настольного тенниса.

**Воспитательные:**

1. Способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
2. Воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
3. Пропагандировать здоровый образ жизни, который ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

**Развивающие:**

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

**Планируемые результаты обучения:**

**Предметные**

1. Выработались навыки, основ техники и тактики игры в настольный теннис.
2. Сформирована самостоятельность в действиях во время занятий по выполнению физических упражнений.

**Личностные:**

1. Выработались нормы поведения, техники безопасности и правила поведения в коллективе;
2. Выработались основные правила личной гигиены на тренировках.

**Коррекционные:**

1. Развили навыки перемещения.
2. Научились выполнять специальные беговые упражнения, упражнения на развитие ловкости, силы, гибкости, технику выполнения простейших подач.

## Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Теоретические сведения</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	-	
1.1.	Введение в дополнительную общеобразовательную (общеразвивающую) программу «Настольный теннис». Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.	2	2	-	Тестирование
1.2.	Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.	2	2	-	Беседа
<b>2.</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>60</b>	<b>1</b>	<b>59</b>	
2.1.	Травмы и их предупреждения.	1	1	-	Беседа
2.2.	Общеразвивающие упражнения.	13	-	13	Тестирование
2.3.	Бег.	12	-	12	Наблюдение
2.4.	Прыжки.	12	-	12	Наблюдение, тестирование
2.5.	Метания.	12	-	12	Наблюдение
2.6.	Спортивные игры.	10	-	10	Наблюдение
<b>3.</b>	<b>Специальная подготовка</b>	<b>52</b>	<b>1</b>	<b>51</b>	
3.1.	Специальные термины.	1	1	-	Беседа
3.2.	Упражнения на быстроту и ловкость.	15	-	15	Наблюдение
3.3.	Упражнения на гибкость.	12	-	12	Наблюдение
3.4.	Силовые упражнения.	12	-	12	Наблюдение
3.5.	Упражнения на выносливость.	12	-	12	Наблюдение
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>	
4.1.	Основы техники игры.	2	2	-	Беседа
4.2.	Упражнения с ракеткой и шариком.	6	-	6	Наблюдение
4.3.	Игра толчком справа и слева.	6	-	6	Наблюдение
4.4.	Атакующие удары по линии.	4	-	4	Наблюдение
4.5.	Игра в защите.	6	-	6	Наблюдение
4.6.	Отработка ударов накатом.	4	-	4	Наблюдение
4.7.	Техника парных встреч.	6	-	6	Наблюдение
<b>5.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	
5.1.	Основы тактики игры.	2	2	-	Беседа

5.2.	Игра с тренером.	6	-	6	Наблюдение, исправление ошибок
5.3.	Выполнение подач разными ударами.	6	-	6	Наблюдение
5.4.	Игра в разных направлениях.	6	-	6	Наблюдение
5.5.	Игра на счёт разными ударами..	8	-	8	Наблюдение, исправление ошибок
5.6.	Игра коротких и длинных мячей.	8	-	8	Наблюдение
<b>6.</b>	<b>Учебные игры</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	
6.1.	Групповые игры.	26	-	26	Наблюдение
6.2.	Итоговое занятие	4	-	4	Игра
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>10</b>	<b>206</b>	

## **Содержание программы**

### **1. Теоретические сведения.**

**1.1. Введение в дополнительную общеобразовательную (общеразвивающую) программу «Настольный теннис». Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.**

Теория: развитие настольного тенниса в России, оборудование и инвентарь.

Текущий контроль: тестирование (Приложение 3).

### **1.2. Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.**

Теория: рассказ о влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.

Текущий контроль: беседа о гигиене и самоконтроле.

### **2. Общефизическая подготовка.**

#### **2.1. Травмы и их предупреждения.**

Теория: травмы, правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом.

Текущий контроль: беседа по правилам техники безопасности, видах травм.

#### **2.2. Общеразвивающие упражнения.**

Практика: перестроения на месте в движении; размыкание и смыкание строя, перемены направления движения; общеразвивающие упражнения без предметов; упражнения для мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц туловища; упражнения для мышц ног; упражнения с предметами.

Текущий контроль: тестирование (Приложение 1).

#### **2.3. Бег.**

Практика: бег с ускорением 30-60м.; бег 500 м; эстафеты встречные и круговые.

Текущий контроль: наблюдение за правильностью техники при беге.

#### **2.4. Прыжки.**

Практика: прыжки со скакалкой; прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку; прыжки в высоту; прыжки в длину.

Текущий контроль: наблюдения за правильностью выполнения прыжков, тестирование (Приложение 1).

#### **2.5. Метания.**

Практика: метание набивного мяча.

Текущий контроль: наблюдение и исправление ошибок при метании мяча.

#### **2.6. Спортивные игры.**

Практика: игры в волейбол, баскетбол; обучение передач верхней и нижней.

Текущий контроль: наблюдение за применением техники и тактики в игре в волейбол, баскетбол.

### **3. Специальная подготовка.**

#### **3.1. Специальные термины.**

Теория: специальные термины; имитационные передвижения.

Текущий контроль: беседа по усвоению специальных терминов.

#### **3.2. Упражнения на быстроту и ловкость.**

*Практика:* прыжки, шаги и выпады по сигналу; эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх; основная стойка и позиция; способы хвата ракетки.

*Текущий контроль:* наблюдение за правильностью выполняемых упражнений.

### **3.3. Упражнения на гибкость.**

*Практика:* приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа; упражнения с ракеткой; вращательные движения кистью; рисование кругов и восьмёрок.

*Текущий контроль:* наблюдение за правильностью выполнения упражнений и исправление ошибок.

### **3.4 Силовые упражнения.**

*Практика:* метание набивного мяча; подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы; выполнение ударов слева и справа, виды жонглирования теннисным мячом.

*Текущий контроль:* наблюдение за правильностью выполнения упражнений и исправление ошибок.

### **3.5. Упражнения на выносливость.**

*Практика:* игра двумя ракетками поочерёдно, игра одного против двоих и троих.

*Текущий контроль:* наблюдение за игрой, исправление ошибок.

## **4. Техническая подготовка.**

### **4.1. Основы техники игры.**

*Теория:* основы техники игры.

*Текущий контроль:* беседа по усвоению технических приемов в игре.

### **4.2. Упражнения с ракеткой и шариком.**

*Практика:* овладение техникой хвата теннисной ракеткой; жонглирование мячом; передвижение теннисиста; стойка теннисиста.

*Текущий контроль:* наблюдение за правильностью выполнения упражнений и исправление ошибок.

### **4.3. Игра толчком справа и слева.**

*Практика:* игра толчком справа и слева.

*Текущий контроль:* наблюдение за выполнением техники толчком справа и слева.

### **4.4. Атакующие удары по линии.**

*Практика:* имитация выполнения ударов по линии.

*Текущий контроль:* наблюдение за выполнением ударов.

### **4.5. Игра в защите.**

*Практика:* отработка техники игры в защите.

*Текущий контроль:* наблюдение за выполнением техники игры в защите.

### **4.6. Отработка ударов накатом.**

*Практика:* отработка техника ударов накатом.

*Текущий контроль:* наблюдение и исправление ошибок при отработке техники ударов накатом.

### **4.7. Техника парных встреч.**

*Практика:* игра на столе с отработкой техники парных встреч; применение технических приёмов.

*Текущий контроль:* наблюдение за техникой исполнения технических приёмов.

## **5. Тактическая подготовка.**

### **5.1. Основы тактики игры.**

*Теория:* основы тактики игры.

*Текущий контроль:* беседа по тактическим приемам в игре.

### **5.2. Игра с тренером.**

*Практика:* игра с тренером.

*Текущий контроль:* наблюдение и исправление ошибок.

### **5.3. Выполнение подач разными ударами.**

*Практика:* отработка подач разными ударами.

*Текущий контроль:* наблюдение и исправление ошибок во время подач.

### **5.4. Игра в разных направлениях.**

*Практика:* отработка игр в разных направлениях.

*Текущий контроль:* наблюдение за игрой в разных направлениях.

### **5.5. Игра на счёт разными ударами.**

*Практика:* игра на счёт с выполнением разных ударов.

*Текущий контроль:* наблюдение и исправление ошибок.

### **5.6. Игра коротких и длинных мячей.**

*Практика:* парные игры с выполнением коротких и длинных мячей.

*Текущий контроль:* наблюдение за выполнением коротких и длинных мячей.

## **6. Учебные игры.**

### **6.1. Групповые игры.**

*Практика:* «игра защитника против атакующего», «игра атакующего против защитника».

*Текущий контроль:* наблюдение игрой и исправление ошибок.

### **6.2. Итоговое занятие.**

*Практика:* игра атакующего против защитника.

*Итоговый контроль:* игра на счёт с использованием технических приёмов (Приложение 4).

## **Календарный учебный график программы**

№	Дата начала	Дата окончания	Кол-во часов в неделю	Количество учебных недель
1	сентябрь	май	6	36

## **Организационно-педагогические условия реализации программы:**

Создание специальных образовательных условий в учреждении дополнительного образования начинается с организации материально-технической базы, включающей архитектурную среду.

Архитектура здания учреждения и прилегающая к ней территория соответствует общим требованиям, предъявляемым к образовательным

организациям, в которых осуществляется деятельность по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам.

#### ***Материально-техническое обеспечение:***

Занятия проводятся в спортивном помещении, оборудованном в соответствии с санитарно-техническими требованиями для проведения групповых форм работы.

1. Стол для тенниса – 1 шт.
2. Сетка для настольного тенниса - 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка - 2 пролёта.
4. Гимнастические маты - 2 штуки.
5. Скакалки - 10 штук.
6. Гантели - 6 штук.
7. Мячи для настольного тенниса - 10 штук.
8. Ракетка - 4 штуки.

#### ***Информационное обеспечение:***

##### **Ссылки:**

[https://ya.ru/search/?text=russt.ru+портал+о+настольном+теннисе&lr=4&search\\_source=yaru\\_desktop\\_common&search\\_domain=yaru&src=suggest](https://ya.ru/search/?text=russt.ru+портал+о+настольном+теннисе&lr=4&search_source=yaru_desktop_common&search_domain=yaru&src=suggest) Портал настольного тенниса

[vk.com/video65539734\\_456239027](vk.com/video65539734_456239027) подачи в настольном теннисе

#### ***Кадровое обеспечение:***

Образовательная деятельность обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Настольный теннис» осуществляется квалифицированными педагогическими работниками, образование которых соответствует профилю программы.

#### **Формы контроля**

##### **Промежуточная аттестация**

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагогом используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Контрольные тесты и упражнения проводятся 2 – 3 раза в год, в течение всего учебно-тренировочного годового цикла (Приложение №1,3,4).

**Текущий контроль** проводится на каждом занятии, в форме беседы по пройденному материалу, наблюдения за правильностью выполнения упражнений и исправления ошибок. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

**Промежуточная аттестация учащихся, полностью освоивших образовательную программу** выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития (Приложение № 1, 2, 5).

## **Воспитательная работа**

**Цель воспитательной работы** – формирование и развитие ответственной, духовно-нравственной личности, с активной гражданской позицией.

### **Задачи воспитательной работы:**

- организовать воспитательные мероприятия, направленные на формирование устойчивой гражданской позиции, развитие патриотизма и национального самосознания;
- организовать работу по формированию навыков здорового образа жизни;
- развивать коммуникативные навыки и формировать методы бесконфликтного общения;
- развивать творческую активность учащихся во всех сферах деятельности.

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Сроки проведения</b>
1.	Акция «Письмо солдату»	сентябрь
2.	Мероприятие ко Дню народного единства»	ноябрь
3.	Открытка Защитнику Отечества	февраль
4.	Акция «Георгиевская ленточка»	май

### **Оценочные материалы:**

Формы контроля подразумевают диагностику эффективности организации ученической деятельности, используя метод само- и взаимоконтроля учащимися знаний. В начале обучения проводится диагностическое занятие, направленное на выявление уже имеющихся у детей знаний, умений, навыков. В течение обучения проводится также промежуточная и конечная диагностика. Результаты диагностики позволяют скорректировать программу обучения.

Контроль знаний, умений, навыков в ходе реализации программы предусматривает несколько форм: тестовый контроль, фронтальный и индивидуальный опрос (беседа), тестирование, выполнение дифференцированных практических заданий различного уровня сложности, игровые формы контроля, участие в соревнованиях. На каждом учебном занятии осуществляется текущий контроль. Один раз в год проводится проверка физической и технической подготовленности учащихся учебных групп. Контрольные нормативы проводятся в конце учебного года (май месяц)

### **Система контроля и зачётные требования**

Оценка уровня теоретической подготовленности учащихся. В рамках реализации общеразвивающей программы «Настольный теннис» осуществляется диагностика уровня теоретической подготовленности в области знаний о физической культуре и спорте, избранном виде спорта, медико-биологическим основам. Оценка уровня теоретической

подготовленности оценивается на основе анализа выполнения тестовых заданий. Каждый правильный ответ – один балл, а неправильный ответ – 0 баллов. Оценивание теоретической подготовленности проводится по уровням: 15 - 20 баллов – высокий уровень; 9 - 14 баллов – средний уровень; 0 - 8 баллов – низкий уровень. *Оценка уровня физического развития и физической подготовленности учащихся.*

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений. Оценка уровня физической подготовленности оценивается по уровню развития физических качеств на основе анализа результатов выполнения следующих контрольных упражнений и проводится в пределах спортивного зала:

**Скоростно-силовые способности:** прыжок в длину с места (см). Проводится на нескользкой поверхности, на которой проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Обучающийся встает к линии, не касаясь ее носками, стопы слегка врозь параллельны, отводя руки назад, он сгибает ноги и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий взмах руками вперед, прыгает как можно дальше. Расстояние измеряется от линии до ближнего к ней касания ногами, засчитывается лучший результат из трех попыток;

**Общая выносливость:** бег в сочетании с ходьбой в течение шести минут (количество метров). Обучающийся выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Упражнение выполняется в спортивном зале образовательного учреждения. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Результатом является расстояние, пройденное обучающимся. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м.

**Быстрота:** Бег на 10 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий. По команде «Марш» бегут к финишу, не останавливаясь, пересекая линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент пересечения линии финиша. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

**Гибкость:** Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных

наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

**Координационные способности:** челночный бег 3 х 10 метров. В забеге принимают участие один-два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика. По команде «На старт» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш» бегут к финишу, кладут кубик на линию, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также переносят его на линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент, когда кубик касается пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

### **Методические материалы**

Основной задачей занятий является привлечение детей к занятиям, формирование потребности в регулярных занятиях. В процессе обучения приобретение теоретических знаний и практических навыков осуществляется последовательно от простого к сложному.

Формы организации в объединении фронтальный, групповой, индивидуальный, широко применяется работа в парах.

Формы занятий: беседы, практические занятия, упражнения, экскурсии, занятие – игра, соревнования.

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса занятий по настольному теннису носят учебно-тренировочную, методическую направленность. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора общественника.

## **Список литературы**

1. Байгулов Ю.П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа) Ю.П. Байгулов. М. Просвещение, 1982- 84с.
2. Байгулов Ю.П. Мостики к мастерству / Ю. П. Байгулов. М. Спортивные игры, 1974- 57с.
3. Иванов В.С. Теннис на столе/ В.С. Иванов. М.Спортивные игры 1972- 48с.
4. Рудик П.А. Чертежи на теннисном столе / П.А. Рудик. М. Спортивные игры 1972- 92с.
5. Филин В.П. Тем, кто тренирует юных / В.П. Филин М. Теория и практика физической культуры 1971- 39с.

## **Приложение 1**

### **Нормативы юноши**

№п/п	Вид упражнения	возраст		
		9-10	11-12	13-15
1.	Дальность отскока мяча, м	4,55-5,55	5,6-6,45	6,46-7,45
2.	Бег по восьмерке, с	32,7-27	26,7-21	20,8-16,2
3.	Бег вокруг стола, с	23,6-20,2	20,1-18,2	18,1-15,7
4	Перенос мячей, с	44,5-35	34,8-31	30,8-26
5	Отжимание от стола	36-45	46-55	56-67
6	Прыжки со скакалкой за 45с	76-94	95-114	115-127
7.	Прыжки в длину с места, см	114-152	154-190	191-215
8.	Бег 60м	11,9-10,95	10,9-10,14	10,1-9,14

девушки

№п/п	Вид упражнения	возраст		
		9-10	11-12	13-15
1.	Дальность отскока мяча, м	4,45-5,40	5,44-6,20	6,23-6,92
2.	Бег по восьмерке, с	36,7-31	30,7-25	24,7-17,8
3.	Бег вокруг стола, с	23,9-22,1	22-20,1	20-17,6
4	Перенос мячей, с	44,6-37	36,8-33	32,8-28
5	Отжимание от стола	21-30	32-40	41-52
6	Прыжки со скакалкой за 45с	76-94	95-114	115-127
7.	Прыжки в длину с места, см	114-152	137-155	156-180
8.	Бег 60м	13,0-11,5	11,45-10,55	10,5-9,9

## **Приложение №2**

Оценочный материал по настольному теннису Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы ведётся учёт подготовленности путём: - текущей оценки усвоения изучаемого материала - оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей - выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

### **Указания к выполнению контрольных упражнений.**

#### **Описание тестов.**

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований
- Правила выполнения нормативных требований

Физическая подготовка:

#### **Прыжок в длину с места**

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со старовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка

#### **Бег 30 метров**

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

Выполнение контрольных нормативов:

№п/п	Наименование упражнений	Мальчики	Девочки
1.	Игра ударами «накат» справа по диагонали стола	30	20
2.	Игра ударами «накат» слева по диагонали стола	30	20
3.	Подача справа с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	8	8
4.	Подача слева с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	8	8

Ожидаемый результат. По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть

основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий теннисом, сформировать первичные навыки судейства

## **Приложение №3**

### **Тест по теме «Настольный теннис»**

1. В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса? А. 1920 г. Б. **1926 г.** В. 1931 г.

2. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?

**А. 1988 г.** Б. 1990 г. В. 1989 г.

3. Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис?

**А. 2.74м.\*1.52см** Б. 2.00м\*1.5м В. 2.70м\*1.6м

4. Какой должен быть размер сетки для игры в настольный теннис?

А. 1.80м\*15.25см **Б. 1.83м\*15.25см** В. 2.00м\*15.30см

5. Какой должен быть цвет сетки?

А. синий **Б. зеленый** В. Голубой

6. Какая масса мяча в настольном теннисе?

А. 2.5 г. Б. 3 г. **В. 2.7 г.**

7. До скольки очков продолжается партия в настольный теннис?

**А. 5** Б. 10 **В. 11**

8. Какой диаметр мяча в настольном теннисе?

**А. 42мм.** Б. 45мм. В. 40мм.

## **Приложение 4**

1. Длина теннисного стола составляет?
  - 2,74 м
  - 2,64 м
  - 2,52 м
  - 2,82 м
2. Ширина теннисного стола составляет?
  - 1,525 м
  - 1,625 м
  - 1,425 м
  - 1,5 м
3. Игровая поверхность стола находится на высоте.....см от пола?
  - 86 см
  - 66 см
  - 76 см
  - 56 см
4. Игровая поверхность стола должна быть?
  - матовой, однородной, яркой
  - глянцевой, однородной, темной
  - матовой, однородной, темной
  - матовой, цветной, светлой
5. Верх сетки по всей длине должен находиться на высоте над игровой поверхностью... см?
  - 15,75 см
  - 15,25 см
  - 16,25 см
  - 16,75 см
6. Диаметр теннисного мяча ... мм?
  - 40 мм
  - 35 мм
  - 45 мм
7. Масса мяча для настольного тенниса равна?
  - 2,5 гр
  - 3,0 гр
  - 3,5 гр
  - 2,7 гр
8. Соревнования по настольному теннису подразделяются на?
  - личные
  - командные
  - лично-командные
  - командно-личные
9. Участник соревнований имеет право?
  - выбрать один мяч из нескольких предложенных ведущим судьей для проведения встречи

• оказывать (любым способом) влияние на принятие судьей решения по результату розыгрыша

• повреждать или наносить преднамеренно удары (чем угодно) по оборудованию и любому спортивному и личному имуществу

• действовать неуважительно (выражениями или жестами и т.д.) по отношению к зрителям, соперникам и официальным лицам

10. Участник соревнований имеет право?

• проводить перед началом встречи непосредственно на игровом столе разминку продолжительностью до 2 минут

• повреждать или наносить преднамеренные удары по оборудованию, а также любому спортивному или личному имуществу

• действовать неуважительно (выражениями или жестами и т.д.) по отношению к зрителям, соперникам или официальным лицам

• намеренно мешать (любыми действиями) проведению других встреч

11. Участник соревнований имеет право?

• получать советы в перерывах между партиями или во время других, разрешенных судьями остановок игры

• затягивать преднамеренно игру: длительным или несвоевременным вытиранием полотенцем

• затягивать преднамеренно игру: умышленным повреждением мяча

• затягивать преднамеренно игру: выбиванием мяча за пределы игровой площадки

12. Участник соревнований имеет право?

• обратиться к ведущему судье до начала следующего розыгрыша за разъяснениями или с просьбой

• затягивать преднамеренно игру: выбиванием мяча за пределы игровой площадки

• затягивать преднамеренно игру: постукиванием мяча перед подачей по столу, ракеткой

• затягивать преднамеренно игру: использованием пауз (более 15 с) между розыгрышами и перерывом

13. Участник соревнований имеет право?

• обратиться к главной судье, если не удовлетворен разъяснением ведущего судьи, в личных соревнованиях - непосредственно, в командных - через своего представителя или капитана команды

• затягивать умышленно игру: умышленным повреждением мяча

• затягивать преднамеренно игру: постукиванием мячом по столу, полу, ракетке

• использование пауз (более 15 с) между розыгрышами или перерывов (более 1 мин) между партиями

14. Участнику запрещено?

• вступать в пререкания с судьями и соперниками

• выбирать один мяч из нескольких предложенных ведущим судьей для проведения встречи

- проводить перед началом встречи непосредственно на игровом столе разминку продолжительностью до 2 минут

- получать советы в перерывах между партиями или во время других разрешенных судьями остановок

15. Участнику запрещено?

- затягивать преднамеренно игру

- проводить перед началом встречи непосредственно на игровом столе разминку продолжительностью до 2 минут

- получать советы в перерывах между партиями или во время других разрешенных судьей остановок

- обратить к ведущему судье до начала следующего розыгрыша с просьбой или за разъяснениями

## Приложение5

## **Результаты освоения программы**

Педагог дополнительного образования (Ф.И.О.):

### Название объединения:

## Дата проведения

Процентный показатель по объединению: Низкий уровень:

## Средний уровень:

Высокий уровень:

Итоги подводятся по практическим умениям по трёх бальной системе. Затем баллы складываются в общую сумму. Сумма является условным определителем уровня образовательного результата.

### **Шкала оценки образовательного результата**

1. Знание теории: -даёт полный ответ на поставленный вопрос - 2 балла; -знает теоретический материал, но допускает незначительные ошибки - 1 балл; -не даёт ответ на вопрос - 0 баллов.
2. Выполнение практических заданий: -участвует во всех выставках - 2 балла; -участвует только в тематических выставках ЦВР - 1 балл; -не участвует в выставках - 0 баллов.

### **Уровень образовательного результата (педагог заполняет самостоятельно)**

40-36 - высокий,

35-30 - средний,

29-24 - низкий.

Педагог разрабатывает по 4 вопроса с вариантами ответов к каждому разделу блока «Теоретические знания» на основе программы деятельности учебных групп или объединений