

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»

**Адаптированная дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной  
направленности «Настольный теннис».**

Кемерово, 2023

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

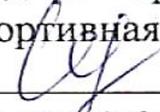
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»

Рассмотрено и согласовано  
на заседании  
Педагогического совета  
протокол № 3  
от «18» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МАУДО

«Спортивная школа № 5»

  
«18» августа 2023 г.



**Адаптированная дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной  
направленности «Настольный теннис».**

Возраст 8-18 лет

Срок реализации 2 года

**Разработчики программы:**

**Двойченко А.В.**, тренер-преподаватель,

**Милаева Л.Ф.**, инструктор-методист

Кемерово, 2023

## Содержание

<b>1.</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	<b>4</b>
1.1	Пояснительная записка	4
1.2.	Цель и задачи программы	6
1.3.	Содержание программы	7
1.4.	Ожидаемые результаты	17
<b>2</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>19</b>
2.1	Календарный учебный график	19
2.2.	Условия реализации программы	19
2.3.	Формы аттестации	20
2.4.	Оценочные материалы	22
2.5.	Методические материалы	22
2.6.	Список литературы	25
	<b>Приложения</b>	<b>26</b>
	Приложение 1 Основные термины и определения	27
	Приложение 2 Критерии оценивания сформированных компетенций обучающихся	31

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

**Направленность программы.** Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» разработана для обучающихся с нарушением интеллекта и составлена в соответствии со следующими документами:

- ФЗ-273 Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации № 629 от 27.07.2022 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р);
- Постановление Государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 г, (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р);
- Устав и локальные акты учреждения.

**Уровень программы** - стартовый.

### **Актуальность программы**

- Образовательная деятельность по адаптированной дополнительной общеразвивающей программе «Настольный теннис» направлена на укрепление здоровья и социальную адаптацию обучающихся к жизни в обществе.

- Психолого-медико-педагогическая комиссия рекомендует занятия настольным теннисом для обучающихся с нарушением интеллекта.

- Потенциал (материально-технические и кадровые условия, педагогический опыт) образовательного учреждения позволяют организовать деятельность по дополнительному образованию в данном направлении.

**Отличительные особенности программы** заключены в осуществлении индивидуального подхода тренера-преподавателя к каждому обучающемуся с нарушением интеллекта; обеспечение лично-ориентированной поддержки и сопровождения обучающегося.

Сопровождение обучающихся с нарушением интеллекта во время образовательной деятельности по данной программе осуществляет воспитатель.

Характеристики программы и особенности организации образовательной деятельности представлены в Таблице.

### **Основные характеристики программы**

Характеристика	Разноуровневость (ступенчатость) программы	Показатели	Специфика реализации
			Групповые программы для адаптированно-оздоровительных

			групп
Уровень усвоения	Стартовый	Количество учащихся	до 10 человек
		Возраст учащихся	8-18 лет
		Срок обучения	2 года
		Режим занятий	3 часа в неделю
		Объём программы	216 часов
		Медицинские требования	допуск к занятиям
		Особенности состава учащихся	постоянный
		Форма обучения	очная
		Особенности организации образовательной деятельности	традиционная форма

**Адресат программы.** На обучение зачисляются дети и подростки 8-18 лет независимо от уровня физической подготовки и антропометрических данных. Основанием для зачисления в группу является заявление родителей (законных представителей) и заключение ПМПК.

**Объем и срок освоения программы.** Программа «Настольный теннис» по продолжительности реализуется в течении двух лет и составляет 216 часов (108 часов в год).

**Режим занятий, периодичность и продолжительность.** Занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительностью 30 минут, в связи с особенностями здоровья обучающихся.

**Форма обучения:** очная.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель:** содействие успешной социальной адаптации и формирование здорового образа жизни у обучающихся с ОВЗ (интеллектуальными

нарушениями) посредством занятий настольным теннисом.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- обучить основам техники и тактики игры в настольный теннис;
- научить применять полученные знания на практике;
- способствовать формированию навыков здорового образа жизни

#### *Развивающие:*

- развивать физические качества обучающихся: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, координацию движений, мелкую моторику;
- развивать высшие психические функции;
- развивать навыки общения и взаимодействия со сверстниками, тренером-преподавателем, персоналом школы в рамках занятия и за его пределами;
- развивать умение контролировать свои эмоции и управлять ими;

#### *Воспитательные:*

- воспитывать умение строить отношения на основе поддержки и взаимопомощи, умение сопереживать в процессе коллективной деятельности;
- воспитывать морально-волевые качества: целеустремленность, внимательность, упорство в достижении поставленной цели.

## **1.3. Содержание программы**

### **Учебно-тематический план**

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	Введение в АДОП. Инструктаж по ТБ	1	1	-	Опрос
<b>2.</b>	<b>Раздел «Теоретическая подготовка»</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	

2.1.	Краткие сведения о значении занятий физической культурой	1	1	-	Опрос
2.2.	История развития настольного тенниса	1	1	-	
<b>3.</b>	<b>Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»</b>	<b>38</b>	<b>1</b>	<b>37</b>	Опрос
3.1.	Показатели специальной физической подготовки	8	1	7	Практическая работа
3.2.	Подвижность в суставах рук и ног	10	-	10	
3.3.	Подвижные игры с мячом и без него	10	-	10	
3.4.	Правильное и быстрое передвижение у стола	10	-	10	
<b>4.</b>	<b>Раздел «Технико-тактическая подготовка»</b>	<b>38</b>	<b>2</b>	<b>36</b>	Игра
4.1.	Виды жонглирования мячом	12	1	11	
4.2.	Одношажный и двушажный способ передвижений	13	-	13	
4.3.	Поддача	13	1	12	
<b>5.</b>	<b>Раздел «Игровая подготовка»</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	Соревнование
5.1.	Подвижные игры	14	-	14	
5.2.	Игры с элементами тенниса	14		14	
5.3.	Итоговое занятие	2	-	2	Оценивание выполнения
	<b>Итого:</b>	<b>108</b>	<b>6</b>	<b>102</b>	

## **Содержание учебного плана 1 года обучения**

### **1. Введение в АДОП. Инструктаж по ТБ.**

**Теория:** знакомство с учебным планом 1 года обучения. Инструктаж по технике безопасности.

**Форма контроля:** опрос

### **Раздел 2. Теоретическая подготовка**

#### **Тема 2.1. Краткие сведения о значении занятий физической культурой (1ч.)**

**Теория:** понятие «физическая культура». Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития.

**Форма контроля:** опрос

#### **Тема 2.2. История развития настольного тенниса**

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

**Форма контроля:** опрос

### **Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка**

#### **Тема 3.1. Показатели специальной физической подготовки**

**Теория:** знакомство с комплексом упражнений на подготовку и развитие мышц туловища, верхних и нижних конечностей.

**Практика:** выполнение упражнений: прыжки одной или двумя ногами, приставные шаги и выпады, метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель, имитация ударов без ракетки, с ракеткой, упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в разных направлениях.

**Форма контроля:** опрос, практическая работа.

#### **Тема 3.2. Подвижность в суставах рук и ног**

**Практика:** упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине, из положения виса подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу, бег на время, прыжки на одной, двух ногах, прыжки через линию, нарисованную мелом на полу.

**Форма контроля:** практическая работа.

### **Тема 3.3. Подвижные игры с мячом и без него**

**Практика:** упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками). Подвижные игры с мячом и без него. Упражнения с ракеткой и мячом: 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. Упражнения для развития равновесия. Упражнения на координацию движений. Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча. Упражнения, имитирующие технику ударов.

**Формы контроля:** практическая работа.

### **Тема 3.4. Правильное и быстрое передвижение у стола**

**Практика:** упражнения, имитирующие технику передвижений. Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие

быстроты реакции.

**Формы контроля:** практическая работа

#### **Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка**

**Воспитывающий компонент:** акцентирование внимания на положительные морально-волевые качества, умение добиваться цели в технической оснащенности, проявлять выдержку и настойчивость.

##### **Тема 4.1. Виды жонглирования мячом**

**Теория:** рассказ и показ техники жонглирования мяча: правильное расположение рук и ног при выполнении технического приема, высота отскока мяча, способ держания ракетки при выполнении жонглирования.

**Практика:** различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки. Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но 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 половинки стола к тренировочной стенке– серийные удары, одиночные удары. Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером. Сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки.

**Формы контроля:** игра

##### **Тема 4.2. Одношажный и двушажный способ передвижений**

**Практика:** одношажный и двушажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги. Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения.

**Формы контроля:** игра

### **Тема 4.3. Поддача**

**Теория:** при выполнении поддачи рука с мячом находится за задней линией стола, но не ниже его уровня. Мяч подбрасывается на высоту не ниже уровня сетки (15- 17см).

**Практика:** выполнение подач накатоm и подрезкой, игра накатоm справа и слева по диагонали.

**Формы контроля:** игра

## **Раздел 5. Игровая подготовка**

### **Тема 5.1. Подвижные игры**

**Практика:** подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности учащихся;
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений учащихся. Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

**Формы контроля:** соревнование

### **Тема 5.2. Игры с элементами тенниса**

**Практика:** подвижные игры с мячом без ракетки, подвижные игры с мячом и ракеткой.

**Формы контроля:** соревнование

### **Тема 5.3. Итоговое занятие**

**Практика:** выполнение накатоm слева, справа, откидок слева, справа.

Выполнение подачи накатоm, откидкой.

**Форма контроля:** оценивание выполнения

## Учебный план 2 года обучения

№	Название раздела-темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	-	Опрос
2.	<b>Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»</b>	<b>38</b>	<b>2</b>	<b>36</b>	
2.1.	Общая физическая подготовка	8	1	7	Опрос Практическая работа
2.2.	Специальная физическая подготовка	8	1	7	
3.	<b>Техническая подготовка</b>	<b>38</b>	<b>-</b>	<b>38</b>	
3.1.	Жонглирование мячом	7	-	7	Игра
3.2.	Удары срезкой	8	-	8	
3.3.	Техника выполнения наката	8		8	
3.4.	Удары накатом с разной траекторией полета мяча	8	-	8	
4.	<b>Игровая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	
4.1.	Подвижные игры	8	-	8	Соревнование
4.2.	Игра с партнером	8		8	
4.3.	Итоговое занятие	2	-	2	Спортивный турнир.
	<b>Итого:</b>	<b>108</b>	<b>3</b>	<b>105</b>	

### Содержание учебного плана 2 года обучения

#### 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ

**Теория:** история развития настольного тенниса за рубежом и в

нашей стране. Простейшие приспособления для тренировки, ремонт ракеток. Значение занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека. Инструктаж по технике безопасности.

**Форма контроля:** опрос

### **Тема 2.1. Общая физическая подготовка**

**Теория:** общеразвивающие упражнения, беговые и прыжковые упражнения.

**Практика:** общеразвивающие упражнения, направленные на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях, подъем прямых ног за голову, разгибание рук в упоре лежа. Челночный бег, прыжки с места, с высокого старта, боком, на одной и двух ногах, прыжки через гимнастическую скамейку.

**Форма контроля:** опрос, практическая работа

### **Тема 2.2. Специальная физическая подготовка**

**Теория:** упражнения, направленные на подготовку мышц рук, ног и туловища.

**Практика:** выполнение упражнений для развития ловкости, силы, гибкости «Лабиринт», «Змейка», метание в цель, бег скрестным шагом в различных направлениях, имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад, имитация ударов без ракетки, с ракеткой, упражнения с набивными мячами разного веса, метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель.

**Форма контроля:** практическая работа

## **Раздел 3. Техническая подготовка**

### **Тема 3.1. Жонглирование мячом**

**Практика:** набивание мяча на правой, левой и обеих сторон ракетки. Рука с мячом находится на уровне пояса, мяч подбрасывается до уровня глаз. 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, удар на столе по мячам.

**Форма контроля:** игра

### **Тема 3.2. Удары срезкой**

**Практика:** подводящие упражнения к выполнению ударов откидкой справа. Удары откидкой с наброса мяча тренером. Удары срезкой справа с наброса мяча в парах. Подводящие упражнения к выполнению ударов откидкой слева. Удары срезка слева. Имитация ударов справа и слева откидкой. Имитация ударов срезкой и откидкой. Удары с наброса друг другу парой. Игра с отскока в парах через сетку. Метание мяча движением подачи.

**Форма контроля:** игра

### **Тема 3.3. Техника выполнения наката**

**Практика:** имитация наката, выполнение наката справа с наброса тренера. Выполнение наката в парах. Удары справа и слева накато́м в парах. Выполнение подачи в сетку. Обмен ударами накато́ми на столе в парах. Подача в правую, левую половины стола, в большие мишени. Выполнение наката справа на месте, с перемещением вправо-влево. Удары накато́м в чередовании справа и слева в мишени.

**Форма контроля:** игра

### **Тема 3.4. Удары накато́м с разной траекторией полета мяча**

**Практика:** игра на столе с тренером (партнером), одним видом

удара, а затем сочетанием ударов справа и слева, свободная игра на столе из разных точек, упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока (без отскока) от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером). Имитация ударов накатом, подрезкой без ракетки, с ракеткой, имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий (одиночные, серийные). 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.

**Форма контроля:** игра

#### **Раздел 4. Игровая подготовка**

##### **Тема 4.1. Подвижные игры**

**Практика:** упражнения, направленные на концентрацию внимания, изобретательность, умение перехватить инициативу и овладеть ей, корректировку действий. Игра на счет разученными ударами. Игра со всего стола с коротких и длинных мячей. Групповые игры:

«Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая- с тренером».

**Формы контроля:** соревнование

##### **Тема 4.2. Игра с партнером**

**Практика:** техника выполнения ударов и подач в игре с партнером. Правила совмещения выполнения приемов с техникой передвижения. Игра в парах на счет.

**Формы контроля:** соревнование

##### **Тема 4.3. Итоговое занятие**

**Практика:** спортивный турнир.

**Форма контроля:** оценивание выполнения.

#### **1.4. Ожидаемые результаты**

**К концу 1 года обучения, обучающиеся овладеют следующими компетенциями**

**Предметные (образовательные):**

- знание различных физических и технических упражнений;
- умение выполнять технические приемы при игре в настольный теннис;
- знание основ здорового образа жизни.

**Метапредметные:**

- способность выполнять упражнения на развитие координации движений, быстроты реакции и ловкость;
- умение переключаться с одного вида деятельности на другой.

**Личностные:**

- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками в коллективе;
- умение преодолевать трудности, проявляя силу воли, целеустремленность в достижении положительного результата.

**К концу 2 года обучения, обучающиеся овладеют следующими компетентностями:**

**Предметные (образовательные):**

- умение применять основные приемы тактических действий в нападении и защите;
- способность выполнения разнообразных физических упражнений и применения их в игровой и соревновательной

деятельности.

**Метапредметные:**

- умение правильно выполнять упражнения на развитие физических качеств;
- способность анализировать свою деятельность.

**Личностные:**

- умение проявлять дружеские отношения в коллективе сверстников, чувство уважения к взрослым.

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

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

Количество учебных недель: 36

Количество учебных дней: 108

Продолжительность каникул: не предусмотрено

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов: 01.09.2023-31.05.2024 г.

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

**Материально-техническое обеспечение.** Обеспечение тренировочного процесса спортивным инвентарем и оборудованием:

- спортивный зал;
- тренажерный зал;
- медицинский кабинет;
- массажный кабинет;
- кабинет для тепловых и фито-процедур;
- подсобные помещения: душевые, раздевалки, санузлы, инвентарные комнаты;
- теннисный стол;
- ракетки;
- спортивная форма;
- теннисный мяч;
- сетка;
- счетчик;
- тренажер;
- секундомер электронный;

- мячи набивные;

**Информационное обеспечение.** Учебно-методическое обеспечение программы составляют адаптированная дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «настольный теннис»; учебно-методический комплекс: дидактические материалы, плакаты, видеотека.

### **Кадровое обеспечение:**

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «настольный теннис» реализуется тренерами-преподавателями МАУДО «СПШ-5». Согласно пункту 3.1. профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», тренеры-преподаватели имеют высшее или среднее профессиональное образование по специальности «Физическая культура»

## **2.3 Формы аттестации**

Вид контроля	Тема и контрольные измерители аттестации (что проверяется)	Форма контроля
<b>I год обучения</b>		
<b>1. Введение в АДОП</b>		
Текущий контроль (на начало реализации программы)	1.1. Введение в ДОП. Инструктаж по ТБ. - знание простейших приспособлений для тренировки; - знание правил поведения; - знание техники безопасности при игре в настольный теннис	Опрос
<b>Раздел 2. Теоретическая подготовка</b>		
	2.1. Тема: Краткие сведения о значении занятий физической культурой. - знания о значении физической культуры и спорта, для укрепления физического здоровья и физического развития человека	Опрос

Текущий контроль	<p>2.2. Тема: История развития настольного тенниса.</p> <p>-знание история развития настольного тенниса в мире и нашей стране;</p> <p>- знание достижений теннисистов России на мировой арене</p>	Опрос
	<b>Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка</b>	
	<p>3.1. Тема: Показатели специальной физической подготовки.</p> <p>-знание комплекса упражнений на развитие мышц туловища, верхних и нижних конечностей;</p> <p>-умение выполнять комплекс СФП</p>	Опрос
	<p>3.2. Тема: Подвижность в суставах рук и ног.</p> <p>- умение выполнять упражнения на развитие подвижности рук и ног</p>	Практическая работа
	<p>3.3. Тема: Подвижные игры с мячом и без него.</p> <p>- умение выполнять упражнения с ракеткой и мячом</p>	
	<p>3.4. Тема: Правильное и быстрое передвижение у стола.</p> <p>- умение выполнять упражнения, имитирующие технику передвижений</p>	
	<b>Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка</b>	
	<p>4.1. Тема: Виды жонглирования мячом.</p> <p>-знание видов жонглирования мячом;</p> <p>-умение выполнять удары справа и слева по мячу;</p>	Игра

	-умение сочетать удары справа и слева	
--	---------------------------------------	--

## 2.4. Оценочные материалы

Диагностика результативности, сформированных компетенций обучающихся по адаптированной дополнительной общеобразовательной программе «Настольный теннис» осуществляется посредством следующих разработок (Приложение №2):

- Опрос «Здоровый образ жизни»;
- Опрос «Оценка межличностных отношений в коллективе»;
- Опрос «Самооценка силы воли»;
- Опрос «Целеустремленность»;
- Контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке промежуточной аттестации;
- Контрольные нормативы технической подготовки;
- Контрольные нормативы по общей физической подготовке при аттестации по завершению реализации программы;
- Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке при аттестации по завершению реализации программы.

## 2.5. Методические материалы

### Особенности организации образовательного процесса

В процессе реализации программы «настольный теннис» используются различные формы организации образовательной деятельности, методы обучения и воспитания, педагогические технологии, направленные на укрепление физического здоровья обучающихся и освоение техники игры в настольный теннис:

**1.Формы организации учебно-тренировочного процесса:**

индивидуально-групповая, групповая работа;

**2. Формы занятия:** групповые и индивидуальные занятия, теоретические занятия, практические занятия, тестирование и контроль.

**3. Методы обучения:** словесный (описание, объяснение, беседа, разбор игры, указание; наглядный (показ, жестикуляция, демонстрация, иллюстрация), практические (метод упражнений, разучивание «по частям», разучивание «в целом», игровой метод; соревновательный метод (контрольные тесты).

**4. Методы воспитания:** убеждение, поощрение, упражнение (например, прыжки), мотивация;

**5. Педагогические образовательные технологии:**

- технология индивидуального обучения;
- технологии группового обучения;
- технология дифференцированного обучения;
- технология модульного обучения;
- здоровьесберегающая технология;
- технология сотрудничества;
- технология игровых ситуаций;

**6. Средства обучения:**

- общеразвивающие упражнения – подготовка мышц к нагрузкам, физическое развитие организма;
- подготовительные упражнения для ознакомления с настольным теннисом:
  - упражнения для изучения техники и тактики настольного тенниса;
  - игры и развлечения: сюжетные, бессюжетные с элементами соревнований, командные; применяются для повышения эмоционального настроения, снижения монотонности занятия, повышения интереса обучающихся к повторению знакомых упражнений.

Организация обучения по программе осуществляется на базе спортивного комплекса «Кировец» (ул. Инициативная, 82А).

Основным видом организации образовательного процесса по реализации программы является групповое занятие.

## 2.6. Список литературы

1. Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В.А. Пашинин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 112 с.
2. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис./ Г.В. Барчукова. – М.: Советский спорт, 1989. – 48 с.
3. Барчукова Г.В. Настольный теннис в ВУЗЕ./Г. В. Барчукова, А.Н. Мизин. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002. – 132 с.
4. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса / Ю.П. Байгулов, А.Н. Романин. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 160 с.
5. Гринберг Г. Настольный теннис / Г. Гринберг. – Кишинев, 1973. – 94 с.
6. Еременко К. Мастера малой ракетки / К. Еременко, А. Силинков. – Ташкент: Еш гвардия, 1988. – 128 с.
7. Иванов В.С. Настольный теннис./ В.С. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 196 с.
8. Иванов В.С. Теннис на столе / В.С. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 160 с.
9. Настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 319 с.
10. Настольный теннис. Правила соревнований. – М.: Федерация настольного тенниса России, 2002. – 191 с.
11. Настольный теннис. Программа для спортивных секций, коллективов физкультуры и спортивных клубов. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 40 с.
12. Настольный теннис. Учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 1990. – 47 с.
13. Настольный теннис. Правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 48 с.
14. Силонов С. Ракетка в настольном теннисе // Настольный теннис. -. №2. – 2002.
15. Орман Л. Современный настольный теннис./ Л. Орман. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 175 с.
16. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки / Б.М. Розин. – Душанбе, 1986. – 64 с.

## Приложения

## Основные термины и определения

**Настольный теннис** - индивидуальная спортивная игра, которая ведется по определенным правилам двумя (одиночная игра) или четырьмя (парная игра) участниками, ракеткой и мячом на теннисном столе, разделенном на дворовые половины сеткой, до выигрыша одним (одними) из соперников 11 очков при преимуществе не менее чем в два очка.

**Соревновательная деятельность** - игровая деятельность игроков в настольный теннис в условиях соревнований, нацеленная на достижение победы над соперником в условиях специфического противоборства и при соблюдении установленных правил игры.

**Система подготовки игроков в настольный теннис** - комплекс мероприятий, направленных на подготовку игроков в настольный теннис, способных показывать наивысшие спортивные результаты и отвечающих модельным характеристикам сильнейших игроков.

**Тактическая подготовка теннисистов** - педагогический процесс, направленный на совершенное овладение тактическими действиями и обеспечивающий их высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

**Техническая подготовка теннисистов** - педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

**Ракетка** - спортивный инвентарь, предназначенный для выполнения ударов по мячу. Ракетка состоит из деревянного основания и накладок различного типа.

**Основание ракетки** - основа ракетки для игры в настольный теннис, изготовленная из цельного куска многослойной фанеры или

деревянной доски одинаковой толщины и имеющая ровную твердую поверхность, на которую наклеиваются накладки и «щечки» ручки. В ракетке различают ручку, шейку, головку ракетки, ребро ракетки и игровую поверхность, состоящую из ладонной стороны - со стороны ладони и тыльной стороны - со стороны внешней части кисти.

**Ручка ракетки** - удлиненная часть ракетки, за которую игрок ее держит.

**Головка ракетки** - лопасть ракетки, используемая для выполнения ударов по мячу.

**Игровая поверхность** - плоскость ракетки, используемая для ударов по мячу. Игровая поверхность основания ракетки оклеивается накладками.

**Ребро ракетки** - узкий край ракетки, расположенный по ее периметру.

**Шейка ракетки** - узкая часть ракетки, в которой ручка переходит в лопасть ракетки.

**Накладка** - резиновый и / или губчатый материал. Покрывающий игровую поверхность ракетки. Накладки могут быть однослойные, состоящие из одного слоя резины, - жесткая ракетка, либо состоящие из двух слоев - сэндвич (мягкая ракетка) - нижнего слоя губчатой, пористой резины и слоя пупырчатой резины, которая может быть наклеена пупырышками наружу (прямой сэндвич) или пупырышками внутрь (гладкий, или оборотный, сэндвич). Губка

- прокладка из пористой резины в накладке ракетки - сэндвич.

**Закрытая ракетка** - положение ракетки, при котором верхняя часть ребра ракетки наклонена под острым углом к игровой поверхности стола.

**Открытая ракетка** - положение ракетки, при котором верхняя часть ребра ракетки наклонена под тупым углом к игровой поверхности стола.

**Мяч** - спортивный инвентарь, используемый для перебивания ракетками друг другу. Мяч для настольного тенниса - шарик из матового

целлулоида или подобной массы, белого или оранжевого цвета. Мяч должен быть сферическим, диаметром 40 мм. Масса мяча - 2,7 г.

**Теннисный стол** – специальный стол прямоугольной формы (длина - 2,74 м, ширина - 1,525 м, высота - 76 см от пола или земли), предназначенный для игры в настольный теннис. Разделен на две равные части сеткой. Поверхность стола должна находиться в строго горизонтальном положении, быть ровной, матовой и гладкой. Различают игровую поверхность, ребро и боковую поверхность стола. Обычно столы темно-зеленого или синего цвета.

**Сетка** - инвентарь, сетка высотой 15,25 см, длиной 183 см, делящая стол поперек на две равные половины. Комплект сетки состоит из кронштейнов (стоек), которые крепят саму сетку к столу, и непосредственно сетки из хлопчатобумажного или синтетического материала, состоящего из ячеек и верхней белой тесьмы.

**Счетчик** - специальное приспособление для наглядного подсчета очков (изменения результата во встрече).

**Тренажер** - аппарат, специальное устройство, средство, предназначенное для повышения эффективности тренировочного процесса и создания благоприятных условий для воспитания физических качеств или овладения

необходимыми навыками, их совершенствования. В настольном теннисе это роботы, диски (ролики), стенки-отражатели, мишени, специальные ракетки.

**Партия (сет)** - часть матча, за время которой одна из сторон (один из соперников) должна набрать 11 очков (при преимуществе не менее чем в 2 очка).

**Очко** - розыгрыш мяча, результат которого засчитан. Величина оценки результата розыгрыша мяча. Очко присуждается спортсмену, если его соперник совершает ошибку во время розыгрыша.

**Хватка** - способ держания ракетки. Различают вертикальный и

горизонтальный способы и их разновидности, модификации.

**Подача** - начальный удар, с помощью которого мяч вводится в игру.

**Толчок** - технический прием, который заключается в отталкивании мяча от себя тыльной стороной ракетки, плоскость которой расположена перпендикулярно к игровой поверхности стола, мячу при этом почти не придается какого-либо вращения. Удар по центру мяча в основном выполняется новичками.

**Откидка** - пассивный возврат мяча без вращения открытой ракеткой.

**Подставка (удар с полулета)** – вариант толчка, технический прием, при котором закрытая ракетка подставляется к отскочившему от стола мячу с минимальным продвижением руки вперед; используется энергия мяча, приданная ему соперником. Различают активную и пассивную подставки.

**Топ-спин** - технический прием, с помощью которого мячу придается сильное верхнее вращение.

**Накат** - удар по мячу с приданием ему примерно в одинаковой степени, как верхнего вращения, так и поступательной скорости.

**Подрезка** - технический прием, с помощью которого мячу придается нижнее вращение. Выполняется, как правило, на средней и дальней дистанциях от стола.

## **Критерии оценивания сформированных компетенций, обучающихся по программе**

Критерии оценивания устных ответов

### **Опрос «Здоровый образ жизни»**

Его не купишь ни за какие деньги

Как расшифровывается ЗОЖ?

Как называется теннисная площадка?

Хоккей-шайба, футбол-мяч, теннис-...

Спортивный переходящий приз?

Согласны ли вы, что зарядка-источник бодрости и здоровья

Она является залогом здоровья

Рациональное распределение времени?

Что стремится установить спортсмен?

Какие продукты являются полезными для вашего здоровья?

Что необходимо принимать перед сном, а в жаркую погоду-утром и вечером?

Факторы, положительно влияющие на здоровье

Факторы, отрицательно влияющие на здоровье

### **Опрос «Оценка межличностных отношений в коллективе»:**

Как вы оцениваете свою принадлежность к группе?

а) Чувствую себя членом группы

б) Участвую в делах группы

в) Не чувствую себя членом группы

г) Предпочитаю работать отдельно от других членов группы

Удовлетворены ли вы отношением к вам товарищей?

а) Полностью удовлетворен

б) Удовлетворен

в) Недостаточно удовлетворен

г) Совершенно удовлетворен

Если бы вам представилась возможность, перешли бы вы в другую группу?

- а) Однозначно нет
- б) Скорее всего, остался бы в этой группе
- в) Скорее, перешел бы, чем остался
- г) Охотно перешел бы в другую группу

Какие взаимоотношения сложились в вашей группе?

- а) Лучше, чем в других группах
- б) Вероятно, такие же, как в других группах
- в) Хуже, чем в других группах
- г) Считаю, что значительно хуже, чем в других группах

Как вы считаете, сложились ли в вашей группе традиции взаимной поддержки, взаимовыручки?

- а) Да
- б) Скорее да, чем нет
- в) Скорее нет, чем да
- г) Нет

Обработка данных

Каждый ответ по варианту «а» оценивается 4 балла, «б»-3, «в» -2, «г»-1 балл. Подсчитываем сумму баллов по выбранным вариантам ответов. Возможный диапазон баллов от 5 до 20. Высший показатель свидетельствует о хороших взаимоотношениях в группе и высоком индексе групповой сплоченности, и наоборот.

### **Опрос «Самооценка силы воли»**

На приведенные 10 вопросов можно ответить «да»-2 балла, «не знаю» или «бывает»- 1 балл, «Нет»- 0 баллов.

В состоянии ли вы завершить начатую работу, которая вам не интересна?

Преодолевали ли вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно было сделать что-то вам неприятное?

Когда попадаете в конфликтную ситуацию, в состоянии ли вы взять себя в руки?

Если вам прописана диета, сможете ли преодолеть все кулинарные соблазны?  
Сможете ли прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались вам слова противоположной стороны?

Строго ли придерживаетесь распорядка дня: время пробуждения, приема пищи, занятий, время сна?

Найдете ли силы утром встать раньше обычного, как было запланировано вечером?

Являетесь ли вы человеком слова?

Без колебаний ли вы отправляетесь в поездку в соседний город, если это необходимо?

10. Если у вас вызывает страх предстоящей игры, сумеете ли без особого труда преодолеть это чувство?

Подсчитывается сумма набранных баллов: 0-7-сила воли слабая, 8-14-сила воли средняя, 15-20-сила воли большая.

### **Опрос «Целеустремленность»**

Инструкция: прочтите внимательно каждое суждение, подумайте, насколько оно характерно для вас. Исходя из этого, выберите соответствующий ответ из пяти предлагаемых вариантов и его номер поставьте напротив номера соответствующего суждения.

Варианты для ответов:

«Так не бывает» (+2 балла)

«Пожалуй, неверно» (+ 1 балл)

«Может быть» (0 баллов)

«Наверное, да» (-1 балл)

«Уверен, что да» (- 2 балла)

- Приступая к любому делу, всегда четко осознаю, чего я хочу достичь.

- Неудача в соревновании побуждает меня тренироваться с удвоенной энергией,

- Мои интересы не устойчивы, не могу пока определить, к чему мне стремиться в жизни.

- Я отчетливо представляю себе, чему хочу научиться.
- Во время тренировки мне быстро надоедает работать строго в соответствии с планом.
- Если уже ставлю перед собой определенную цель, то неуклонно стремлюсь к ее достижению, ка бы ни было трудно.
- В каждом тренировочном занятии ставлю перед собой конкретные задачи.
- При неудачах меня всегда одолевают сомнения, стоит ли продолжать начатое дело.
- Четкое планирование работы не для меня.
- Редко задумываюсь над тем, как можно применить знания в будущей практической работе.
- Никогда сам не проявляю инициативы в постановке новых целей, предпочитаю следовать указаниям других людей.
- Обычно под влиянием разного рода препятствий мое стремление к цели значительно ослабевает.
- У меня есть главная цель в жизни.
- После неудачи в соревновании долго не могу заставить себя тренироваться в полную силу.
- К общественной работе отношусь с меньшей ответственностью, чем к учению и занятиям спортом.
- Как правило, заранее намечаю конкретные задачи, планирую свою работу.
- Постоянно испытываю потребность ставить перед собой новые цели и достигать их.
- Начиная новое дело, не всегда четко представляю себе, к чему следует стремиться; обычно надеюсь, что это прояснится по ходу работы.
- Всегда стараюсь до конца выполнить любое общественное поручение.
- Даже при неудачах меня не покидает уверенность, что достигну поставленной цели.

Ключ к расшифровке. Суждения 1, 6, 8, 9, 11, 12, 16, 17, 18, 20 служат для диагностики выраженности волевых качеств, положения 2, 3, 4, 5, 7, 10,

13, 14, 15, 19 – для диагностики генерализованности волевых качеств.

Подсчитывается алгебраическая сумма баллов отдельно по суждениям параметра выраженности и параметра генерализованности для каждого волевого качества. Для перевода на положительную шкалу оценок к суммарной оценке прибавляется 20 баллов.

0-19 баллов – низкий уровень, 20-30 баллов-средний уровень, 31-40 баллов – высокий уровень.

#### Контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке 1 года обучения

№	Наименование упражнений	Пол	
		Девочки	Мальчики
1	Бег 30м с высокого старта (с)	4,3-4,6	4,6-4,8
2	Прыжок в длину с места (см)	155-165	160-170
3	Прыжок боком через линию, нарисованную мелом на полу за 1 мин (кол-во раз)	70-80	90-100
4	Подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног в положении лежа на спине	15-20	25-30

#### Контрольные нормативы технической подготовки 1 года обучения

№	Наименование технического приема	Количество ударов в серию	Оценка выполнения
1	Накат справа по диагонали	10 и более от 5 до 10	Хорошо Удовлетворит
2	Накат слева по диагонали	10 и более от 5 до 10	Хорошо Удовлетворит
3	Откидка слева со всего стола (количество ошибок за 3 мин)	15 и менее от 15 до 20	Хорошо Удовлетворит
4	Сочетание откидок справа и слева (количество ошибок за 3 мин)	30 и менее от 30 до 35	Хорошо Удовлетворит

5	Подачи справа (слева) накатом	4	Хорошо
		2	Удовлетворит
6	Подачи слева (справа) откидкой (подрезкой)	5	Хорошо
		3	Удовлетворит

### Контрольные нормативы по общей физической подготовке 2 года обучения

№	Наименование упражнений	Пол	
		Девочки	Мальчики
1	Бег 30м с высокого старта	4,6-4,8	4,8-5,0
2	Прыжок в длину с места (см)	175-180	185-190
3	Прыжок боком через гимнастическую	70-80	90-100

	скамейку за 1 мин (кол-во раз)		
4	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (кол-во раз)	12-15	20-25
5	Разгибание рук в упоре лежа (отжимание)	15-20	25-30

### Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке

№	Наименование технического приема	Количество ударов в серию	Оценка выполнения
1	Накат справа по диагонали	15 и более от 10 до 15	Хорошо Удовлетворит
2	Накат слева по диагонали	15 и более от 10 до 15	Хорошо Удовлетворит
3	Сочетание наката справа и слева в правый угол	10 и более от 5 до 10	Хорошо Удовлетворит
4	Сочетание наката справа и слева в левый угол	10 и более от 5 до 10	Хорошо Удовлетворит
5	Откидка слева со всего стола (количество ошибок за 3 мин)	10 и менее от 10 до 15	Хорошо Удовлетвори

6	Сочетание откидок справа и слева (количество ошибок за 3 мин)	25 и менее от 25 до 30	Хорошо Удовлетворит
7	Подачи справа (слева) накатом	6 4	Хорошо Удовлетворит
8	Подачи слева (справа) откидкой (подрезкой)	7 5	Хорошо Удовлетворит