

Министерство образования Красноярского края  
краевое государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение «Красноярский техникум транспорта и сервиса»

Рассмотрено  
на заседании методического  
объединения  
протокол № 10  
от «20» июня 2022 г.

Утверждено  
Приказ № 27  
от «12» сентября 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
спортивной направленности  
«Настольный теннис»**

Возраст обучающихся: 15–18 лет,

Срок реализации: 1 год

Количество часов 75

Автор–составитель:

Ткачёв Александр Олегович

Педагог дополнительного образования

Красноярск 2022 г.

## Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Содержание программы	9
3.	Формы контроля и оценочные материалы	14
4.	Организационно–педагогические условия реализации программы	17
5.	Список литературы	20
	Приложение – Календарно–тематический план	22

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – ДООП или программа) спортивной направленности «Настольный теннис» разработана на основании:

- Федерального закона № 273–ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 02.07.2013 № 185–ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации и признании утратившими силу законодательных актов (отдельных положений законодательных актов) Российской Федерации в связи с принятием Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 24.07.1998 № 124–ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 04.12.2007 № 329–ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Постановления главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «санитарно–эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 31 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей»;
- Письма Министерства образования и науки РФ, Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11.12.2006 г. № 06–1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09–3242 «О направлении информации», «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Распоряжения Правительства РФ от 4 сентября 2014 года № 1726–р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

- Распоряжения Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Устава КГАПОУ «Красноярский техникум транспорта и сервиса», локальных актов, других нормативно-правовых и нормативно-методических документов техникума.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – спортивная.

**Язык реализации:** программа реализуется на русском языке.

**Уровень сложности освоения программы** – базовый. Зачисляются обучающиеся, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, выполнившие нормативы по общефизической подготовке.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена с учетом федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис».

**Актуальность программы** состоит в том, что в настоящее время предметам спортивной направленности уделяется большое внимание, как эффективного инструмента укрепления здоровья и развития физических способностей обучающихся, повышение у них мотивации к здоровому образу жизни, воспитание социально-активной личности, профилактика вредных привычек и употребление наркотических веществ.

Настольный теннис является одной из увлекательных спортивных игр. Для него характерен целый ряд игровых элементов, выполнение которых требует хорошей физической подготовки, обучение и овладение которыми способствуют хорошему физическому развитию спортсмена. Одной из характерных черт настольного тенниса, как спортивной игры, является большое разнообразие технических приемов. Это развивает подвижность, выносливость, быстроту реакции, остроту зрения, а участие в соревнованиях способствует воспитанию смекалки, упорства и других важных волевых качеств.

В ходе занятий обучающиеся взаимодействуют между собой, при этом происходит естественное усвоение ими основ толерантной культуры, как эффективной формы поведения в обществе. Во время взаимодействия друг с другом участники тренировочного процесса укрепляют такие важные качества, как: коммуникабельность, коммуникативность, психологическую зоркость, наблюдательность, у них повышается уровень самоконтроля эмоционального состояния, развиваются творческие и организаторские способности, активность и самостоятельность.

В общем занятия настольным теннисом способствуют:

- развитию физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, ловкости и выносливости);
- формируют у обучающихся устойчивый мотив и потребность в бережном отношении к своему здоровью;

- физической подготовленности в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни;
- развитию всесторонней личности;
- интересу к занятиям спортивными играми и активному отдыху.

**Педагогическая целесообразность программы** обусловлена тем, что позволяет решить проблему занятости обучающихся во внеурочное время, формирование физических качеств, удовлетворение потребности в движении, оздоровление и поддержание функциональности их организма, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Программа «Настольный теннис» позволят обучающимся восполнить недостаток навыков, двигательной активности и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение данного раздела в учебной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Реализация программы благотворно воздействует на все системы развивающегося организма, имеет оздоровительный эффект.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

Программа адаптирована под имеющиеся материально–технические условия, предполагает проведение занятий в спортивном зале и тренажерном зале. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

Занятия позволяют углубленно изучить и освоить дополнительные навыки игры в настольный теннис, которые понадобятся для более успешного освоения программы.

**Цель программы:** разностороннее физическое развитие и раскрытие индивидуальных способностей обучающихся на основе формирования устойчивого интереса к здоровому образу жизни в процессе занятий настольным теннисом.

**Задачи реализации программы:**

- популяризация настольного тенниса и привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- содействие гармоническому физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности личности;

- укрепление здоровья обучающихся, развитие навыка бережного отношения к здоровью, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- всестороннее развитие физических способностей обучающихся: координацию движений, ориентирование в пространстве, быстроту реакции и ловкость;
- расширение теоретической базы знаний, обучение техническим и тактическим приёмам спортивной игры в настольный теннис, дать знания и умения в области раздела физической культуры и спорта;
- формирование устойчивых знаний о безопасном поведении на объектах спорта и на занятиях настольным теннисом;
- повышение уровня мотивации к занятиям физической культуры, формирование навыка самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- обучение правилам регулирования физических нагрузок и регулирования психического состояния;
- формирование нравственно–этических компетенций обучающихся;
- воспитание морально–волевых качеств обучающихся: смелости, настойчивости, ответственности, дисциплинированности, самообладания, активности и целеустремлённости;
- воспитание чувства коллективизма, дружбы, взаимопомощи и взаимовыручки, формирование позитивной психологии общения, коллективного взаимодействия;
- повышение интереса обучающихся к участию в предметных конкурсах, в спартакиадах техникума, в районных, краевых соревнованиях по настольному теннису;
- выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в спорте.

**Категория обучающихся** – девушки и юноши в возрасте 15 – 18 лет. Программа разработана с учетом возрастных, индивидуальных особенностей обучающихся данной категории. Количество обучающихся в группе 2-8 человек. Группы комплектуются по желанию обучающихся и родителей (законных представителей), на основании заявления и имеющегося врачебного допуска к занятиям.

**Срок реализации программы** – 1 год. Количество часов на освоение программы –75 часов.

**Форма организации образовательной деятельности и режим занятий.** Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке двух часов, занятия проводятся 2 раза в неделю, по 1 часу. Продолжительность одного часа учебных занятий составляет 45 мин.

Расписание занятий утверждается директором КГАПОУ «Красноярский техникум транспорта и сервиса» и составляется с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования

спортивных объектов.

Форма организации образовательной деятельности: практическое занятие, комбинированное, соревновательное; групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах и подгруппах.

Освоение программы на базовом уровне включают общую физическую подготовку, освоение основных технических и тактических элементов игры настольный теннис и освоение специализированных знаний.

В программе предусмотрены часы на изучение и совершенствование технико-тактических приёмов, психологической подготовке, соревновательной деятельности, что способствует овладению теоретическими и практическими основами игры в настольный теннис; приобретению необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на соревнованиях. Участие в соревнованиях позволяет обучающимся повысить уровень соревновательной деятельности, сориентироваться им на достижение наивысших результатов в освоении игры настольный теннис, войти в сборную команду техникума.

**Планируемые результаты.** К концу обучения по ДООП «Настольный теннис» обучающиеся должны

**знать:**

- историю возникновения и развития настольного тенниса;
- значение настольного тенниса в развитии физических способностей;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования, технику безопасности на занятиях;
- правила личной гигиены, гигиенические требования к одежде и спортивной форме;
- теоретические основы игры в настольный теннис, правила игры;
- направления ударов в настольном теннисе, понятие длинного и короткого удара, понятия об атакующем и завершающем ударе;
- тактические комбинации, тактику одиночной игры;
- понятия об очке, партии, встрече, командном матче;
- правила соревнований по настольному теннису;
- основные жесты судьи;
- значение правильного режима дня спортсмена;
- основы самоконтроля, определение пульса;
- причины травм на занятиях по настольному теннису и их предупреждение;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, координационных, выносливости и гибкости);
- игровые упражнения, подвижные игры с элементами настольного тенниса;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- контрольные упражнения для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;

**уметь:**

- применять полученные знания и играть в настольный теннис с соблюдением основных правил;

- владеть техникой и тактикой игры во время игровых ситуаций;

- выполнять объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;

- выполнять групповые учебные упражнения по технике и тактике защитных и атакующих действий;

- выполнять: накат открытой ракеткой, накат закрытой ракеткой, срезку закрытой ракеткой, срезку открытой ракеткой;

- выполнять подачи: без вращения мяча, с верхним вращением, с нижним вращением, с боковым вращением (используя удары толчком, накатом, срезкой, веером);

- выполнять контрольно-нормативные тесты на функциональную подготовку;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях настольным теннисом и на соревнованиях;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- повышать уровень физического развития и физической подготовленности;

- проводить специальную разминку;

- организовывать свои личные тренировочные занятия самостоятельно;

- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями;

- приобретать опыт в соревновательной деятельности.

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: личностные, метапредметные.

Личностные – воспитание через средства спортивной деятельности, игры в настольный теннис, положительных качеств личности, коллективное взаимодействие и сотрудничество, здоровый и безопасный образ жизни.

Метапредметные – развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовленность.

**Планируемые личностные результаты.**

- ЛР 04. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире.



- ЛР 05. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.
- ЛР 07. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно–исследовательской, проектной и других видах деятельности.
- ЛР 09. Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.
- ЛР 10. Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.
- ЛР 11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно–оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.
- ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.
- ЛР 13. Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

#### **Планируемые метапредметные результаты.**

- МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.
- МР 02. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности.
- МР 03. Владение навыками познавательной, учебно–исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.
- МР 07. Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.
- МР 09. Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**Результаты обучения** – сформированные умения и навыки в избранном виде спорта (настольному теннису); планируемые личностные и метапредметные результаты; выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке для своего возраста; участие в соревнованиях различного уровня.

## 2. Содержание программы

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, в соответствии с учебным планом, календарно-тематическим планом.

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Основы игры в настольный теннис.	2	1	1	Беседа, выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение.
2.	Общая физическая и специальная подготовка (ОФСП).	25	4	21	Тестирование, выполнение практических заданий. педагогическое наблюдение.
3.	Технико-тактическая подготовка.	34	6	28	Тестирование, выполнение, практических заданий, педагогическое наблюдение.
4.	Психологическая подготовка.	4	2	2	Беседа, выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
5.	Промежуточная аттестация.	2	1	1	Тестирование, выполнение практических заданий.
6.	Спортивные соревнования по	6	-	6	Участие в контрольных

	настольному теннису.				играх и соревнованиях
7.	Итоговая аттестация.	2	1	1	Тестирование, игра
Итого:		75	14	61	

**Календарно–тематический план** составлен в соответствии с учебным планом, где отражены темы занятий, организационные формы обучения, количество выделяемых часов, место проведения и т.п. (приложение).

### **Содержание учебного плана.**

Содержание включает непосредственно обучение правилам игры в настольный теннис, изучение правил безопасности при игре. Основными разделами курса являются: общая физическая и специальная подготовка, технико-тактическая подготовка. Программой предусмотрены задания, как для индивидуального, так и для группового выполнения.

#### **1. Вводное занятие. Основы игры в настольный теннис.**

Организационное занятие. Знакомство с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Настольный теннис». Цели и задачи обучения. Беседа с обучающимися. Приём заявлений и медицинских допусков. Входной контроль – диагностика обучающихся. Инструктаж по технике безопасности.

Значение занятий спортом в жизни человека. Физическая культура и спорт в России и за рубежом. История возникновения и развития игры настольный теннис.

Гигиена тренировочного процесса. Режим, правильное питание. Врачебный контроль на занятиях. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Сведения о строении и функциях организма человека.

Значение всесторонней физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка перед тренировкой и игрой. Моральные качества спортсмена: смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, чувство ответственности, взаимопомощи, коллективизма.

#### **2. Общая физическая и специальная подготовка (ОФСП).**

Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с набивными мячами, с гантелями, с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячами. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, перекаты, перевороты. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий. Легкоатлетические упражнения: Бег на 30, 60, 100, 400 м.; челночный бег 10\*30 м (сек); подтягивание (раз); прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития специальной выносливости.

Специальная физическая подготовка. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Упражнения для развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, выносливости.

Упражнения для избирательного развития отдельных мышц и групп мышц:

- упражнения для укрепления мышц спины и плечевого пояса;
- упражнения для укрепления мышц ног (различные виды приседаний и прыжки);
- упражнения для укрепления мышц кисти и предплечья (гантельная гимнастика).

Координационные упражнения (в равновесии, вращении повороты, разноименные движения руками, упражнения с шариком и ракеткой). Игра после физической и вестибулярной нагрузки. Гимнастика для глаз.

### **3. Техничко-тактическая подготовка.**

Оборудование места занятий, инвентарь для игры в настольный теннис. Общие основы и порядок игры в настольный теннис (мяч в игре, переигровка, очко, правило ускорения, подача, правильный возврат). Судейская терминология. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Участие в соревновании как важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности.

Техническая подготовка. Техника настольного тенниса включает в себя стойки, перемещения и удары. Способы держания ракетки (хватка). Техника ударов и подачи. Технический приём – толчок. Основные удары – накат справа и накат слева, короткий накат, длинный накат. Основные приёмы отражения мяча срезка справа и срезка слева. Атакующий приём топ-спин (верхнее вращение). Виды подачи: «Прямая», «Маятник», «Челнок», «Веер», «Бумеранг».

Тактическая подготовка. Технические приёмы: атакующие, контратакующие, подготовительные и защитные.

Тактика одиночных игр:

- тактики атакующего против атакующего;
- тактики игры атакующего против защитника;
- тактики игры защитника против атакующего;
- тактики игры защитника против защитника.

Упражнения для осваивания техники игры с ракеткой и мячом вне стола:

- ходьба с мячом, лежащим на ракетке;
- положить мяч на ракетку и стоя или сидя перекатывать мяч на ракетке от одного её края до другого или по кругу (можно применять в ходьбе или в беге);
- балансировка с мячом (положив мяч на ракетку и резко поворачивая ее вправо и влево от себя, к себе, стараясь удержать мяч на ракетке);
- жонглирование мячом на ракетке на разной высоте;

- жонглирование мяча двумя ракетками, держа их в руках;
- ведение мяча ракеткой об игровой стол в стойке теннисиста;
- подбросив мяч высоко вверх ракеткой, при приеме мячика погасить отскок мягкой проводкой ракетки за мячом;
- игра в «большой теннис» от стены без отскока на пол.

Упражнения для осваивания техники игры - работа с партнером:

- перекат мяча с ракетки на ракетку партнера;
- перебрасывание в парах мяча с одной ракетки на ракетку партнера;
- один резко бросает мяч об пол, другой принимает мяч на свою ракетку, удерживая его;
- один набрасывает мяч на ракетку сверху, удерживая мяч, затем чеканит ракеткой мяч об игровой стол (по одному разу, по два, три и т. д.), затем передает другому и так по очереди.

Упражнения для обучения ударам:

- стоя в стойке игроков, набрасывать рукой партнеру мяч для отражения его ладонью через сетку;
- стоя в стойке игроков, набрасывать рукой партнеру мяч для отражения его ракеткой через сетку;
- стоя в стойке игроков, набрасывать рукой мяч партнеру по диагонали игрового стола для отражения его ракеткой;
- стоя в стойке игроков, набрасывать рукой мяч партнеру в разные углы игрового стола для отражения его ракеткой;
- стоя в стойке игроков, набрасывать рукой мяч партнеру, один раз по диагонали, второй по правой (левой) прямой игрового стола для отражения его ракеткой;
- игроки в игровой стойке, один бросает мяч отскоком от своего поля партнеру так, чтобы мяч упал на пол, не коснувшись игрового стола. Необходимо ударом снизу отправить ракеткой мяч на другую сторону партнеру (упражнение используют для обучения накатам).

Усложненные упражнения для отработки правильных ударов ракеткой:

- отражение мячи поочередно правой и левой руками;
- по сигналу тренера игроки делают несколько оборотов вправо или влево и снова продолжают играть;
- по команде тренера игроки приседают заданное количество раз и снова продолжают играть.

Подготовительные упражнения для обучения подачам:

- упражнения, применяемые при обучении и совершенствовании ударов;
- имитационные упражнения.

Тестовые задания для определения уровня физической подготовленности.

#### **4. Психологическая подготовка.**

Беседа, практические задания, упражнения на темы, связанные с физической активностью и психологическим здоровьем, профилактикой стресса. А так же воспитание высоких моральных качеств, формирование у обучающихся чувство коллектива, разносторонних интересов, воспитание

волевых качеств, адаптация к условиям соревнований, настройка на игру, методы руководства командой в игре.

Включение в процесс предсоревновательной подготовки определенную систему психолого–педагогических воздействий. Изучение структуры взаимоотношений в команде. Изучение эффективности игрового взаимодействия методом контролируемого наблюдения.

#### **5. Промежуточная аттестация.**

Выполнение тестовых заданий.

#### **6. Спортивные соревнования по настольный теннису.**

Совершенствование действий в игре. Правила игры в настольный теннис. Права и обязанности игроков. Соревновательные игры со счетом в группе. Участие в контрольных играх и соревнованиях. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм. Технический план игры и задания игрокам. Учебные игры в настольный теннис. Упражнения большой сложности в процессе физической, технико–тактической и интегральной подготовки.

#### **7. Итоговая аттестация.**

Итоговое занятие: подведение итогов годового обучения, выполнение тестовых заданий. Игра.

### **3. Формы контроля и оценочные материалы**

Комплект контрольно–оценочных средств разработан на основе рабочей программы по настольный теннису и учебного плана, является частью ДООП «Настольный теннис».

#### **Виды контроля реализации программы.**

Диагностика проводится в начале обучения с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей ребят, определения природных физических качеств и готовности к занятиям настольным теннисом.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Промежуточная аттестация (промежуточный контроль) предусмотрена в середине обучения с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и корректировки процесса обучения.

Итоговая аттестация (итоговый контроль) проводится по итогам освоения ДООП, в конце обучения.

**Формы проведения контроля:** беседа, педагогическое наблюдение – выполнение практических заданий педагога, тестирование, учебная игра, участие в соревнованиях, в товарищеских играх.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям, применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических

приемов и тактических действий.

Формы контроля и оценивания элементов подготовки по основным разделам учебной дисциплины

Название раздела, темы	Форма контроля и оценивания		
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация
Вводное занятие. Основы игры в настольный теннис.	Посещаемость, успеваемость, диагностика	Тестовые задания	Тестовые задания
Общая физическая и специальная подготовка (ОФСП)	Посещаемость, успеваемость, учебные игры	Выполнение нормативов, тестовые задания	Выполнение нормативов, тестовые задания
Технико-тактическая подготовка.	Посещаемость, успеваемость, учебные игры	Выполнение нормативов, тестовые задания	Выполнение нормативов, тестовые задания
Психологическая подготовка	Овладение приемами	Тестовые задания	Тестовые задания
Спортивные соревнования по настольному теннису	Тестовые задания, участие в контрольных играх и соревнованиях	Тестовые задания, участие в контрольных играх и соревнованиях	Тестовые задания, участие в контрольных играх и соревнованиях

**Средства контроля.**

Основной показатель работы по программе «Настольный теннис» – выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественно – качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестирования (тестовые задания) и выполнение практических заданий, (контрольных упражнений). Проведение товарищеских игр, оценка действий игроков в соревновательном формате.

Диагностика проводится в начале учебного года. Предварительное тестирование в середине учебного года, итоговое контрольное тестирование в конце учебного года. Данное тестирование позволяет установить конечный результат работы, сопоставить их с исходными данными, оценить качество и провести анализ учебно–воспитательного процесса.

**Критерии и формы оценивания образовательных результатов.**

Оценка уровня знаний включает в себя тестирование по теоретической подготовке, сдачу контрольных нормативов по общей физической и технической подготовке в конце учебного года.

Оценка по общей физической подготовке. Задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м.) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить два тестовых упражнения на выбор из прилагаемого перечня.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по пятибалльной системе. При проведении упражнений по физической подготовке следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Уровень развития специальных физических качеств можно оценить по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

#### Оценка уровня по технической подготовке.

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	хорошо удовлетворительно
2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	хорошо удовлетворительно
3	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	хорошо удовлетворительно
4	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	хорошо удовлетворительно
5	Игра накатами слева по диагонали	30 и более от 20 до 29	хорошо удовлетворительно
6	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	хорошо удовлетворительно
7	Выполнение наката справа и слева в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	хорошо удовлетворительно
8	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	хорошо удовлетворительно
9	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	хорошо удовлетворительно
10	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	хорошо удовлетворительно
11	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	хорошо удовлетворительно

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке включает в себя –



тестирование. Цель тестирования – закрепление у обучающихся изученного теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы обучающимися. Тестовые задания предполагают выбор одного или несколько ответов (множественный выбор). На каждый вопрос теста предлагается 2–5 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 20 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Итоговая оценка в результате тестирования по теоретической подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы: «+» при положительном результате (60% и более правильных ответов), «–» при отрицательном.

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по виду направления программы. Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

#### **4. Организационно–педагогические условия реализации программы**

**Кадровое обеспечение** – реализация программы и подготовка занятий осуществляются педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей, с учетом квалификационных требований.

В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей обучающихся.

#### **Материально – техническое обеспечение программы.**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный игровой зал и тренажерный зал КГАПОУ «Красноярский техникум транспорта и сервиса».

Для прохождения данной программы необходимое оборудование и спортивный и инвентарь:

- основное: столы для настольного тенниса, сетки, ракетки теннисные, мячи для настольного тенниса;
- дополнительное и вспомогательное: свистки, мячи набивные, скакалки гимнастические, гантели разного веса, часы – секундомер, гимнастические скамейки, перекладины для подтягивания в висе, гимнастические стенки, гимнастические маты, аптечка.

Спортивная экипировка, форма.

Техническое оснащение: проектор, ноутбук.

#### **Учебно–методическое и информационное обеспечение.**

Дидактические материалы:

- видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
- тематическая литература.

Программа предусматривает различные формы и методы обучения:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- теоретическое обсуждение вопросов;
- спортивные игры;
- восстановительные мероприятия;
- соревнования;
- работа с учебной литературой;
- зачеты, тестирование.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в техникуме.

На самостоятельное обучение выносятся теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка.

Контроль педагогом дополнительного образования осуществляется исходя из беседы с обучающимся, педагогического наблюдения, диагностики, тестирования. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет педагогу дополнительного образования анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Психологическая подготовка.

Достижение высокой физической, технической, тактической подготовленности и успешное выступление на соревнованиях невозможны без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности футболиста.

Знание педагогом характера, темперамента, мотивации, волевых качеств каждого футболиста и команды в целом – один из важных факторов психологической подготовки.

Воспитание волевых качеств футболистов – в преодолении объективных трудностей овладения техникой и тактикой игры, в преодолении сопротивления соперника, необходимости продолжать работу на фоне утомления, после незначительных травм и т.п. субъективных трудностей (боязнь противника, смущение перед зрителями, недоверие к судьям, неблагоприятное эмоциональное состояние и др.).

Практической основой развития психических функций футболиста

является изучение и совершенствование приемов техники и тактики, решение задач физической и теоретической подготовки. И наоборот. Достижение высокой функциональной, физической и технико–тактической готовности футболиста тесно связано с развитием у него психических функций.

Чувство уверенности в тренировке и соревнованиях создается путем самовнушения, контроля поведения, действий игроков.

Современный мини-футбол характеризуется большой динамичностью и эмоциональностью игровых действий. В процессе игры возникают эмоции спортивного возбуждения (азарт, увлечение), или наоборот (переживание, апатия, страх). Особенно ярко выражены эмоции при равном счете в партиях, в конце партии, игры. Кроме того, проявление тех или иных эмоций зависит от воздействия зрителей. Следует отметить, что неблагоприятные эмоциональные состояния (страх, боязнь, неуверенность, нерешимость) проявляются у редкого количества игроков.

Для снижения неблагоприятных эмоциональных состояний рекомендуется использовать следующие психолого– педагогические приемы: разъяснение и убеждение, внушение, отвлечение внимания. Приемы саморегуляции: самоприказ, самовнушение, отвлечение внимания.

Характер игровой деятельности футболиста заставляет проявлять целенаправленность и настойчивость, выдержку и самообладание, решительность.

Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, самовнушение, введение в тренировку сбивающих факторов, создание соревновательных условий).

Воспитательная работа педагога дополнительного образования решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты обучающегося, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции педагога дополнительного образования при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной, что даёт возможность поступательного развития коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно–

тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества педагога дополнительного образования с родителями включает три основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей;
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс;
- участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом.

В работе с обучающимися применяется широкий круг воспитательных средств и методов воспитания:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога дополнительного образования;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

## **5. Список литературы**

1. Альянов Ю. Н. Физическая культура: Учебник для СПО / Ю. Н. Альянов, И. А. Письменский. – М: Юрайт, 2021. – 493 с. <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-491233>
2. Алхасов Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: Учебник для СПО / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. – М: Юрайт, 2021. – 176 с. <https://urait.ru/book/organizaciya-i-provedenie-vneurochnoy-deyatelnosti-po-fizicheskoy-kulture-495445>
3. Алхасов Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 1: Учебное пособие для СПО. – М: Юрайт, 2021.– 254 с. <https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-predmetu-fizicheskaya-kultura-v-2-ch-chast-1-492770>
4. Алхасов Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 2: Учебное пособие для СПО. – М: Юрайт, 2020.– 441 с. <https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-predmetu-fizicheskaya-kultura-v-2-ch-chast-2-506926>
5. Алхасов Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: Учебник для

СПО / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. – М: Юрайт, 2021. – 317 с. <https://urait.ru/book/bazovye-i-novye-vidy-fizkulturno-sportivnoy-deyatelnosti-s-metodikoy-prepodavaniya-sportivnye-igry-497031>

6. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: Учебник и практикум для СПО. – М: Юрайт, 2021. – 216 с. <https://urait.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-488234>

7. Алхасов Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: Учебник для СПО / Д.С. Алхасов, С. Н. Амелин. – М: Юрайт, 2021. – 270 с. <https://urait.ru/book/prepodavanie-fizicheskoy-kultury-po-osnovnym-obscheobrazovatelnyim-programmam-494536>

8. Барчукова Г. В. Настольный теннис для всех и для каждого: Университетский учебник. – М: Советский спорт, 2022. – 208 с.

9. Германов Г. Н. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: Учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. – М: Юрайт, 2019. – 793 с. <https://urait.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igry-olimpiad-475600>

10. Корнеева Е. В. Спортивные игры: правила, тактика, техника: Учебное пособие для СПО / Е.В. Корнеева [и др.]. – М: Юрайт, 2021. – 322 с. <https://urait.ru/book/sportivnye-igry-pravila-taktika-tehnika-487323>

11. Малкин В. Р. Психологические методы подготовки спортсменов: Учебное пособие для СПО / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева, В. Н. Люберцев. – М: Юрайт, 2021. – 96 с. <https://urait.ru/book/psihologicheskie-metody-podgotovki-sportsmenov-495737>

12. Правила вида спорта «Настольный теннис». Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 декабря 2017 г. № 1083. – М: Русский шахматный дом, 2019. – 112 с.

13. Родионова А. В. Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте: Учебник для СПО / А. В. Родионова [и др.]. – М: Юрайт, 2021. – 251 с <https://urait.ru/book/podgotovka-pedagoga-dopolnitelnogo-obrazovaniya-v-oblasti-fizicheskoy-kultury-psihologicheskoe-soprovozhdenie-v-detsko-yunosheskom-sporte-495752>

14. Родионов В. А. Спортивная психология: Учебник для СПО / В. А. Родионов [и др.]. – М: Юрайт, 2021. – 367 с. <https://urait.ru/book/sportivnaya-psihologiya-495732>

15. Родионова В. А. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта: Учебное пособие для вузов / В. А. Родионова [и др.]. – М: Юрайт, 2021. – 211 с. <https://urait.ru/book/psihologicheskoe-soprovozhdenie-detsko-yunosheskogo-sporta-493891>

16. Серова Л. К. Психология личности спортсмена: Учебное пособие для СПО. – М: Юрайт, 2021. – 124 с. <https://urait.ru/book/psihologiya-lichnosti-sportsmena-495735>

## Календарно–тематический план

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол–во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	по расписанию	по расписанию	групповые теоретические занятия, практические занятия	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Основы игры в настольный теннис.	Спортивный зал	Текущий контроль
4	Октябрь	по расписанию	по расписанию	групповые теоретические занятия, практические занятия	8	Общая физическая подготовка. Психологическая подготовка. Способы держания ракетки (хватка). Техника ударов и подач. Подготовительные упражнения для обучения подачам. Основные удары Упражнения для обучения ударам. Игра на счёт.	Спортивный зал	Текущий контроль
19	Ноябрь	по расписанию	по расписанию	групповые теоретические занятия, практические занятия	9	Общая физическая подготовка. Технические приёмы: атакующие контратакующие, подготовительные и защитные. Технические приёмы: атакующие контратакующие, подготовительные и защитные. Упражнения для обучения ударам. Игра на счёт.	Спортивный зал	Текущий контроль
31	Декабрь	по расписанию	по расписанию	групповые теоретические занятия, практические	9	Общая физическая подготовка. Упражнения для осваивания техники игры с ракеткой и мячом вне стола. Упражнения для осваивания техники	Спортивный зал	Текущий контроль, промежуточный

				занятия		игры - работа с партнером. Упражнения для обучения ударам. Спортивные соревнования по настольный теннису Промежуточная аттестация. Игра на счёт.		контроль
48	Январь	по расписанию	по расписанию	групповые теоретические занятия, практические занятия	7	Общая физическая подготовка. Психологическая подготовка Упражнения для осваивания техники игры с ракеткой и мячом вне стола: Упражнения для осваивания техники игры - работа с партнером. Игра на счёт.	Спортивный зал	Текущий контроль
60	Февраль	по расписанию	по расписанию	групповые теоретические занятия, практические занятия	7	Общая физическая подготовка. Основные приёмы отражения мяча. Упражнения для осваивания техники игры с ракеткой и мячом вне стола: Игра на счёт.	Спортивный зал	Текущий контроль
73	Март	по расписанию	по расписанию	групповые теоретические занятия, практические занятия	9	Общая физическая подготовка. Виды подачи. Усложненные упражнения для отработки правильных ударов ракеткой. Игра на счёт.	Спортивный зал	Текущий контроль
86	Апрель	по расписанию	по расписанию	групповые теоретические занятия, практические занятия	8	Общая физическая подготовка. Упражнения для осваивания техники игры с ракеткой и мячом вне стола. Упражнения для обучения ударам. Игра на счёт.	Спортивный зал	Текущий контроль
91	Май	по расписанию	по расписанию	групповые теоретические занятия, практические занятия	8	Общая физическая подготовка. Упражнения для осваивания техники игры - работа с партнером Игра на счёт.	Спортивный зал	Текущий контроль

95	Июнь	по расписанию	по расписанию	групповые теоретические занятия, практические занятия	9	Общая физическая подготовка. Атакующий приём топ-спин. Спортивные соревнования по настольный теннису Итоговая аттестация	Спортивный зал	Итоговый контроль,
----	------	------------------	------------------	---	---	--	----------------	-----------------------