

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Сурский центр детского творчества»  
Сурского района Ульяновской области

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 03  
от 29.05.2023



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «Сурский ЦДТ»

Е.А. Шукшина

Приказ № 71 от 29.05.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Возраст обучающихся: *10-15 лет*

Срок реализации: *1 год*

Уровень программы: *базовый*

Разработчик программы:  
педагог дополнительного образования  
Головастикова Вячеслав Евгеньевич

р.п. Сурское, 2023 год

## Содержание

<b>1. Комплекс основных характеристик программы .....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Планируемые результаты освоения программы .....	8
1.4. Учебный план.....	10
1.5. Содержание учебного плана.....	12
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий .....</b>	<b>14</b>
2.1. Календарный учебный график .....	14
2.2. Формы аттестации/контроля .....	21
2.3. Оценочные материалы .....	22
2.4. Методическое обеспечение программы.....	22
2.5. Условия реализации программы.....	24
2.6. Воспитательный компонент .....	26
<b>3. Список литературы .....</b>	<b>29</b>

## 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1. Пояснительная записка

#### **Нормативно-правовое обеспечение программы:**

- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности "Настольный теннис" разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

- Локальные акты образовательной организации:

- Устав образовательной организации МБУ ДО «Сурский ЦДТ»;

- Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МБУ ДО «Сурский ЦДТ»;

- Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МБУ ДО «Сурский ЦДТ»;

#### **Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:**

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

- Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

- Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в МБУ ДО «Сурский ЦДТ».

Спортивная игра в теннис занимает значительное место в системе физического воспитания, так как является весьма эффективным средством укрепления здоровья и физического развития обучающихся.

Игра в настольный теннис отличается от других игр сочетанием быстрого темпа с высокой точностью попадания мячом. Такая игра требует умения выполнять удары с ходу в процессе свободного, быстрого передвижения. Действия теннисиста требуют высокой координации движений.

Сравнительно небольшие размеры стола, большая скорость перемещения мяча, быстрая смена игровых ситуаций требуют от игроков мгновенных ответных реакций на действия противника, высокой координации движений, разносторонней физической и волевой подготовки, умения быстро и правильно оценить игровые ситуации и в связи с этим применять наиболее целесообразные технические приёмы и тактические действия.

Достижение спортивного мастерства в современном настольном теннисе возможно только при высоком развитии морально-волевых качеств, при всесторонней физической подготовленности, при овладении совершенной спортивной техникой и тактикой.

**Уровень освоения программы:** базовый.

**Направленность (профиль):** физкультурно-спортивная.

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

**Отличительные особенности программы:**

Отличительная особенность программы в том, что обучение по программе «Настольный теннис» доступно всем детям, независимо от их физических данных ("атлеты" или "очкарики") и спортивных способностей. Набор в творческое объединение "Настольный теннис" проводится для всех желающих, за исключением - медицинские показатели.

**Новизна программы:**

Новизна данной образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

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

**Адресат программы:** программа предназначена для обучения детей (подростков) в возрасте 10-15 лет.

**Младший школьный возраст (7-10 лет)**

В этом возрасте значительно меняются строение и деятельность организма.

У детей 7-10 лет наступают и некоторые изменения в костной системе. Процессы роста и развития скелета во многом определяются характером деятельности организма, упражнением его двигательной функции.

Следует отметить, что изгибы позвоночника только начинают формироваться, позвоночник детей очень податлив, при неправильных исходных положениях, сопровождаемых длительными напряжениями, возможны искривления. Это объясняется недостаточным развитием мускулатуры, поэтому очень важно детям 7-10 лет давать упражнения, способствующие укреплению позвоночных мышц с тем, чтобы развитие кривизны позвоночного столба происходило без отклонений.

Интенсивное развитие скелета детей младшего школьного возраста тесно связано с формированием их мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата.

Мышцы в этом возрасте развиваются неравномерно: быстрее крупные мышцы, медленнее - малые.

Особенно важное значение для здоровья и полноценного функционирования организма детей 7-10 лет имеет формирование и функциональное состояние аппарата кровообращения. На всем протяжении развития организма наблюдается нормальное взаимоотношение между развитием сердечно-сосудистой системы и массой тела.

В тесной связи с сердечно-сосудистой системой функционируют органы дыхания. Размеры и функциональные возможности дыхательного аппарата с возрастом увеличиваются. Окружность грудной клетки и размеры ее дыхательных движений прогрессивно возрастают. Развитие силы дыхательных мышц детей обеспечивает большую глубину дыхания, создает возможность для значительного увеличения легочной вентиляции, необходимой во время интенсивной мышечной работы. У мальчиков сила дыхательных мышц с возрастом изменяется, однако наибольшее ее увеличение наблюдается в возрасте от 8 до 11 лет. При этом наблюдается значительное увеличение легочной вентиляции.

Суммируя изложенные здесь данные анатомо-физиологических особенностей организма детей младшего школьного возраста, следует отметить, что функциональные возможности детей 7-10 лет невысоки, непрерывные процессы развития, происходящие в организме, требуют внимательного педагогического контроля при занятиях спортом.

### **Подростковый возраст (11-15 лет)**

Основная особенность подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся в это время. Он характеризуется бурным созреванием желез внутренней секреции, значительными нейрогормональными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка.

К 13-15 годам в основном завершается морфологическое и функциональное созревание двигательного анализатора человека. Поэтому после 13-14 лет показатели развития двигательной функции изменяются в значительно меньшей степени. Завершение созревания двигательного анализатора совпадает с периодом полового созревания мальчиков этого возраста.

В возрасте 11-15 лет у детей может развиваться и достигать высочайшей

степени совершенства тонкая координация, пространственная точность движений и их размеренность во времени.

У подростков 13-15 лет при изучении сложных по координации движений иногда заметно тормозящее влияние пубертатного периода. Следует отметить, что динамические стереотипы двигательных навыков, приобретенные в детском возрасте, обладают значительной устойчивостью и способны сохраняться в течение многих лет.

В подростковом возрасте происходят значительные изменения в психике. Наблюдаются высокая эмоциональность, неуравновешенность настроения, немотивированные поступки, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей. Источник этого явления - интенсивное физическое развитие, половое созревание, появление так называемого чувства взрослости.

При правильной методике спортивные занятия в подростковом возрасте оказывают положительное влияние на формирование организма обучающихся. Происходит дальнейшее формирование скелета. К 14 годам срастаются кости таза, устанавливается постоянство кривизны позвоночника в поясничной части, происходит уменьшение хрящевого кольца межпозвоночных суставов.

К 14-15 годам мышцы по своим функциональным свойствам уже мало отличаются от мышц взрослого человека. Происходит параллельное развитие мышц верхних и нижних конечностей. Увеличивается абсолютная и относительная сила мышц.

У подростков 11-15 лет увеличивается сила сердечной мышцы, возрастает ударный объем, уменьшается частота дыхания и пульса.

Организм подростков быстро настраивается на работу. Это объясняется большой подвижностью нервных процессов, поэтому разминка в занятиях должна занимать не более 8-10 мин.

Таким образом, в возрасте 11-15 лет организм в основном сформировался, что дает возможность постепенно переходить к углубленной спортивной тренировке.

**Наполняемость группы:** 10-15 человек.

**Объем программы:** 128 часов.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Форма(ы) обучения:** Очная.

В условиях карантина можно использовать **дистанционные образовательные технологии**, реализующиеся в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей, при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагога при разработке комплекса методов и приемов, направленных на развитие творческого потенциала каждого ребенка, фантазию, наблюдательность.

В мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую происходит обмен информацией, даются задания и присылаются ответы, проводятся индивидуальные консультации по телефону, индивидуальные занятия по видеосвязи.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 часа с одной группой.

**При дистанционном обучении** продолжительность занятия 30 минут с

перерывами 10 минут, первые 30 минут – отводятся на работу в онлайн режиме, вторые – в офлайн режиме в индивидуальной работе и онлайн консультировании.

### **Особенности организации образовательного процесса:**

При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса и работа по подгруппам, в отдельных случаях – индивидуальная в рамках группы. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными планами в разновозрастных группах обучающихся, являющихся основным составом объединения. Состав группы является постоянным.

Набор в объединение свободный, но для обучения предъявляются медицинские справки о допуске к занятиям.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** Подготовка разносторонне развитого теннисиста, владеющего основными техническими приемами и способного принимать в процессе игры различные тактические решения на основе устойчивой мотивации к регулярным занятиям физкультурой и спортом и здоровому образу жизни.

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные:**

- обучить правильной хватке ракетки, подачам, основным техническим приемам;
- привить навык правильного ведения счета;
- обучить правилам соревнований;
- обучить вариативному применению технических приемов в зависимости от игровой ситуации.

#### **Развивающие:**

- развить необходимые качества – быстроту, ловкость, координацию движений, выносливость и пространственное мышление;
- развивать чувство коллективизма и волевые качества;
- развивать аналитические способности для принятия правильных тактических решений развивать уровень физической подготовки.

#### **Воспитательные:**

- воспитать у обучающихся заинтересованный подход к занятиям настольным теннисом;
- привить им навыки серьезного отношения к физкультуре и спорту;
- сформировать и укрепить принципы здорового образа жизни;
- развивать у обучающегося чувство собственного достоинства через стремление к повышению уровня физического и умственного развития;
- привлечь внимание к вопросам личной гигиены и режима дня;
- создать атмосферу взаимоуважительных и товарищеских отношений в коллективе.



### 1.3. Планируемые результаты освоения программы

#### Предметные результаты:

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

Обучающиеся должны знать:

- Историю развития настольного тенниса;



- Оборудование и инвентарь;
- Правила и приемы игры;
- Приемы игры («школа» техники),
- Основные удары и др.

Обучающиеся должны уметь:

- Совершенствовать приемы игры в тактических действиях, в одиночных и парных встречах.
- Применять разнообразные способы подачи и их приемы, удары, передвижения.
- Планировать тактические действия.

#### **Метапредметные результаты:**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как:

- в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся;
- в области физической культуры:
  - владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
  - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

#### **Личностные результаты:**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног.

Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит

общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности.

Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи.

Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

#### 1.4. Учебный план

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Общее понятие о теннисе</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	
1.	Вводное занятие. Беседа по ТБ	2	2	-	Устный опрос, наблюдение
2.	Оборудование и инвентарь для настольного тенниса	2	-	2	Беседа
3.	Первая помощь при травмах.	2	1	1	Беседа + практическое занятие
4-5.	Правила игры	4	2	2	Беседа + практическое занятие
<b>II.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	
6.	Общее понятие	2	2		Беседа
7-8.	Упражнения для определения координированности движений	4	-	4	Игровая практика
9-10.	Упражнения для определения гибкости	4	-	4	Игровая практика
11-12.	Упражнения для определения ловкости	4	-	4	Игровая практика
13-14.	Основные виды вращения мяча	4	2	2	Игровая практика
15-	Виды ударов	4	2	2	Игровая

16.					практика
<b>III.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	
17-19.	Основы техники игры	6	2	4	Беседа
20-22.	Основные виды вращения мяча	6	2	4	Игровая практика
23-25.	Виды ударов	6	2	4	Игровая практика
26-28.	Сочетание ударов	6	2	4	Игровая практика
29-31.	Основы тактики нападения и защиты в одиночных играх.	6	2	4	Игровая практика
<b>IV.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>32</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	
32.	Общее понятие	2	2	-	Опрос, игровая практика
33-35.	Тактика одиночных встреч	6	2	4	Опрос, игровая практика
36-38.	Тактика и техника парных встреч.	6	2	4	Опрос, игровая практика
39-41	Планирование тактических действий.	6	2	4	Опрос, игровая практика
42-44.	Значение начальной расстановки игроков.	6	2	4	Опрос, игровая практика
45-47.	Тактика игроков в смешанных парных играх.	6	2	4	Опрос, игровая практика
<b>V.</b>	<b>Соревнования</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	
48-52.	Правила игры, организация и проведение соревнований	10	2	8	Опрос, игровая практика, соревнования
53-62.	Тренировки	20	2	18	Соревнования, рейтинг
63-64.	Контрольные испытания	4	-	4	Соревнования, рейтинг

	<b>ИТОГО:</b>	<b>128</b>	<b>37</b>	<b>91</b>	

### 1.5. Содержание учебного плана

#### **I раздел: Общее понятие о теннисе**

**Теория:** Знакомство с коллективом, с программой обучения.

История настольного тенниса. Появление игры в стране, ее распространение, техника, тактика. Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры.

**Практика:** Ремонт кронштейнов для сетки, стоек, столов, ракетки.

Замена игровых покрытий ракетки.

Профилактический уход за ракетками.

Ремонт спортивного инвентаря, смена игровых покрытий ракеток.

**Форма контроля:** Беседа, практическое занятие.

**Оборудование:** Инвентарь, необходимый для настольного тенниса: стол; сетка; мяч; ракетка.

#### **II раздел: Общая и специальная физическая подготовка**

**Теория:** Значение физической подготовки. Виды. Отличие.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения без предметов: для мышц рук, ног, туловища.

Упражнения: прыжки с места в длину и вверх, с разбега в длину и в высоту, подскоки.

Общеразвивающие упражнения с предметами: с гимнастическими палками, баскетбольным мячом, ракеткой, теннисным мячом.

**Форма контроля:** Беседа, игровая практика.

**Оборудование:** Гимнастические палки, баскетбольные мячи, ракетки, теннисные мячи.

#### **III раздел: Техническая подготовка**

**Теория:** Понятие техники игры.

Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов.

Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки: европейская и азиатская («пером»).

Основная стойка и позиция.

**Практика:** Поддачи: толчком слева без вращения мяча, ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх и др.

Подрезки. Накаты.

Виды ударов: промежуточные, атакующие, защитные.

Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара.

**Форма контроля:** Беседа, игровая практика

**Оборудование:** Стол; сетка; мяч; ракетка.

#### **IV раздел: Тактическая подготовка**

**Теория:** Взаимосвязь техники и тактики игры.

Общая тактическая подготовка.

Выработка индивидуального тактического стиля.

**Практика:** Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров.

Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками.

Особенности парных игр и тактика смешанных игр.

**Форма контроля:** Опрос, игровая практика.

**Оборудование:** Стол; сетка; мяч; ракетка.

#### **V раздел: Соревнования**

**Теория:** Правила игры.

Требования организации и проведению соревнований по настольному теннису.

Системы проведения соревнований, требования, предъявляемые к участникам.

Судейство соревнований.

Оформление документации.

**Практика:** Организация мест занятия, самодельный инвентарь. Тренировки.

**Форма контроля:** Опрос, игровая практика, соревнования, рейтинг.

**Оборудование:** Стол; сетка; мяч; ракетка.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

Место проведения: моу сш р.п. Сурское

Время проведения занятий: 15.30 – 17.00

Год обучения: 1 год обучения

Количество учебных недель: 32 недели

Количество учебных дней: 64 дня

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – 01.10.2023 - 31.12.2023

2 полугодие – 08.01.2024 – 31.05.2024

№	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая	Дата фактическая	Причина изменения
	<b>1. Общее понятие о теннисе</b>	<b>10</b>					
1.	Вводное занятие. Беседа по ТБ	2	Учебное занятие	Устный опрос, наблюдение			
2.	Оборудование и инвентарь для настольного тенниса	2	Учебное занятие	Беседа			
3.	Первая помощь при травмах	2	Учебное занятие	Беседа + практическое занятие			
4.	Правила игры	2	Учебное занятие	Беседа + практическое занятие			
5.	Правила игры	2	Учебное	Беседа +			

			занятие	практическое занятие			
	<b>2. Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>22</b>					
6.	Общее понятие	2	Учебное занятие	Беседа			
7.	Упражнения для определения координированности движений	2	Теория+ практика	Игровая практика			
8.	Упражнения для определения координированности движений	2	Практика	Игровая практика			
9.	Упражнения для определения гибкости	2	Практика	Игровая практика			
10.	Упражнения для определения гибкости	2	Практика	Игровая практика			
11.	Упражнения для определения ловкости	2	Практика	Игровая практика			
12.	Упражнения для определения ловкости	2	Практика	Игровая практика			
13.	Основные виды вращения мяча	2	Практика	Игровая практика			
14.	Основные виды вращения мяча	2	Практика	Игровая практика			
15.	Виды ударов	2	Практика	Игровая практика			
16.	Виды ударов	2	Практика	Игровая			



				практика			
	<b>3. Техническая подготовка</b>	<b>30</b>					
17.	Основы техники игры	2	Учебное занятие	Беседа			
18.	Основы техники игры	2	Практика	Игровая практика			
19.	Основы техники игры	2	Практика	Игровая практика			
20.	Основные виды вращения мяча	2	Практика	Игровая практика			
21.	Основные виды вращения мяча	2	Практика	Игровая практика			
22.	Основные виды вращения мяча	2	Практика	Игровая практика			
23.	Виды ударов	2	Практика	Игровая практика			
24.	Виды ударов	2	Практика	Игровая практика			
25.	Виды ударов	2	Практика	Игровая практика			
26.	Сочетание ударов	2	Практика	Игровая практика			
27.	Сочетание ударов	2	Практика	Игровая практика			
28.	Сочетание ударов	2	Практика	Игровая практика			
29.	Основы тактики нападения и защиты в одиночных	2	Практика	Игровая практика			

	играх						
30.	Основы тактики нападения и защиты в одиночных играх	2	Практика	Игровая практика			
31.	Основы тактики нападения и защиты в одиночных играх	2	Практика	Игровая практика			
	<b>4. Тактическая подготовка</b>	<b>32</b>					
32.	Общее понятие	2	Практика	Опрос, игровая практика			
33.	Тактика одиночных встреч	2	Практика	Опрос, игровая практика			
34.	Тактика одиночных встреч	2	Практика	Опрос, игровая практика			
35.	Тактика одиночных встреч	2	Практика	Опрос, игровая практика			
36.	Тактика и техника парных встреч	2	Практика	Опрос, игровая практика			
37.	Тактика и техника парных встреч	2	Практика	Опрос, игровая практика			
38.	Тактика и техника парных	2	Практика	Опрос,			

	встреч			игровая практика			
39.	Планирование тактических действий	2	Практика	Опрос, игровая практика			
40.	Планирование тактических действий	2	Практика	Опрос, игровая практика			
41.	Планирование тактических действий	2	Практика	Опрос, игровая практика			
42.	Значение начальной расстановки игроков	2	Практика	Опрос, игровая практика			
43.	Значение начальной расстановки игроков	2	Практика	Опрос, игровая практика			
44.	Значение начальной расстановки игроков	2	Практика	Опрос, игровая практика			
45.	Тактика игроков в смешанных парных играх	2	Практика	Опрос, игровая практика			
46.	Тактика игроков в смешанных парных играх	2	Практика	Опрос, игровая практика			
47.	Тактика игроков в смешанных парных играх	2	Практика	Опрос, игровая практика			

	<b>5. Соревнования</b>	<b>34</b>					
48.	Правила игры, организация и проведение соревнований	2	Практика	Опрос, игровая практика, соревнования			
49.	Правила игры, организация и проведение соревнований	2	Практика	Опрос, игровая практика, соревнования			
50.	Правила игры, организация и проведение соревнований	2	Практика	Опрос, игровая практика, соревнования			
51.	Правила игры, организация и проведение соревнований	2	Практика	Опрос, игровая практика, соревнования			
52.	Правила игры, организация и проведение соревнований	2	Практика	Опрос, игровая практика, соревнования			
53.	Тренировки	2	Практика	Соревнования, рейтинг			
54.	Тренировки	2	Практика	Соревнования, рейтинг			
55.	Тренировки	2	Практика	Соревнования, рейтинг			
56.	Тренировки	2	Практика	Соревнования, рейтинг			

57.	Тренировки	2	Практика	Соревнования, рейтинг			
58.	Тренировки	2	Практика	Соревнования, рейтинг			
59.	Тренировки	2	Практика	Соревнования, рейтинг			
60.	Тренировки	2	Практика	Соревнования, рейтинг			
61.	Тренировки	2	Практика	Соревнования, рейтинг			
62.	Тренировки	2	Практика	Соревнования, рейтинг			
63.	Контрольные испытания	2	Практика	Соревнования, рейтинг			
64.	Контрольные испытания	2	Практика	Соревнования, рейтинг			
	<b>Всего</b>	<b>128</b>					

## 2.2. Формы аттестации/контроля

**Формы аттестации/контроля для выявления предметных и метапредметных результатов:** соревнования и турниры, сдача нормативов.

**Формы аттестации/контроля формы для выявления личностных качеств:** опросы, анкетирование.

### Особенности организации аттестации/контроля:

Для определения динамики уровня подготовки предусматривается ежемесячная проверка технического и физического состояния обучающихся путем сдачи комплексов контрольных тестов. Планируемый результат – освоение и совершенствование тестовых упражнений по технической подготовке, составленных в порядке изучения основных приёмов игры, а также стабильный рост показателей по специальной физической подготовке:

№ п/п	Техническая подготовка	раз подряд
1.	Выбивание мяча двумя сторонами ракетки	50
2.	Накат справа по диагонали	15
3.	Накат слева по диагонали	15
4.	Накат справа по прямой	15
5.	Накат слева по прямой	15
6.	Накаты «треугольником»	12
7.	Накаты «восьмеркой»	10
8.	Выполнение сложных подач	7 из 10
9.	Прием сложных подач	6 из 10
10.	Подрезка справа по диагонали	10
11.	Подрезка слева по диагонали	7
12.	Подрезка по прямой	7
13.	Топ-спин слева по диагонали	5
14.	Топ-спин справа по прямой	8
15.	Топ-спин слева по прямой	5

Результаты, показанные обучающимися в процессе сдачи контрольных нормативов, носят сугубо индивидуальный характер и зависят от множества факторов. На каждого обучающегося заводится аттестационный лист, в который последовательно вносятся показанные результаты. Регулярные тренировки обеспечивают рост показателей, что создает положительный эмоциональный фон и сохраняет стремление добиться более высоких результатов.

В конце учебного года проводятся соревнования – тестирование по физической подготовке, упражнениям с мячом и ракеткой согласно контрольным нормативам.

Обучающие в течение учебного года принимают участие не менее чем в двух соревнованиях и участвуют в соревновании внутри объединения не менее 2-4 встреч.

Качество подготовки обучающихся находится под постоянным контролем педагога.

**Требования по подготовке:** ответы на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал); участие внутри объединения в соревнованиях. Итогом обучения по прохождению данной программы являются дипломы, грамоты, сертификаты.

**Способы проверки результативности:** способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за обучающимися, опрос, участие в соревнованиях. Это позволяет определить степень самостоятельности обучающихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

### 2.3. Оценочные материалы

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью антропометрических измерений и функциональных проб в начале и в конце сезона, которые фиксируются в Листке здоровья. Эффективность оздоровления определяется по общепринятой методике. Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы, прирост спортивных достижений, участие в турнирах, соревнованиях по теннису.

Косвенными критериями служат: заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге – воспитание физически здоровых людей.

Форма зачетов: мини-соревнования.

Оценка: результативности освоения программы проводится в середине и конце оздоровительной смены в форме спортивных соревнований, демонстрирующих сформированность специальных двигательных умений.

В качестве оценочных материалов используются турнирные таблицы результатов соревнований.

### 2.4. Методическое обеспечение программы

#### Методические материалы:

Изучение теоретического материала осуществляется как отдельные теоретические занятия, так и в форме 5-10-минутных бесед. При проведении бесед рекомендуется использовать наглядные пособия, учебные фильмы. Для успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

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



**Практические методы:**

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

**Игровой и соревновательный методы** применяются после того, как обучающихся образовались некоторые навыки игры. Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей обучающихся.

**Формы обучения:** групповая.

**Виды занятий.** Теоретические занятия проводятся в форме бесед, инструктажа и опросов, практические – разминка, игровые практики, сдача тестовых нормативов, групповой тренаж с индивидуальным компонентом, внутренние и выездные соревнования.

**Структура занятия:**

1. Вводный инструктаж по технике безопасности и санитарно-гигиеническим требованиям на занятиях по настольному теннису.
2. Разучивание различных приёмов и атак.
3. Закрепление полученных знаний на практике.

В процессе теоретических и практических занятий, соревнований обучающиеся должны получить знания и навыки, необходимые для игры в настольный теннис.

Занятия настольным теннисом развивают координацию движений, ловкость, гибкость, быстроту, скорость реакции, внимание, мышление, эмоциональную устойчивость.

**Методы организации деятельности обучающихся на занятиях:**

1. Фронтальный метод характеризуется выполнением всем составом одного и того же задания независимо от форм построения обучающихся (в колоннах, нескольких шеренгах, в круг). Этот метод широко используется во всех частях занятия, но преимущественно в подготовительной и заключительной. Однако нужно стремиться, как можно больше использовать фронтальный метод и в основной части. При этом обеспечивается высокая моторная плотность (можно успеть больше сделать за счет увеличения времени непосредственно на двигательную деятельность обучающихся), очень существенно. Важным требованием является такое расположение, чтобы они не мешали друг другу, все видели педагога, а он, в свою очередь, — обучающихся.

2. Групповой метод предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий педагога. Разделение обучающихся на группы и определение содержания заданий составляются с учетом пола, уровня подготовленности и других признаков.

3. Индивидуальный метод заключается в том, что обучающимся предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно. Как правило, индивидуальные задания предназначены, значительно отличающихся от основного состава по своей подготовленности, особенностям и способностям, а иногда по состоянию здоровья.

4. Круговой метод предусматривает последовательное выполнение серии

заданий (упражнений) на специально подготовленных местах («станциях»), как правило, распространенных по кругу зала или спортивной площадки. Обычно в круг чается от 4 до 10 упражнений («станций»). На каждой «станции» выполняется один вид упражнений или двигательных действий. Их состав подбирается с расчетом на комплексное развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма. Весь круг проходят от 1 до 3 раза без интервала или определенным интервалом отдыха между «станциями».

Применяются следующие способы и формы работы с обучающимися:

- индивидуальные занятия;
- групповые (в парах, с педагогом и т.п.) занятия;
- теоретические в форме: опроса-беседы, карточки-задания;
- тестирование, и т.п.;
- практические – мини-соревнование, соревнование, различные игры на скорость, меткость, быстроту и т.п.

#### **Методы обучения:**

- словесный – при формировании теоретических и фактических знаний, когда материал носит преимущественно теоретико-информационный характер;
- практический – для развития практических умений и навыков;
- репродуктивный – для запоминания и воспроизведения знаний;

Средства, необходимые для реализации программы:

- теннисный стол,
- теннисные мячики,
- теннисная сетка,
- ракетки,
- тренировочная стена,
- гимнастические скамейки,
- табло-счет,
- скакалки.

#### **Краткое описание работы с методическими материалами:**

Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по настольному теннису (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта».
- «Правила игры в настольный теннис».
- Видеозаписи выступлений обучающихся.
- «Правила судейства в настольном теннисе».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

## **2.5. Условия реализации программы**

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

- наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 10-12 человек и отвечающего правилам СанПин;
- наличие ученических столов и стульев, соответствующих возрастным особенностям обучающихся;
- шкафы стеллажи для оборудования, а также разрабатываемых и готовых прототипов проекта;
- наличие необходимого оборудования согласно списку.

**Материально-техническое обеспечение программы:**

<b>Наименование</b>	<b>Количество</b>	<b>Область применения</b>
Теннисный стол	2 штуки	Используется для проведения игры
Сетка для настольного тенниса	2 штуки	Используется для проведения игры
Ракетка	12 штук	Используется для проведения игры
Теннисный мяч	12 штук	Используется для проведения игры
скакалки для прыжков на каждого обучающегося	12 штук	Используется для проведения тренировок
секундомер	1 штука	Используется для проведения игры и тренировок
гимнастические скамейки	5-7 штук	Используется для проведения тренировок
перекладины для подтягивания в висе	5-7 штук	Используется для проведения тренировок
гимнастические маты	2 штуки	Используется для проведения тренировок
табло для подсчёта очков	1 штука	Используется для проведения игры
волейбольный, футбольный, баскетбольный мячи	3 штуки	Используется для проведения игры и тренировок

**Информационное обеспечение программы:**

<b>Наименование</b>	<b>Ссылка</b>	<b>Область применения</b>
«Методические рекомендации: Настольный теннис в практике физического воспитания»	<a href="https://kopilkaurokov.ru/">https://kopilkaurokov.ru/</a>	Используется для поиска необходимой информации по темам занятий

Для обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые

образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, Skype - общение, E-mail, облачные сервисы и т.д.).

**При дистанционном обучении** рабочее место каждого должно быть оборудовано персональным компьютером с возможностью видео- и аудио-подключением и выходом в интернет, в соответствии с техникой безопасности.

**При дистанционном обучении** индивидуальный компьютер для каждого участника занятия с возможностью видео- и аудио-подключением и выходом в сеть Интернет для доступа к образовательной онлайн-платформе, в качестве основного образовательного ресурса.

**При дистанционном обучении** образовательные платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

#### **Кадровое обеспечение программы:**

Для реализации программы требуется педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

## **2.6. Воспитательный компонент**

**Цель воспитательной работы:** Создание условий для достижения учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого обучающегося.

#### **Задачи воспитательной работы:**

- воспитать у обучающихся заинтересованный подход к занятиям настольным теннисом;
- привить им навыки серьезного отношения к физкультуре и спорту;
- сформировать и укрепить принципы здорового образа жизни;
- развивать у обучающегося чувство собственного достоинства через стремление к повышению уровня физического и умственного развития;
- привлечь внимание к вопросам личной гигиены и режима дня;
- создать атмосферу взаимоуважительных и товарищеских отношений в коллективе.

**Приоритетные направления воспитательной деятельности:** воспитание положительного отношения к труду и творчеству, здоровьесберегающее воспитание, профориентационное воспитание.

**Формы воспитательной работы:** беседа, дискуссия, экскурсия, культпоход, трудовой десант, спортивная игра.

**Методы воспитательной работы:** беседа, диспут, пример, упражнение, требование, соревнование, поощрение, тестирование, анализ результатов деятельности.

#### **Планируемые результаты воспитательной работы:**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных

свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног.

Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма.

Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи.

Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

#### **Воспитательные средства:**

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

#### **Основные воспитательные мероприятия:**

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со спортсменами района;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо

настраивать обучающихся не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями обучающихся во время игр, педагог может сделать вывод о формировании у них необходимых качеств.

Наряду с воспитательными мероприятиями проводится и **профориентационная работа** с целью создания условий для осознанного профессионального самоопределения обучающихся, посредством популяризации и распространения знаний в области профессий физкультурно-спортивной направленности, профессиональной пригодности, профессионально важных качеств человека и профессиональной карьеры, строится на основе личностного восприятия мира профессии.

Оказание профориентационной поддержки обучающимся очень важно для дальнейшего выбора профиля обучения и сферы будущей профессии.

Для самоопределения обучающихся важным является их информирование о разных видах профессий физкультурно-спортивной направленности, о том в каких учебных заведениях можно получить образование, какие компетентности нужны для того чтобы стать профессионалом, какие профессию будут востребованы в будущем.

Для решения этой задачи используются формы и методы организации учебно-воспитательной деятельности, соответствующие возрастным особенностям обучающихся.

Профессиональная ориентация включает в себя следующие компоненты: профессиональное просвещение, развитие профессиональных интересов и склонностей.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Задачи	Форма проведения	Сроки проведения
1.	День здоровья		очная	сентябрь
2.	Игра-соревнование ко Дню народного единства	- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи; - осознание российской гражданской идентичности.	очная	ноябрь
3.	Рыцарский турнир	- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и	очная	февраль

		взаимопомощи.		
4.	Командное соревнование	- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи.	очная	май

### 3. Список литературы

#### для педагога:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979г.
2. Байгулов Ю.П. Программа «Настольный теннис»
3. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса. М., 2006 г.
4. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973г.
5. Кариена З.А. Практическое пособие для педагога дополнительного образования. М., Школа Пресса, 2007 г.
6. Матыцин О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 2005 г.

#### для обучающихся:

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 2008 г.
2. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 2009 г.
3. Легенды отечественного настольного тенниса. Сборник. – М., 2010.

#### для родителей (законных представителей):

1. Гришин В.Г. – Игры с мячом и ракеткой – М., «Просвещение» - 82.
2. Настольный теннис. Правила соревнований. – М.: ВистаСпорт, 2006.



### **Информация для карточки в Навигаторе**

**Полное название:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности "Настольный теннис"

**Публичное название:** Настольный теннис

**Краткое описание:**

Программа направлена на обучение учащихся приемам игры "Настольный теннис"