

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Районный Центр дополнительного образования»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
От 05.09.2024



Утверждена:  
Директор МБУДО «РЦДО»  
  
Бойцова Е.В.  
Приказ №050901  
05.09.2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
**«Настольный теннис»**  
(базовый уровень)

Возраст детей: 6-12 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Автор-составитель  
педагог дополнительного образования  
Яковлев Михаил Михайлович

г. Кировск  
2024

## Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Характеристика предмета изучения.....	3
Нормативно-правовая база.....	3
Направленность программы по содержанию .....	4
Информация о типе программы .....	4
Цель программы.....	4
Задачи программы .....	5
Актуальность .....	5
Педагогическая целесообразность .....	5
Отличительная особенность .....	6
Организационно–педагогические условия реализации программы .....	6
Планируемые результаты освоения программы .....	8
Система оценки результатов освоения программы.....	8
Учебно-тематическое планирование.....	9
Содержание программы .....	10
Список литературы для педагога .....	13
Список литературы для учащихся.....	13
Приложение 1. Методическое обеспечение .....	15
Приложение 2. Классификация методов выполнения физических упражнений .....	16
Приложение 3. КУГ .....	17
Приложение 4. Диагностика .....	20
Приложение 5. Учебно-методический комплекс .....	22
Приложение 6. Воспитательная работа .....	23

## **Пояснительная записка**

### **Характеристика предмета изучения**

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующие высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической подготовке в соответствии с годом обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом учащихся.

### **Нормативно-правовая база**

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана на основе:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304 – ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании» в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность,

электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Программа составлена с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья учащихся

В написании программы учитывались знания основ теории и практики дополнительного образования, педагогики, психологии и возрастной физиологии, методики обучения и воспитания, а также личный педагогический опыт.

### **Направленность программы по содержанию**

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно – спортивную направленность

### **Информация о типе программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» физкультурно-спортивной направленности, является модифицированной.

При разработке дополнительной общеразвивающей программы, были использованы материалы: Бачурова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В.-

Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Настольный теннис» - Москва, 2004.

### **Цель программы**

Формирование основ здорового образа жизни по средствам обучения настольному теннису.

## Задачи программы

### *Обучающие:*

- научить основам техники выполнения физических упражнений;
- обучить технике и тактике игры в настольный теннис;

### *Развивающие:*

- содействовать гармоничному физическому развитию, укреплению здоровья учащихся, разносторонней физической подготовки;

### *Воспитательные:*

- воспитать смелых, волевых, настойчивых, инициативных учащихся;

## Актуальность

Создания данной программы вызвана потребностями современных детей и их родителей, а так же ориентирована на социальный заказ общества. Имеющая место в обществе недооценка роли физической культуры уже привела к большому количеству негативных факторов, главными среди которых являются её низкий уровень и ухудшение состояния здоровья населения. Занятия настольным теннисом разносторонне воздействуют на организм человека: у детей идёт развитие двигательных качеств, интеллектуальной и духовной деятельности и психических процессов (восприятие, внимание, память, мышление, воображение).

В соответствии со стандартами второго поколения, данная программа направлена на формирование таких **ключевых компетенций** (наращивания потенциала в области физической культуры и спорта), как личностная компетентность, социальная компетентность, познавательная компетентность, предметно-деятельностная компетентность.

*Программа направлена на:*

- создание условий для развития ребенка;
- развитие мотивации к данному виду спорта;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- профилактику асоциального поведения;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения;
- интеллектуальное и духовное развития личности ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

## Педагогическая целесообразность

Программа, позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, сформировать физические качества, пробудить интерес детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

*Принципы, положенные в основу программы:*

- принцип добровольности;
- принцип сотрудничества и сотворчества;
- принцип доступности;
- принцип психологической комфортности;
- принцип наглядности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения.

### **Отличительная особенность**

Отличительной особенностью программы является ее коррекционно – развивающая направленность. Развитие координации движений, мелкой моторики, силы и ловкости – все это является неотъемлемой частью занятий настольным теннисом, необходимым как для обычных детей, так для детей с ограниченными возможностями здоровья.

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

**Форма обучения:** очная

**Форма организации образовательной деятельности учащихся на занятии:**

- групповая;
- индивидуально-групповая;
- парная;

**Формы занятий.**

В процессе реализации программы предусмотрены следующие **формы проведения занятий:**

**1. Формы аудиторных занятий:**

беседа, учебное занятие, турнир

**2. Внеаудиторные:**

соревнования

**Методы проведения занятий:**

-информационно-рецептивный (педагог сообщает готовую информацию разными средствами, а учащиеся воспринимают и фиксируют в памяти эту информацию);

-репродуктивный метод (педагог дает задания, а учащийся их выполняет – решает сходные задачи, составляет планы, воспроизводит действия)

-частично-поисковый (способ поиска решения проблемы определяет педагог, но сами решения отдельных вопросов находят учащиеся);

-исследовательский метод (способ организации деятельности учащихся по решению новых для них задач);

**Программа разработана с учетом современных образовательных технологий:**

- технологии проблемного обучения;
- игровых технологий;
- групповых технологий;
- здоровьесберегающих технологий;
- технологии личностно-ориентированного обучения;
- проектной технологии;
- технологии развивающего обучения.

**Возраст детей** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис»: **6-12 лет**

**Минимальный возраст для зачисления на обучение: 6 лет**

По периодизации **Д.Б. Эльконина** возраст относится к младшему школьному и подростковому возрасту.

Для младшего школьного периода актуальна социальная ситуация: особенности взаимодействия со значимыми взрослыми извне (педагогами, тренерами и т.д.);

Ведущая деятельность: интеллектуальная и непосредственно учебная активность (обучение самому процессу и общим методам познания). Ребенок учится управлять собой, строить свою деятельность в соответствии с поставленными целями. Уменьшение значения игры. Параллельно с овладением учебной деятельностью ребенок включается и в другой, не менее значимый процесс — систему межличностных отношений, осваивая так называемую «скрытую программу социализации».

В группу первого года обучения принимаются учащиеся предоставившие справку от врача о состоянии физического здоровья, разрешающую посещать спортивное объединение.

**Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис»:**

1 год обучения- 60 часов

**Наполняемость объединения:** 12-15 человек.

**Режим занятий.**

**Продолжительность одного занятия:** 45 минут

**Перерыв между занятиями:** 10 минут  
**Количество занятий в неделю:** 2 (по 2 занятия 1 раз в неделю)  
**Количество учебных часов в неделю:** 2 ч  
**Количество за учебный год:** 60 часов

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### **Личностные результаты:**

В результате освоения программы обучающиеся *будут способны:*

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

#### **Метапредметные результаты:**

В результате освоения программы обучающиеся *будут способны:*

-характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

#### **Предметные результаты:**

В результате освоения программы обучающиеся *будут знать:*

-эволюцию настольного тенниса;

-изменение правил;

-видоизменение техники и тактики настольного тенниса;

-правила игры в настольный теннис;

-основы техники игры в настольный теннис;

-личную гигиену юного спортсмена;

-гигиену отдыха и сна;

-гигиену спортивной одежды и обуви;

-профилактику заболеваний;

*будут уметь:*

-работать кистью, предплечьем, плечом, туловищем, ракеткой;

-выполнять накат справа, накат слева, замах, накат слева;

-переносить навыки, освоенные при обучении технике наката справа, на накат слева;

-выполнять откидку справа переносить навыки, освоенные при обучении технике откидка слева, на откидку справа;

### **Система оценки результатов освоения программы**

- Текущий контроль;
- Промежуточный контроль;

**Текущий контроль** – текущая диагностика проводится в течение учебного периода в целях:

- контроля уровня достижения учащимися результатов, предусмотренных дополнительной общеразвивающей программой;
- проведения учащимся самооценки, оценки его работы педагогическим работником с целью возможного совершенствования образовательного процесса;

**Формы текущего контроля.**

*Текущий контроль* осуществляется на каждом занятии. По мере накопления детьми знаний и опыта игры, педагогом организуется парные игры, как особую оценку результатов освоения материала.

Формами *текущего контроля* являются: **эстафета, зачет, соревнования;**

**Промежуточный контроль** – промежуточная диагностика (проводится в конце учебного периода) в целях:

- установление фактического уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы и достижения ее результатов;
- оценка достижений конкретного учащегося, позволяющая выявить пробелы в освоении им дополнительной общеразвивающей программы и учитывать индивидуальные потребности учащегося в осуществлении образовательной деятельности;
- оценка динамики индивидуальных образовательных достижений, продвижения в достижении планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы;

Срок проведения: **апрель-май**

Форма промежуточной аттестации: **соревнования.**

**Критерии** освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы:

1. Теоретические знания, практические умения, навыки.
2. Мотивация к занятиям.
3. Социальная активность, физическая и творческая активность.
4. Достижения, успехи учащихся.
5. Личностное развитие.

### Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	Практика
1	Введение в программу.	1	1	-

2	Теоретическая подготовка.	3	3	-
3	Общая физическая подготовка.	8	-	8
4	Специально-физическая подготовка.	10	-	10
5	Техническая подготовка.	10	-	10
6	Тактическая подготовка.	10	-	10
7	Игровая подготовка. Соревнования	10	-	10
8	Контрольные испытания.	8	-	8
	<b>Всего:</b>	<b>60</b>	<b>4</b>	<b>56</b>

## Содержание программы

### *1. Введение в программу.*

#### **Теория:**

- Знакомство с программой;
- Инструктаж по технике безопасности;
- Правила распорядка;
- Беседа о предупреждении травматизма;
- Беседа о спортивной гигиене;
- Психологическая подготовка;
- История развития настольного тенниса;

### *2. Теоретическая подготовка*

#### **Теория:**

- Личная гигиена юного спортсмена;
- Гигиена отдыха и сна;
- Гигиена спортивной одежды и обуви;
- Профилактика заболеваний;
- Противопоказания для занятий спортом;
- Физическая культура и спорт в России;
- Воспитание волевых качеств спортсмена;
- Профилактика травм;
- Специальные термины;
- Основы тактики и техники игры;
- Правила игры в настольный теннис;
- Эволюция настольного тенниса;
- Видоизменение техники и тактики настольного тенниса;
- Основы техники, стойки, хватки;
- Техника одношажного способа передвижения и поворотов;
- Откидка слева (подрезка подрезки, кач);
- Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетке. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки;
- Накат справа. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетке. Замах;

-Накат слева. Перенос навыков, освоенных при обучении технике наката справа, на накат слева;

-Откидка справа (подрезка подрезки, кач). Перенос навыков, освоенных при обучении технике откидка слева, на откидку справа;

### ***3.Общая физическая подготовка***

#### **Практика:**

-Упражнения на быстроту и ловкость, на гибкость;

-Силовые упражнения, на выносливость;

### ***4.Специально-физическая подготовка***

#### **Практика:**

-Упражнения с ракеткой и шариком;

-Жонглирование;

-Простейшие виды передвижений в левой стойке при откидке слева;

-Основы техники наката справа;

-Быстрая подача накато́м справа;

-Техника подачи толчком;

-Игра толчком справа и слева;

-Отработка ударов накато́м;

-Отработка ударов срезкой;

-Поочередные удары левой и правой стороной ракетки;

-Исходная игровая стойка. Хватка. Простейшие виды передвижений в левой стойке при накате справа;

-Простейшие виды поворотов;

### ***5.Техническая подготовка***

#### **Практика:**

-Сочетание откидки слева и наката справа;

-Основы техники наката справа;

-Быстрая подача накато́м слева;

-Простейшие виды передвижений в левой стойке при накате слева;

-Сочетание накато́в и откидок справа;

-Сочетание откидок и накато́в справа и слева;

-Повороты при ударах слева и справа;

### ***6.Тактическая подготовка***

#### **Практика:**

-Игра в защите;

-Тактические схемы;

-Игра с тренером;

-Игра в разных направлениях;

-Игра на счет разученными ударами;

-Игра с коротких и длинных мячей. Комбинации;

### ***7.Игровая подготовка. Соревнования***

#### **Практика:**

-Групповые игры;

-Игра с тренером;

- Игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях;
- Игра одним видом ударов из двух, трех точек в одном направлении;
- Выполнение подач разными ударами;
- Игра накатом;
- Игра срезкой и подрезкой;
- Групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером» и др.
- Произвольный способ подачи ,контр удары справа на 1/2 стола;
- Подача по направлению, игра «треугольник»;
- Произвольный способ подачи, завершающий удар;
- Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола, накат + завершающий удар на 2/3 стола;

**8. Контрольные испытания.**

**Практика:** Сдача нормативов

**Материально- техническое оснащение**

**Средства обучения**

**Перечень оборудования (инструменты, материалы и приспособления)**

№ п/п	Наименование оборудования	Количество
1	Тренажер «Колесо», «Ловушка».	1 шт.
2	Настольный тренажер «Лампочки».	1 шт.
3	Ракетки.	20 шт.
4	Мячи.	20 шт.
5	Стол для игры в настольный теннис.	10 шт.
6	Сетки теннисные	10 шт.

***Перечень технических средств обучения***

1	Компьютер	1 шт.
2	Мультимедийная установка, экран	1шт.

### Список литературы для педагога

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис.- М.:ФиС, 1982.
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта).-М.: ФиС,1999.
3. Бачурова Г.В.,Воробьев В.А., Матыцин О.В.Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Настольный теннис». - М.: 2004.
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса.- М.:ФиС,1979.
5. Байгулов Ю.П. Настольный теннис :Вчера, сегодня, завтра.- М.:ФиС,2000.
6. Балайшите Л. От семи до...(Твой первый старт).-М.:ФиС,1984.
7. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис.-М.:РГАФК,1997.
8. Барчукова Г.В.,Шпрах С.Д. Игра, доступная всем.-М.:ФиС,1990.
9. Барчукова Г.В.Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису.-М.:Спорт Академ Пресс.-2000.
10. Воронин Е.В.Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе//Теория и практика физической культуры.1983.-№10.
11. Ляха В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание (5-7 классы).М.: «Просвещение».-2001.
12. Ляха В.И. Физическое воспитание (8-9 классы).-М.: «Просвещение».-2001.
13. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе. М.- Владос Пресс.-2003.
14. Найминова Э. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры. Ростов-на-Дону.: «Феникс».-2001.
15. Паршикова А.Т. Физическая культура (примерная программа). М.: «Просвещение».- 2001.
16. Оценка качества по физической культуре. М.: Дрофа.-2001.
17. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания. М.: Академа.-2001.

### Список литературы для учащихся

1. Матыцин О.В. Настольный теннис: Неизвестное об известном.- М.: РГАФК. 1995.
2. Неизвестное об известном (Под ред.О.В.Матыцина.-М.1995.
3. Правила настольного тенниса.-М,2002.
4. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой.- Л,Лениздат,1989.
5. Шпрах С.У. У меня секретов нет. (Приложение № 1 к журналу «Настольный теннис»)-М,1998.

## Приложение 1. Методическое обеспечение

№ п/п	Тема и раздел программы	Форма занятий	Приемы и методы организации образовательно-воспитательного процесса	Дидактическое, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Теоретическая подготовка	Беседа	информационно-рецептивный	Видеоматериалы, иллюстрации, Специальная литература	Зачет
2	Общая физическая подготовка	Учебное занятие	информационно-рецептивный репродуктивный	Спортивные снаряды Спортивная форма	Эстафета
3	Специальная физическая подготовка	Учебное занятие	репродуктивный	Спортивные снаряды Спортивная форма	Эстафета
4	Техническая подготовка	Учебное занятие	информационно-рецептивный репродуктивный	Спортивные снаряды Тренажеры Теннисные ракетки Теннисные столы	Соревнование
5	Тактическая подготовка	Учебное занятие	информационно-рецептивный репродуктивный	Тренажеры Теннисные ракетки Теннисные столы	Соревнование
6	Игровая подготовка. Соревнования	Учебное занятие Турнир	информационно-рецептивный репродуктивный	Теннисные столы Ракетки Игры для развития быстроты и ловкости График соревнований Дневник соревнований Спортивное оборудование	Соревнование
7	Контрольные испытания	Учебное занятие	репродуктивный	Спортивное оборудование	Соревнование

**Приложение 2.**  
**Классификация методов выполнения физических упражнений**



**Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год**  
детское объединение «Настольный теннис»  
**группа № 1, 2 (6-12 лет)**  
Педагог: Яковлев Михаил Михайлович

**Продолжительность учебного года**

Комплектование группы – с 02.09.2024 года по 09.09.2024 года

Начало учебного года – 2 сентября 2024 года

Начало занятий – 11.09.2024 года

Окончание учебного года - 31 мая 2025 года

Продолжительность учебного года – 30 недель

Праздничные дни:

4 ноября - День народного единства;

7 января - Рождество Христово;

23 февраля - День Защитника Отечества;

8 марта - Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы.

Каникулы:

осенние каникулы: 28.10.2024 – 05.11.2024 (9 календарных дней);

зимние каникулы: 30.12.2024 – 08.01.2025 (10 календарных дней);

весенние каникулы: 22.03.2025 – 30.03.2025 (9 календарных дней);

Текущий контроль:

21.10.2024-25.12.2024 г.

18.12.2024 – 23.12.2024 г.

Промежуточная аттестация:

20.04.2025 - 30.04.2025 г.

Количество часов, режим занятий:

Продолжительность одного занятия: 45 минут

Перерыв между занятиями: 10 минут

Количество занятий в неделю: 2 (по 2 занятия 1 раз в неделю)

Количество учебных часов в неделю: 2

Количество за учебный год: 60 часов

**Занятия в детском объединении проводятся в соответствии с учебной нагрузкой педагога и расписанием занятий.**

№п/п	Число	Тема занятия	Часы
<b>Введение в программу. Теоретическая подготовка.</b>			
1.	11.09	Введение в программу. Правила безопасности на занятиях настольным теннисом. Программа объединения. Режим работы объединения. Теоретическая подготовка. Физическая культура и спорт в России.	1 1
2.	18.09	Теоретическая подготовка. Личная гигиена, профилактика травм. Специальные термины.	2
<b>Общая физическая подготовка.</b>			
3.	25.09	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость.	2
4.	2.10	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость.	2
5.	9.10	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость.	2
6.	16.10	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость.	2
<b>Контрольные испытания</b>			
7.	23.10	Сдача нормативов. Произвольный способ подачи, контр удары справа на ½ стола.	2
<b>Специально-физическая подготовка.</b>			
8.	6.10	Упражнения с ракеткой и шариком. Чеканка. Жонглирование.	2
9.	13.11	Простейшие виды передвижений в левой стойке при откидке слева. Основы техники наката справа.	2
10.	20.11	Игра толчком справа и слева. Отработка ударов накатом.	2
11.	27.11	Отработка ударов срезкой. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	2
12.	4.12	Исходная игровая стойка. Хватка. Простейшие виды передвижений в левой стойке при накате справа. Простейшие виды поворотов.	2
<b>Формы аттестации: эстафета, зачет, соревнования</b>			
<b>Техническая подготовка.</b>			
13.	11.12	Сочетание откидки слева и наката справа.	2
14.	18.12	Основы техники наката справа. Быстрая подача накатом слева.	2
15.	25.12	Простейшие виды передвижений в левой стойке при накате слева. Сочетание накатов и откидок справа.	2
16.	15.01	Сочетание откидок и накатов справа и слева.	2
17.	22.01	Повороты при ударах слева и справа.	2
<b>Контрольные испытания. Соревнования</b>			
18.	29.01	Сдача нормативов. Подача по направлению, игра «треугольник»	2

<b>Тактическая подготовка</b>			
19.	5.02	Игра в защите. Тактические схемы.	2
20.	12.02	Игра с тренером. Игра в разных направлениях.	2
21.	19.02	Игра на счет разученными ударами. Игра с коротких и длинных мячей. Комбинации.	2
22.	26.02	Игра в разных направлениях. Комбинации.	2
23.	5.03	Игра на счет разученными ударами. Игра с коротких и длинных мячей. Комбинации	2
<b>Контрольные испытания. Соревнования</b>			
24.	12.03	Сдача нормативов.. Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола, накат + завершающий удар на 2/3 стола.	2
<b>Игровая подготовка</b>			
25.	19.03	Групповые игры. Игра с тренером.	2
26.	2.04	Игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях.	2
27.	9.04	Выполнение подач разными ударами; Игра накатом;	2
28.	16.04	Игра срезкой и подрезкой. Групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером »	2
29.	23.04	Игра срезкой и подрезкой. Групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером »	2
<b>Контрольные испытания. Соревнования</b>			
30.	30.04	Сдача нормативов. Итоговое занятие	2
<b>Формы аттестации: соревнования.</b>			60

## Приложение 4. Диагностика

### Диагностическая карта для дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис»

№	ФИО учащегося	Критерии оценки														
		Предметные, метапредметные, личностные результаты														
		Знания, умения в пределах программы	Освоение двигательных умений, приобретенных во время занятий	Технико-тактическая подготовка	Правила техники безопасности	Соблюдение личной гигиены	Качества личности	Коммуникабельность	Социальная активность	Оценка результатов своего труда	Интерес к спорту	Коллективизм, взаимопомощь	Самостоятельность	Основные приёмы и правила игры	Отношение к окружающему	Умение управлять своими эмоциями
1																
2																
3																
4																
5																

6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	

Каждый раздел оценивается в баллах:

Высокий уровень (3) – устойчивый спортивный интерес, проявляет настойчивость в достижении результата, спортивная активность на всех этапах работы;

Средний уровень (2) – проявляет спортивный интерес

Низкий уровень (1) – не проявляет интерес, слабый интерес к развитию физических качеств.

## Приложение 5. Учебно-методический комплекс

№	Наименование элемента	Состав (перечень содержимого)	Расположение
1	Программа ДО	Программа является основным документов УМК и представляет собой подробное описание учебного процесса, учебно-тематический план входящих модулей, а также все необходимые таблицы по текущей и промежуточной аттестации.	
2	Система средств обучения		
2.1	Электронная методическая база	Конспекты занятий, видео-объяснения, видео-примеры. Иллюстративный материал к занятиям.	Находится в ведении педагога, постоянно дополняется и совершенствуется при введении дистанционного режима обучения учащимся (через родителей) предоставляется открытая ссылка на материалы к соответствующему занятию.
2.2	Демонстрационные материалы	Представляют собой объекты для наглядной демонстрации материала в процессе учебного занятия: - карточки - памятки	Находятся в ведении педагога

## Приложение 6. Воспитательная работа

### **Цель воспитательной работы:**

Воспитание гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством:

1. Воспитание для спорта – формирование личностных свойств, качеств, характера поведения и взаимоотношений с товарищами, которые необходимы для достижения наиболее высокого личного спортивного результата;

2. Через спорт подготовка к жизни – формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной жизни в обществе.

### **Задачи воспитательной работы:**

1. Формирование нравственного сознания;

2. Формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;

3. Формирование личностных качеств: - волевых (смелости, настойчивости, решительности и др.) - нравственных (честности, доброжелательности, скромности и др.); - трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности и др.).

### **Важные условия воспитательного процесса:**

1. Повышение воспитательного потенциала каждого учебно-тренировочного занятия (высокий нравственный авторитет тренера-педагога и хорошее качество учебно-тренировочного процесса);

2. Единство слова и дела в жизни спортивной группы;

3. Сплоченность коллектива, его ориентация на спортивные и нравственные идеалы;

4. Организация положительного опыта спортсменов в противовес стихийно приобретаемому опыту, который чаще всего имеют отрицательный характер.

### **Методы воспитательной работы:**

- Указание и разъяснение правил поведения, норм спортивной этики и др. на учебно тренировочных занятиях;

- Обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований;

- Проведение бесед дискуссионного характера;

- Организационная четкость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и

включение учащихся в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий;

- Культурно-массовая работа – чествование победителей и др., ведение личных карточек с фиксацией спортивных результатов, подготовка заявок на соревнования, информация о предстоящих днях рождения и т.п.

- Выполнение режима дня;

- Методы побуждения (поощрения) и торможения (осуждения, наказания)

<b>№</b>	<b>Направление работы</b>	<b>Наименование деятельности</b>	<b>Сроки проведения</b>
1	Гражданско-патриотическое воспитание	Проведение занятий «Значение Государственной символики РФ» «Правила использования Государственной символики на соревнованиях», приуроченных ко «Дню народного единения»	Октябрь-Ноябрь
		Участие в городских и районных мероприятиях патриотической направленности	В течение года
2	Социально-нравственное воспитание	Изучение уровня учебной мотивации учащихся	В течение года
		Проведение занятия «Терроризм – угроза обществу»	Декабрь
		Проведение занятий «Профилактика неспортивного поведения»	Январь
		Проведение информационных часов «Гражданин нового века – здоровый, сильный духом человек», посвященных Всемирному Дню здоровья	Апрель
3	Общекультурное воспитание	Проведение беседы на тему «Правила поведения спортсменов на соревнованиях»	Ноябрь
		Проведение досуговых и культурно-массовых мероприятий с обучающимися и родителями: - конкурсы, тематические	В течение года

		праздники	
4	Воспитание здорового образа жизни и безопасности	Инструктаж по ТБ «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке»	Ежемесячно
		Проведение бесед с учащимися: -правила дорожного движения; -правила поведения на воде, в лесу и т.д. - беседы о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании, профилактике вредных привычек - о психологической подготовке, самооценке	Сентябрь-май
		Информационные часы «О противопожарной безопасности»	Октябрь
		Проведение информационных часов по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	Декабрь
		Беседа на тему «Правила поведения при угрозе террористического акта»	Февраль
5	Трудовое воспитание	Организация дежурств по поддержке порядка в спортзале и раздевалках	Ежемесячно