

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
Средняя общеобразовательная школа «Центр образования» имени Героя Советского Союза  
В.Н. Федотова пос. Варламово муниципального района Сызранский Самарской области

Рассмотрено  
и принято на заседании МО  
физкультурно-спортивной  
направленности  
Протокол № 1 от 24.07.2023г.

Проверено,  
рекомендовано к  
утверждению  
Руководитель структурного  
подразделения «ДЮСШ»  
ГБОУ СОШ «Центр  
образования» пос.Варламово  
\_\_\_\_\_ Е.А.Фоменко

Утверждено к использованию в  
образовательном процессе  
Приказ № 991 от 24.07.2023 г  
Директор ГБОУ СОШ «Центр  
образования» пос. Варламово  
\_\_\_\_\_ И.Г. Парфенова

**Модульная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивная ракетка».**

Возраст обучающихся: 5-18 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы – составители: педагоги  
дополнительного образования  
Володин Николай Викторович  
Наркевич Елена Вячеславовна

Сызранский район, 2023 г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная ракетка» рассчитана на один год обучения, относится к физкультурно – спортивной направленности.

Программа «Спортивная ракетка» является Модульной, составлена в соответствии с Нормативными основаниями для разработки **модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

- Приказ Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015

№ 09-3242.

- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ).

- распоряжение Правительства РФ «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей» от 31.03.2022 г. № 678-р;

- приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 № 629.

Данная программа разработана на основе Примерных программ спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва «Настольный теннис» и «Бадминтон».

Настольный теннис и бадминтон доступны всем. Играют в них как в закрытых

помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

**Новизна** программы заключается в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

Признаками разноуровневости программы являются:

1. Наличие в программе матрицы, отражающей содержание разных типов уровней сложности учебного материала и соответствующих им достижений участников программы.
2. В программе описаны параметры и критерии, на основании которых ведется индивидуальное оценивание деятельности ребенка;
3. Программа предусматривает методику определения динамики развития ребенка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы.
4. Методически описано содержание деятельности по освоению предметного содержания образовательной программы по уровням.
5. Программа содержит описание различных форм диагностики и контроля, направленных на выявление мотивации, готовности, способностей, возможностей, обучающихся к освоению определенного уровня содержания программы.

Технология разноуровневого обучения предполагает создание педагогических условий для включения, каждого обучающегося в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития.

Конвергентный подход в данной программе направлен на создание мотивации у обучающихся на выступление в социально – значимых соревнованиях, отбор воспитанников с высоким уровнем физических возможностей. Реализация данного подхода происходит с помощью способов и технологий, разработанных на основе методических рекомендаций по данным видам спорта.

**Отличительная особенность программы.** Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению настольному теннису и бадминтону. В программе задействованы методики обучения игре в настольный теннис и бадминтон, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке спортсменов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребенка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что появилась потребность у обучающихся разного возраста в личном физическом обучении и совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

**Педагогическая целесообразность:** программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Реализация программы позволяет решить проблему занятости детей, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

В процессе изучения у ребят формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Дети приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ребята, успешно усвоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по настольному теннису различного уровня.

Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах, позволит учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры.

Данная программа является ознакомительной и рассчитана на весь период обучения на спортивно-оздоровительном этапе и предполагает первоначальное обучение основам игры в настольный теннис.

**Цель программы:** развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в настольный теннис и бадминтон, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности. Повышение уровня спортивного мастерства обучающихся. Развитие настольного тенниса и бадминтона в Сызранском районе Самарской области.

#### **Возрастные особенности детей**

**В 5—14 лет** увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 13—14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координационных движений.

**В 15-18 лет** физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы и специальной выносливости. В этом возрасте у подростков проявляется способность к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения её эффективности, а также наблюдается равномерное и быстрое развитие мышц, в связи с чем увеличивается масса и сила.

Таким образом, у группы детей дошкольного и школьного возраста 5-14 лет – скоростно- силовые и координационные способности. У старшего школьного возраста 15-18 лет – силу и выносливость.

#### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- обучить обучающихся технике и тактике настольного тенниса и бадминтона;
- научить регулировать свою физическую нагрузку.

#### **Развивающие:**

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

#### **Воспитательные:**

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

#### **Планируемый**

##### **результат. Личностный;**

1. Гражданская идентичность обучающего.
2. Положительное отношение к процессу обучения, к приобретению знаний и умений стремление преодолевать возникающие затруднения.
3. Наличие мотивации к физическому труду и бережному отношению к материальным ценностям, формирования установки за безопасный, здоровый образ жизни.

##### **Метапредметные.**

###### **Познавательные:**

1. Анализировать информацию
2. Преобразовывать познавательную задачу в практическую.
3. Выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения.
4. Прогнозировать результат.

###### **Регулятивные.**

1. Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием реализации в процессе познания.
2. Понимать причины успеха и не успеха учебной деятельности.
3. Конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
4. Самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале.
5. Вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учёта

характера сделанных ошибок.

6. Адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей.

**Коммуникативные:**

1. Учитывать разные мнения и интересы и обосновать свою позицию
2. Сотрудничать со взрослыми и сверстниками.
3. Не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

**Предметный**

Модульный принцип построения программы предполагаются описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

**Обучающиеся будут знать:**

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;
- особенности правильного распределения физической нагрузки;
- правила игры в настольный теннис и бадминтон;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;
- сведения о технических приёмах в настольном теннисе и бадминтоне;

**Обучающиеся будут уметь:**

- поводить специальную разминку с ракеткой;
- владеть основами техники настольного тенниса и бадминтона;
- владеть основами судейства в настольном теннисе и бадминтоне;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

**Разовьют следующие качества:**

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

Контроль результатов обучения по программе.

**Возраст детей:** 5-18 лет. Наполняемость – 10 – 15 обучающихся в группе. **Сроки**

**реализации:** программа рассчитана на 1 год обучения (126 часов в год– 3,5 академических часа в неделю).

**Текущий контроль** успеваемости проводится по итогам обучения по разделам программы в форме итогового занятия, на котором проводится наблюдение за игрой детей, а также контрольные испытания по сдаче ОФП, тестирование.

### Учебный план ДОП «Спортивная ракетка»

№ Модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Теория Общая физическая подготовка	42	18	24
2	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка	42	12	30
3	Контрольные испытания Тактическая подготовка	42	12	30
	Всего	126	42	84

### Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний проводится посредством контрольных упражнений. Далее применяется трёх бальная система оценки умений и навыков обучающего. Итоговая - выделяются три уровня: низкий уровень, средний уровень, высокий уровень.

Уровень освоения программы: низкий – ребёнок освоил ниже 50% предусмотренных знаний, может выполнять лишь простые упражнения с помощью педагога.

Уровень освоения программы: средний – ребёнок освоил 50%-70% выполняет более сложные упражнения, путается в приёмах, делает с помощью педагога.

Уровень освоения программы: высокий – ребёнок освоил 70%-100% легко выполняет более сложные упражнения, делает их без помощи педагога.

Оценка ставится на суммарных составляющих по итогу освоения трёх модулей.

### Контрольные нормативы по ОФП.

#### 10 ЛЕТ

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	11,0	11,2	11,5	11,5	11,9	12,4
2	Многоскоки 5 прыжков	8,5	8,0	7,2	8,0	7,5	7,0
3	Бег 500 метров				2,05	2,15	2,30
	1000 метров	4,35	4,55	5,25			
4	Подтягивание в висе						
	Поднимание туловища за 30 секунд	6	4	2			
					22	20	17

#### 11 ЛЕТ

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	10,2	10,7	11,5	10,5	10,8	11,6
2	Многоскоки 5 прыжков	9,0	8,5	7,5	8,5	8,0	7,3
3	Бег 500 метров				2,00	2,10	2,25
	1000 метров	4,30	5,00	5,30			
4	Подтягивание в висе						
	Поднимание туловища за 30 секунд	7	5	3			
					23	21	18



## 12 лет

	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	10,0	10,5	11,0	10,30	10,7	11,5
2	Многоскоки 5 прыжков	9,5	9,0	8,0	8,6	8,5	7,8
3	Бег 500 метров 1000 метров	4,20	4,40	5,10	2,00	2,08	2,20
4	Подтягивание в висе Поднимание туловища за 30 секунд	8	6	4	24	22	20

## 13 лет

	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	9,8	10,30	10,8	10,1	10,5	11,3
2	Многоскоки 5 прыжков	9,8	9,5	8,5	9,0	8,5	8,0
3	Бег 500 метров 1000 метров	4,10	4,30	5,00	1,55	2,00	2,10
4	Подтягивание в висе Поднимание туловища за 30 секунд	9	7	5	25	23	21

## 14 лет

	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
2	Многоскоки 5 прыжков	10,3	9,8	9,0	9,5	9,2	8,5
3	Бег 500 метров 1000 метров	3,50	4,20	4,50	1,50	1,57	2,05
4	Подтягивание в висе Поднимание туловища за 60 секунд	10	8	5	38	33	25

## 15 ЛЕТ

	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
2	Многоскоки 5 прыжков	10,8	10,3	9,5	10,8	9,5	9,00
3	Бег 500 метров 1000 метров	3,40	4,10	4,40	1,50	1,55	2,00
4	Подтягивание в висе Поднимание туловища за60 секунд	11	9	6	40	35	30

## 16 ЛЕТ

	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
2	Многоскоки 5 прыжков	11,3	10,7	9,7	10,5	10,0	9,5
3	Бег 500 метров 1000 метров	3,35	4,00	4,30	1,50	1,55	2,00
4	Подтягивание в висе Поднимание туловища за 60 секунд	12	10	7	40	35	30

## 17, 18 ЛЕТ

	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
2	Многоскоки 5 прыжков	11,8	11,0	10,0	10,8	10,5	10,0
3	Бег 500 метров 1000 метров	3,30	3,50	4,20	1,45	1,52	1,50
4	Подтягивание в висе Поднимание туловища за 60 секунд	14	11	8	42	36	30

### **Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме наблюдения**

Низкий уровень – учащийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса и бадминтона, умеет проводить специальную разминку с ракеткой, знаком с правилами проведения соревнований по данным видам спорта.

Средний уровень – учащийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в настольном теннисе и бадминтоне, умеет составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Высокий уровень - учащийся имеет глубокие знания о правилах игры в настольный теннис и бадминтон, владеет такими техническими приемами как: накат справа и слева по диагонали, накат справа и слева поочерёдно, накат справа и слева в один угол стола, топ – пин из разных положений. Учащийся умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

**Оценочные материалы для промежуточной аттестации, проводимой в форме сдачи нормативов и спарринг - тренировки.**

## Упражнения для сдачи нормативов

Набивание мяча/ волана (кол-во раз) - Юноши: 20 – 25. Девушки:

15 – 20.

Подрезка (кол – во секунд без потери мяча) – Юноши: 30 – 35 с. Девушки: 25 – 30 с.

Накат (кол – во раз в серии) – Юноши: 15-20. Девушки: 10 – 15.

Подача (кол – во раз, 10 попыток) – Юноши: 9 попаданий. Девушки: 7 попаданий.

Спарринг игра – это вид игры в настольном теннисе и бадминтоне, при котором ваш партнёр – игрок заменяет соперника во время тренировки. Для спарринга лучше выбирать игрока более высокой квалификации. Такая тренировка дает возможность увидеть уровень исполнения технических элементов, к которому стоит стремиться.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень - обучающийся самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень - для правильного выполнения задания обучающемуся требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - обучающийся не выполнил задание даже после подсказки педагога.

## Формы контроля качества образовательного процесса

1 Учебно-тренировочные занятия

2 Видеоуроки.

3 Соревнования.

4 Беседы, разбор соревнований

5 Тестирование, анкетирование по правилам данного спорта.

6 Наблюдения.

## Модуль № 1 «Теория. Общая физическая подготовка»

**Цель модуля:** создание условий для формирования интереса к спортивным занятиям по виду «Настольный теннис» и «Бадминтон».

**Задачи модуля:**

- ознакомить с историей развития настольного тенниса и бадминтона;
- овладение основами тактики игры в настольный теннис и бадминтон;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена.

Привить интерес к регулярным занятиям физкультурой и спортом

Ознакомить с правилами безопасности при проведении занятий и привить необходимые на занятиях гигиенические навыки.

**Предметные ожидаемые результаты.**

Обучающий должен знать:

Правила и основные термины, используемые в настольном теннисе и бадминтоне.

Инструктаж по технике безопасности.

Обучающий должен уметь:

Правильное выполнения физических упражнений.

Развить гибкость, ловкость, быстроту.

Выполнения акробатических элементов.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов	Форма аттестации/ контроля
1	История развития настольного тенниса. Основа передвижения в игре.	0,5	1,5	2	Входящая диагностика, наблюдение, тестирование
2	Упражнения с теннисной ракеткой и мячом(набивание).	0,5	1	1,5	Наблюдение, тестирование
3	Техника передвижений у стола, координация.	1,5	0,5	2	Наблюдение, беседа
4	Точность попадания, техника.	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа
5	Атака, контратака.	1	1	2	Наблюдение, беседа

6	Подача мяча.	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа
7	Упражнения на развитие скорости удара.	1	1	2	Наблюдение, тестирование
8	Удар справа, удар слева.	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа
9	Срезка в ближнюю и дальнюю зону.	1	1	2	Наблюдение, беседа
10	Тактические приёмы и комбинации.	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа
11	Возврат мяча срезка слева влево.	1	1	2	Наблюдение, беседа
12	Теоретические примеры.	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа
13	История развития бадминтона. Основы передвижения в игре.	1	1	2	Наблюдение, беседа
					Наблюдение, беседа
14	Передвижение в четыре точки из центра площадки.	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа
15	Индивидуальный разбор упражнений.	1	1	2	Наблюдение, беседа
16	Упражнения на развитие скорости.	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа, тестирование (прием нормативов)
17	Правила игры в бадминтон.	1	1	2	Наблюдение, беседа, тестирование (прием нормативов)
18	Набивание (жонглирование) волана.	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа

19	Тактические приёмы и комбинации.	1	1	2	Наблюдение, тестирование
20	Выполнение короткой подачи.	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа
21	Упражнения на развитие меткости.	1	1	2	Наблюдение, беседа
22	Совершенствование подач и их приёма.	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа
23	Выполнение высоко-далекого удара.	1	1	2	Наблюдение, тестирование
24	Сдача нормативов.	0,5	1	1,5	Входящая диагностика, наблюдение, тестирование
	ИТОГО:	18	24	42	

### **Содержание Модуля № 1.**

#### **Техника: обучение, передвижения и координация**

Теоретический компонент:

Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания.

Практический компонент:

Атака, контратака. Подача мяча. Набивание волана.

#### **Тактика: отработка технико-тактической комбинации**

Теоретический компонент:

Теоретические примеры.

Практический компонент:

Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево. Выполнение короткой подачи и высоко-далекого удара.

#### **Индивидуальная подготовка**

Теоретический компонент:

Индивидуальный разбор упражнений.

Практический компонент:

Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

## **Игры на счёт**

Теоретический компонент:

Правила игры.

Практический компонент:

Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

## **Простые упражнения по элементам (без усложнений)**

Теоретический компонент:

Совершенствование подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара. Жонглирование воланом.

## **Контроль нормативов физического развития**

Теоретический компонент:

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.

Практический компонент:

Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

## **Модуль № 2 «Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка»**

**Цель модуля:** создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей.

### **Задачи модуля:**

- обучить основам техники и тактики игры в настольный теннис и бадминтон.
- ознакомить с организацией и учетом контрольных упражнений.

### **Предметный ожидаемый результат**

Обучающий должен знать:

- Простейшие приёмы подачи теннисного мяча и волана.
- Значение тактической подготовки.
- Знать простейшие приёмы подачи и отбивания теннисного мяча и волана.

Обучающий должен уметь:

- Правильно выполнять передвижения в игре. .

## **Учебно-тематический план**

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов	Форма аттестации/контроля
1	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа

2	Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные).	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа
3	Тренировки сложных подач и их приёма.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
4	Имитационные упражнения.	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа
5	Активный приём подачи накатом.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
6	Подрезка мяча справа и слева.	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа
7	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
8	Восемь принципов выполнения удара.	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа
9	Игра различными ударами без потери мяча.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
10	Стойка. Координация у стола.	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа
11	Перемещение у стола.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
12	Точность попадания. Техника.	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа
13	Выполнение атакующего удара в бадминтоне.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
14	Игры на счёт.	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа
15	Попеременное набивание волана открытой и закрытой стороной ракетки.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
16	Тренировки сложных подач и их приёма.	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа
17	Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
18	Перемещение в парах с ударом.	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа
19	Активный приём подачи.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа



20	Выполнение удара по диагонали.	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа
21	Отработка технических приёмов Бадминтона.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
22	Индивидуальная работа.	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа
23	Тесты игровые.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
24	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа
	ИТОГО:	12	30	42	

## Содержание Модуля № 2.

Теоретический компонент:

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа. Удар в бадминтоне по диагонали.

### **Техническая подготовка**

Теоретический компонент:

Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мячи.

Практический компонент:

Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола и на площадке. Точность попадания, техника.

### **Игровая подготовка**

Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

Практический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

### **Упражнения по элементам. Тренинг.**

Теоретический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

Практический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

### **Индивидуальная работа**

Теоретический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса и бадминтона.

Практический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса и бадминтона.

### **Контроль нормативов физического развития**

Теоретический компонент:

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.

Практический компонент:

Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

### **Модуль № 3 «Контрольные испытания. Тактическая подготовка»**

**Цель модуля:** создание условий для реализации способностей, возможностей, потребностей и интересов, обучающихся средствами физической культуры и спорта, всестороннего совершенствования общих физических качеств в единстве с воспитанием личности.

**Задачи модуля:**

- ознакомить с организацией и учетом контрольных упражнений;
- совершенствование техники и тактики в игре по настольному теннису и бадминтону;
- участвовать в спортивных соревнованиях;

### **Учебно-тематический план**

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов	Форма аттестации / контроля
1	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	0,5	1,5	2	Входящая диагностика, наблюдение, тестирование
2.	Тренировка сложных подач и их приёма.	0,5	1	1,5	Наблюдение, тестирование
3.	Подрезка мяча слева и справа по прямой.	0,5	1,5	2	Наблюдение беседа

4.	Активный приём подач «накатом».	0,5	1	1,5	Наблюдение беседа
5.	Имитационные упражнения.	0,5	1,5	2	Наблюдение беседа
6.	Три принципа выполнения удара.	0,5	1	1,5	Наблюдение беседа
7.	Игра различными ударами без потери мяча.	0,5	1,5	2	Наблюдение беседа тестирование
8.	Техника передвижений у стола. Стойка.	0,5	1	1,5	Наблюдение беседа
9.	Точность попадания. Техника обработки мяча.	0,5	1,5	2	Наблюдение беседа
10.	Пять принципов выполнения удара.	0,5	1	1,5	Наблюдение беседа
11.	Активный приём подач «накатом».	0,5	1,5	2	Наблюдение беседа
12.	Игры на счёт.	0,5	1	1,5	Наблюдение беседа
13.	Способы сохранения волана в бадминтоне.	0,5	1,5	2	Наблюдение беседа
14.	Техника передвижений на площадке. Стойки.	0,5	1	1,5	Наблюдение беседа
15.	Упражнения для освоения техники и тактики игры в бадминтон.	0,5	1,5	2	Наблюдение беседа
16.	Выполнение комбинаций в бадминтоне.	0,5	1	1,5	Наблюдение беседа
17.	Точность попадания.	0,5	1,5	2	Наблюдение беседа
18.	Парные игры.	0,5	1	1,5	Наблюдение беседа
19.	Судейская практика	0,5	1,5	2	Наблюдение беседа

20.	Подрезка волана.	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа
21.	Тренировки сложных подач и их приёма.	0,5	1,5	2	Наблюдение беседа
22.	Имитационные упражнения.	0,5	1	1,5	Наблюдение беседа
23.	Активный приём подачи. Атакующий удар.	0,5	1,5	2	Наблюдение беседа
24.	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	0,5	1	1,5	Наблюдение беседа тестирование
	<b>ИТОГО:</b>	13,5	28,5	42	

### **Содержание Модуля № 3.**

Теоретический компонент:

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа, по прямой. Атакующий удар в бадминтоне.

#### **Техническая подготовка**

Теоретический компонент:

Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мяча и волана. Практический компонент:

Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника обработки и волана.

#### **Игровая подготовка**

Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

Практический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

#### **Упражнения по элементам. Тренинг.**

Теоретический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

Практический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии

ударов.

### **Индивидуальная работа**

Теоретический компонент:

Отработка технических приёмов настольного тенниса и бадминтоне. Судейская практика. Практический компонент:

Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика.

### **Контроль нормативов физического развития**

Теоретический компонент:

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.

Практический компонент:

Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

## Методическое обеспечение

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольным теннисом и бадминтоном и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач, рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

№ п/п	Разделы и темы	Формы занятий	Приемы и методы организации Занятий	Методический дидактически материал	Техническое оснащение
1	Теория Общая физическая подготовка	Беседа, рассказ, показ.	Словесный наглядный.	Литература, фотоматериал	теннисные столы, сетки для настольного тенниса и бадминтона, ракетки для настольного тенниса и бадминтона, мячи, воланы.

2	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка	Беседа, рассказ показ.	Словесный наглядный.	Литература, фотоматериал	теннисные столы, сетки для настольного тенниса и бадминтона, ракетки для настольного тенниса и бадминтона, мячи, воланы.
3	Контрольные испытания Тактическая подготовка	Беседа, рассказ, показ.	Словесный наглядный.	Литература, фотоматериал	теннисные столы, сетки для настольного тенниса и бадминтона, ракетки для настольного тенниса и бадминтона, мячи, воланы.

## Список использованной литературы

1. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Примерных программ спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско –юношеских школ олимпийского резерва «Настольный теннис» М.: Советский спорт, 2004 год.
2. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 256 с.
3. Барчукова, Г. В. Настольный теннис для всех / Г.В. Барчукова. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 208 с.
4. Набор для бадминтона"ВВ-20/2". - Москва: Наука, 2019. - 171 с.
5. Ракетка для настольного тенниса "ВВ-01/2". - Москва: Наука, 2018. - 773 с.
6. Бадминтон. Правила соревнований / Коллектив авторов. - М.: Книга по Требованию, 2022. - 64 с.



## Модуль № 1

## Календарно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов	Дата занятия
1	История развития настольного тенниса. Основы передвижения в игре.	0,5	1,5	2	
2	Упражнения с теннисной ракеткой и мячом(набивание).	0,5	1	1,5	
3	Техника передвижений у стола, координация.	1,5	0,5	2	
4	Точность попадания, техника.	0,5	1	1,5	
5	Атака, контратака.	1	1	2	
6	Подача мяча.	0,5	1	1,5	
7	Упражнения на развитие скорости удара.	1	1	2	
8	Удар справа, удар слева.	0,5	1	1,5	
9	Срезка в ближнюю и дальнюю зону.	1	1	2	
10	Тактические приёмы и комбинации.	0,5	1	1,5	
11	Возврат мяча срезка слева влево.	1	1	2	
12	Теоретические примеры.	0,5	1	1,5	
13	История развития бадминтона. Основы передвижения в игре.	1	1	2	

14	Передвижение в четыре точки из центра площадки.	0,5	1	1,5	
15	Индивидуальный разбор упражнений.	1	1	2	
16	Упражнения на развитие скорости.	0,5	1	1,5	
17	Правила игры в бадминтон.	1	1	2	
18	Набивание (жонглирование) волана.	0,5	1	1,5	
19	Тактические приёмы и комбинации.	1	1	2	
20	Выполнение короткой подачи.	0,5	1	1,5	
21	Упражнения на развитие меткости.	1	1	2	
22	Совершенствование подач и их приёма.	0,5	1	1,5	
23	Выполнение высоко-далекого удара.	1	1	2	
24	Сдача нормативов.	0,5	1	1,5	
	<b>ИТОГО:</b>	18	<b>24</b>	<b>42</b>	

## Модуль № 2

### Календарно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов	Дата занятия
1	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	0,5	1,5	2	

2	Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные).	0,5	1	1,5	
3	Тренировки сложных подач и их приёма.	0,5	1,5	2	
4	Имитационные упражнения.	0,5	1	1,5	
5	Активный приём подачи накатом.	0,5	1,5	2	
6	Подрезка мяча справа и слева.	0,5	1	1,5	
7	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	0,5	1,5	2	
8	Восемь принципов выполнения удара.	0,5	1	1,5	
9	Игра различными ударами без потери мяча.	0,5	1,5	2	
10	Стойка. Координация у стола.	0,5	1	1,5	
11	Перемещение у стола.	0,5	1,5	2	
12	Точность попадания. Техника.	0,5	1	1,5	
13	Выполнение атакующего удара в бадминтоне.	0,5	1,5	2	
14	Игры на счёт.	0,5	1	1,5	
15	Попеременное набивание волана открытой и закрытой стороной ракетки.	0,5	1,5	2	
16	Тренировки сложных подач и их приёма.	0,5	1	1,5	
17	Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.	0,5	1,5	2	
18	Перемещение в парах с ударом.	0,5	1	1,5	
19	Активный приём подачи.	0,5	1,5	2	

20	Выполнение удара по диагонали.	0,5	1	1,5	
21	Отработка технических приёмов Бадминтона.	0,5	1,5	2	
22	Индивидуальная работа.	0,5	1	1,5	
23	Тесты игровые.	0,5	1,5	2	
24	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	0,5	1	1,5	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>12</b>	<b>30</b>	<b>42</b>	

### Модуль № 3

#### Календарно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов	Дата занятия
1	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	0,5	1,5	2	
2.	Тренировка сложных подач и их приёмов.	0,5	1	1,5	
3.	Подрезка мяча слева и справа по прямой.	0,5	1,5	2	
4.	Активный приём подач «накатом».	0,5	1	1,5	
5.	Имитационные упражнения.	0,5	1,5	2	
6.	Три принципа выполнения удара.	0,5	1	1,5	
7.	Игра различными ударами без потери мяча.	0,5	1,5	2	

8.	Техника передвижений у стола. Стойка.	0,5	1	1,5	
9.	Точность попадания. Техника обработки мяча.	0,5	1,5	2	
10.	Пять принципов выполнения удара.	0,5	1	1,5	
11.	Активный приём подач «накатом».	0,5	1,5	2	
12.	Игры на счёт.	0,5	1	1,5	
13.	Способы сохранения волана в бадминтоне.	0,5	1,5	2	
14.	Техника передвижений на площадке. Стойки.	0,5	1	1,5	
15.	Упражнения для освоения техники и тактики игры в бадминтон.	0,5	1,5	2	
16.	Выполнение комбинаций в бадминтоне.	0,5	1	1,5	
17.	Точность попадания.	0,5	1,5	2	
18.	Парные игры.	0,5	1	1,5	
19.	Судейская практика	0,5	1,5	2	
20.	Подрезка волана.	0,5	1	1,5	
21.	Тренировки сложных подач и их приёма.	0,5	1,5	2	
22.	Имитационные упражнения.	0,5	1	1,5	
23.	Активный приём подачи. Атакующий удар.	0,5	1,5	2	
24.	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	0,5	1	1,5	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>13,5</b>	<b>28,5</b>	<b>42</b>	

