

ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
"Всероссийский детский центр "Океан"  
(ФГБОУ "ВДЦ "Океан")

РАССМОТРЕНА

и рекомендована к реализации

методическим советом

отдела физической культуры, технических и водных

видов спорта ФГБОУ "ВДЦ "Океан"

от 18.12 2023 г.

Протокол № 4

УТВЕРЖДЕНА

приказом

ФГБОУ "ВДЦ "Океан"

от 18.12 2023 г. № 13-У



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«МАЛАЯ РАКЕТКА»

физкультурно-спортивная направленность

Возраст обучающихся: 12 - 17 лет

Уровень усвоения программы: стартовый

Объем программы: 12 часов

Автор-составитель:

Шелупайко Анатолий Михайлович,

педагог дополнительного образования,

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

"Всероссийский детский центр "Океан"

Владивосток, 2023 г.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

Полное наименование программы	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Малая ракетка»
Автор-составитель	Шелупайко Анатолий Михайлович Педагог дополнительного образования
Направленность	Физкультурно-спортивная
Вид деятельности	Тренировочные занятия
Адресат программы	обучающиеся 12 – 17 лет
Срок реализации	одна смена (21 день)
Уровень программы	Стартовый
Объём программы	18 часов
Цель	- воспитание личности, умеющей думать, быть физически развитой и здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>– развитие физических способностей и личностных качеств обучающихся (самостоятельность, упорство к достижению целей, чувство коллективизма, дисциплинированность);</li> <li>– создание условий для развития социального интеллекта, способности эффективного взаимодействия с окружающими, независимо от предыдущего опыта и социального положения подростка;</li> <li>- содействие гармоничному физическому и психическому развитию;</li> <li>- разносторонней физической подготовке;</li> <li>- укреплению здоровья учащихся;</li> <li>- воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;</li> <li>- воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;</li> <li>- обучение тактике и технике настольного тенниса;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие умения выделить главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя;</li> <li>- вовлечение подростков и молодежи в систематические занятия физкультурой и спортом.</li> </ul>
Краткое содержание	<p>Настольный теннис (пинг-понг) – олимпийский вид спорта, в котором два игрока или две команды по два человека (парная игра) соперничают между собой, пытаясь перекинуть ракетками специальный мяч (через сетку на игровом столе) на сторону соперника таким образом, чтобы соперник не смог его отразить, при этом мяч должен коснуться половины поля соперника не менее одного раза. В рамках программы дети каждого лагеря тренируются в одной команде, состоящей из тематического отряда, профессиональных педагогов, сотрудников и вожатых. Программа позволяет в кратчайший срок обучиться всем необходимым тактикам и технике настольного тенниса.</p>
Планируемые результаты	<p><b>Личностные результаты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;</li> <li>– готовность и способность к саморазвитию и самообучению;</li> <li>– дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</li> </ul> <p><b>Метапредметные результаты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;</li> <li>- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий в соответствии с возможностью своего организма.</li> </ul> <p><b>Предметные результаты</b></p> <p>По окончании освоения программы, обучающиеся будут</p> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теорию и специфические особенности настольного тенниса;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- историю настольного тенниса;</li> <li>- словарь терминов в настольном теннисе;</li> <li>- правила работы в команде;</li> <li style="padding-left: 40px;"><b>уметь:</b></li> <li>- профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;</li> <li>- играть со спарринг-партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы;</li> <li>- играть на счет и судить соревнования по теннису;</li> <li>- применять спортивные знания;</li> <li>- участвовать в соревнованиях для получения спортивного разряда.</li> </ul>
Социальный эффект	
Год разработки	2022
Год последней редакции	2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b><i>Раздел № 1 "Комплекс основных характеристик программы" .....</i></b>	<b><i>6</i></b>
Пояснительная записка .....	6
Планируемые результаты.....	15
Содержание программы.....	18
<b><i>Раздел № 2 "Комплекс организационно-педагогических условий" .....</i></b>	<b><i>21</i></b>
Условия для реализации программы.....	21
<b><i>Список литературы.....</i></b>	<b><i>25</i></b>

## РАЗДЕЛ №1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Малая ракетка» предназначена для проведения спортивных секций и является модификацией программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2004 г. Авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов. Данная программа раскрывает учебно-методическую, и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил.

Программа рассчитана на 21 день обучения.

Возраст детей с 12 до 17 лет.

Сроки реализации: 18 часов.

Наполняемость групп: до 24 чел.

Режим занятий: групповые, занятия проводятся не менее 9 раз в смену, длительность занятия – до 2 академических часа.

Формы занятий.

- теоретические занятия;
- практические занятия;
- презентация результатов.

Формы организации деятельности: групповые, индивидуальные.

Программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. Особенности организации занятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе.

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми актами РФ:

- Конституция Российской Федерации
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Указ Президента Российской Федерации от 06.04.2006 № 325 «О мерах государственной поддержки талантливой молодежи»
- Указ Президента Российской Федерации от 19.12.2012 № 1666 «О Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года»
- Указ Президента Российской Федерации от 01.12.2016 № 642 «О стратегии научно-технологического развития РФ»
- Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации десятилетия детства»
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2021 № 474 «О национальных целях Российской Федерации на период до 2030 года»
- Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов – утв. Президентом Российской Федерации 03.04.2012 № Пр-827
- Национальная программа «Цифровая экономика Российской Федерации» – утв. Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16)
- Национальный проект «Образование» – утв. Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16)
- Национальный проект «Культура» – утв. Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16)

- Постановление Правительства Российской Федерации от 15.04.2014 № 317 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие культуры»

- Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы РФ «Развитие образования»

- Постановление Правительства Российской Федерации от 31.05.2019 № 694 «Об утверждении Устава Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения «Всероссийский детский центр «Океан»

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.11.2014 № 2403-р «Об основах государственной молодежной политики до 2025 года»

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.02.2016 № 326-р «Об утверждении Стратегии государственной культурной политики на период до 2030 года»

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 20.09.2019 № 2129-р «Об утверждении Стратегии развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года»

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.09.2020 года № 2464-р «Об утверждении Национальной программы социально-экономического развития Дальнего Востока на период до 2024 года и на перспективу до 2035 года»

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»



- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 № 3081-р «О стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года»

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р»

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08. 2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.07.2019 № 384 «Об утверждении Порядка комплектования обучающимися федеральных государственных бюджетных образовательных учреждений «Всероссийский детский центр «Океан», «Международный детский центр «Артек», «Всероссийский детский центр «Орленок», «Всероссийский детский центр «Смена»

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.12.2019 № 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды»

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 № 10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16»

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего

образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

- Программа развития федерального государственного бюджетного образовательного учреждения «Всероссийский детский центр «Океан» на 2021-2025 годы – утв. Врио директора ФГБОУ ВДЦ «Океан» 25.06.2021

### **Направленность дополнительной общеобразовательной программы**

По своему содержанию является программой физкультурно-спортивной направленности.

**Уровень освоения** – стартовый.

### **Актуальность программы**

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в тренировочном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти эту проблему призвана программа дополнительного образования «Малая ракетка». Программа направлена на

удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Новизна данной программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие 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.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в воспитании высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Основная задача программы – воспитывать интерес к занятиям теннисом в повседневной жизни. Тренировочное занятие должно быть увлекательным и многообразным. Следует сформировать целостные двигательные координации базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Кроме того, эта программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

### **Отличительные особенности данной программы**

Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Малая ракетка» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в

соответствии с периодами обучения, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно- тренировочного процесса.

Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировки в спортивной школе, является многолетним процессом и предусматривает определённые требования для обучающихся в соответствии с этапом подготовки.

Программа предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тематического плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях.

**Цель дополнительной общеобразовательной программы:** воспитание личности, умеющей думать, быть физически развитой и здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

Исходя из основной цели, программа решает следующие **задачи**:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию;
- разносторонней физической подготовке;
- укреплению здоровья учащихся;
- воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;
- воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- обучение тактике и технике настольного тенниса;
- развитие умения выделить главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

Программа предусматривает следующие этапы подготовки игрока по настольному теннису учебно-тренировочный, соревновательный.

На **учебно-тренировочном** этапе обучающиеся осваивают специальные приемы настольного тенниса: подача, атакующие удары, игра в

защите. Задача **соревновательного** этапа – выявление сильнейших спортсменов.

### **Специальные упражнения техники настольного тенниса.**

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
4. Атакующие удары справа налево.
5. Атакующие удары слева налево.
6. Атакующие удары справа направо.
7. Атакующие удары слева направо.
8. Игра толчком.
9. Отработка техники подачи.
10. Игра накатами по диагонали.
11. Игра накатами по линии.
12. Подача накатом.
13. Игра подрезками.
14. Игра топ-спинами
15. Подача подрезками.
16. Игра боковыми вращениями.

Общая направленность подготовки теннисистов следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей.
- планомерное прибавление вариативности приемов и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специальным.

Количество занятий: 9 занятий по 2 академических часа.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- умеют профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;
- знают и умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке для получения спортивного разряда;
- умеют играть со спарринг-партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы;
- знают историю спорта вообще и тенниса в частности;
- умеют играть на счет и судить соревнования по теннису;
- умеют применять спортивные и медицинские знания;
- могут участвовать в соревнованиях для получения спортивного разряда.
- проводить занятия с другими школьниками (в качестве помощников тренера).
- участвовать в судействе официальных соревнований соответственно своей квалификации.

**Личностными результатами** освоения содержания программы являются следующие умения:

- могут продолжать свои занятия самостоятельно;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

**Универсальными компетенциями** являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;



- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Способы определения результативности.**

- Педагогическое наблюдение.
- Психофизиологическое исследование.
- Участие в соревнованиях по настольному теннису.

**Виды контроля:** анкетирование, участие в закрытие смены.

**Формы подведения итогов:**

- участие в соревнованиях по настольному теннису.

**СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ  
«МАЛАЯ РАКЕТКА»**

Учебно – тематический план.

Содержание занятий	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
1. Введение. Инструктаж по тех. безопасности.	0,5	0,5	
2. Общая физическая подготовка.	1,5		1,5
4. Техника игры.	9	1	9
5. Тактика игры.	4,5	1	2,5
6. Участие в соревнованиях.	1		1
7. Подведение итогов обучения. Сдача нормативов.	1,5	0,5	1
Итого:	18	3	15

**СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

**I. Введение.**

1. Вводные занятия. Инструктаж по тех. безопасности. Настольный теннис в системе физ. воспитания

**II. Общая физическая подготовка.**

2. Общеразвивающие упражнения.
3. Упражнения на выносливость, гибкость, ловкость, быстроту.
4. Упражнения на координацию движения.
5. Развитие силовых качеств, развитие прыгучести
6. Спортивные и подвижные игры.

### **III Специальная физическая подготовка.**

7. Прыжковые упражнения с предметами и отягощением.
8. Бег на короткие дистанции. Челночный бег.
9. Упражнения на гимнастической стенке.
10. Упражнение с мячом, с набивным мячом.
11. Отработка приема подачи.

### **IV. Техника игры.**

12. Способы держания ракетки. Стойка и перемещение теннисиста.
13. Имитация подачи мяча.
14. Удар толчком слева, удар подставка.
15. Удар накат слева, справа.
16. Удар подрезка слева, справа.
17. Удар «крученая свеча».
18. Удар «Стоп», удар подача и ее прием.
19. Плоский удар.
20. Накат открытой ракеткой справа, закрытой ракеткой слева.
21. Короткий накат, длинный накат.
22. Подрезка открытой ракеткой, закрытой ракеткой.
23. Топ-спин справа, слева.

### **V. Тактика игры.**

24. Передвижение теннисиста.
25. Тактика игры нападения.
26. Тактика игры защиты.
27. Тактические действия в парной игре в защите и нападении.
28. Учебно - тренировочные игры:
29. В одиночном разряде.
30. В парном разряде.
31. Специальные физ. упражнения

## VI. Участие в соревнованиях.

32. Участие во внутрисекционных соревнованиях.

## VII. Подведение итогов обучения.

33. Подведение итогов.  
34. Сдача нормативов.

### Тематическое планирование

№ занятия	Дата	Коррективировка	Тема занятия
			Вводные занятия. Инструктаж по тех. безопасности. Настольный теннис в системе физ. воспитания
			Общеразвивающие упражнения.
			Упражнения на выносливость, гибкость, ловкость, быстроту.
			Упражнения на координацию движения.
			Развитие силовых качеств, развитие прыгучести.
			Спортивные и подвижные игры.
			Прыжковые упражнения с предметами и отягощением.
			Бег на короткие дистанции. Челночный бег.
			Упражнения на гимнастической стенке.
			Упражнение с мячом, с набивным мячом.
			Отработка приема подачи.
			Способы держания ракетки. Стойка и перемещение теннисиста.
			Имитация подачи мяча.
			Удар толчком слева, удар подставка.

			Удар накат слева, справа.
			Удар подрезка слева, справа.
			Удар «крученная свеча».
			Удар «Стоп», удар подача и ее прием.
			Плоский удар.
			Накат открытой ракеткой справа, закрытой ракеткой слева.
			Короткий накат, длинный накат.
			Подрезка открытой ракеткой, закрытой ракеткой.
			Топ-спин справа, слева.
			Передвижение теннисиста.
			Тактика игры нападения.
			Тактика игры защиты.
			Тактические действия в парной игре в защите и нападении.
			Учебно - тренировочные игры:
			В одиночном разряде.
			В парном разряде.
			Специальные физ. Упражнения.
			Внутрисекционное соревнование.
			Общешкольное соревнование
			Подведение итогов.
			Сдача нормативов

## **РАЗДЕЛ №2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»**

### **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Во время практических занятий применяются разнообразные методы введения тренировочного процесса, а именно: групповой, фронтальный, индивидуальный, поточный метод групповой тренировки.

С целью максимальной реализации образовательной программы достаточно широко используется способ проведения физических упражнений в игровой форме.

Занятия строятся с учетом индивидуальных особенностей подростков, их интересов и перспективы развития. Организующим моментом в разработке и содержании занятия являются физические упражнения. Причем, важна как специфика самих упражнений, как и условия, в которых они выполняются.

Устойчивый характер игры задает определенные формы поведения подростков, порождающие новые запросы.

Для оснащения учебного процесса в наличии имеется следующее оборудование и инвентарь.

- комплект гимнастический и атлетический;
- комплект для настольного тенниса;
- комплект для общефизической подготовки (ОФП).

Подведение по теме проходит в виде сдачи нормативов или оценки качества выполнения того или иного упражнения.

Занятия проводятся в спортивных помещениях, оборудованных в соответствии с санитарно-техническими требованиями для проведения групповых форм работы. Список используемого оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы, приведен в таблицах 1, 2.

**Таблица 1.**

**Материально-техническое обеспечение программы**

№	Наименование
1	Спортивное помещение
2	Стол для настольного тенниса
3	Сетка для настольного тенниса
4	Скакалка обычная
5	Тренажер «стенка»

6	Мячи для настольного тенниса
7	Утяжеленная ракетка
8	Корзины для мячей

**Таблица 2.**

**Средства обучения и дидактические материалы**

№	Наименование
1	Учебно-наглядные и методические материалы и пособия
2	Видео и слайд-презентации по игре в настольный теннис
3	Правила игры в настольном теннисе

***Механизм оценивания результативности реализации программы.***

Дополнительная общеразвивающая программа «Малая ракетка» освоена на стартовом/базовом уровне, если обучающийся:

- ознакомился с теорией и специфическими особенностями вида спорта, его историей и особенностью развития;
- овладел терминологией вида спорта;
- научился выполнять базовые элементы в спорте;
- освоил основные особенности работы в команде.

Контроль за качеством освоения программы осуществляется в форме:

- Анкетирование обучающихся;
- Анализ рабочей документации тренировочного процесса;
- Педагогическое наблюдение;
- Психофизиологическое исследование;
- Участие в соревнованиях.

*Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях:*

1.В области теории и методики физической культуры и спорта:

- физическая культура и спорт в России.
- гигиенические знания и навыки.

- профилактика травматизма и заболеваемости в теннисе.
- оборудование и инвентарь.
- строение и функции организма человека.
- основы техники игры в теннис.

## 2. В области общей физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);
- психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к теннису;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма;
- гармоничное физическое развитие.

## 3. В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в теннисе;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психических качеств.



## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ.
2. Приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации № 157 от 3.04.2009 г. «Об утверждении содержания этапов многолетней подготовки спортсменов».
3. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации 2006 года (Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685).
4. Приказ Минобразования РФ, Минздрава РФ, Госкомсгюрга РФ и Российской Академии образования от 16 июля 2002 г. «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».
5. Типовой план-проспект учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР) утвержденный приказом Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму № 390 от 28.06.2001.
6. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ. - М.: Советский спорт, 2008.
7. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004 г.
8. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982 г.
9. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1979 г.
10. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее - Волжское книжное издательство, 1990 г.
11. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.: 160с., 2000 г.
12. О.В. Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном. РГАФК, М., 1995 г.
13. В.К. Бальсевич и др. Инновационная образовательная технология спортизированного физического воспитания обучающихся в общеобразовательной школе. Сургут, Дефис, 2001 г.
14. А.Н. Амелин, В.А. Пашин. Настольный теннис. М.: Физкультура и спорт, 1999 г.