

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.*  
Бойцова Е.В.  
Приказ №050901  
05.09.2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
**«Настольный теннис: совершенству нет предела»**  
(модульная, 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.....	5
Задачи программы.....	5
Актуальность.....	5
Педагогическая целесообразность.....	6
Отличительная особенность.....	7
Организационно–педагогические условия реализации программы.....	7
Планируемые результаты освоения программы.....	8
Система оценки результатов освоения программы.....	9
Учебно-тематическое планирование.....	10
Содержание программы.....	11
Материально-техническое оснащение.....	16
Список литературы для педагога.....	18
Список литературы для учащихся.....	18
Приложение 1. Методическое обеспечение программы.....	20
Приложение 2. Классификация методов выполнения физических упражнений.....	21
Приложение 3. Диагностика.....	22
Приложение 4. КУГ.....	27
Приложение 5. Учебно-методический комплекс.....	29
Приложение 6. Воспитательная работа.....	30

## **Пояснительная записка**

### **Характеристика предмета изучения**

Настольный теннис один из самых увлекательных видов спорта, способствующий всестороннему и гармоничному физическому развитию.

Теннис — это бодрость, жизнерадостность, превосходное самочувствие. Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое, интеллектуальное и духовное развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Занятия теннисом оказывает благотворное влияние на многие системы организма. Теннисистов отличает молниеносная реакция, ловкость движений, стойкость в защите и нападении, быстрое мышление, умение находить в доли секунды остроумные и неожиданные тактические решения, большая работоспособность, отменная скорость, выносливость и многие другие качества.

### **Нормативно-правовая база**

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис. Совершенству нет предела» 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».

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: совершенству нет предела» имеет физкультурно – спортивную направленность

### **Информация о типе программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис: совершенству нет предела» 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 практических навыков игры в настольный теннис, повышение спортивного мастерства, совершенствование физических качеств учащихся.

## **Задачи программы**

### ***Обучающие:***

- обучить техническим элементам и правилам игры;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки;

### ***Развивающие:***

- развить физические и специальные качества;
- содействовать гармоничному физическому развитию, укреплению здоровья учащихся, разносторонней физической подготовки;

### ***Воспитательные:***

- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- сформировать потребность к ведению здорового образа жизни
- воспитать смелых, волевых, настойчивых, инициативных учащихся

## **Актуальность**

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств - выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества учащегося: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис как спортивная игра своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

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**

определена тем, что ориентируется на приобщение обучающихся к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы организма обучающихся.

По уровню освоения программа *углублённая*, т.е. 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- 68 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:** 68 часов

### **Планируемые результаты освоения программы**

**Личностные результаты:**

В результате освоения программы обучающиеся *будут способны:*



- чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество

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

#### **Метапредметные результаты:**

В результате освоения программы обучающиеся *будут способны:*

- ставить цель при игре

- планировать свою индивидуальную деятельность во время игры

- находить и корректирует недочеты и ошибки в игре с помощью педагога

#### **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: **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			Форма контроля/ аттестации
		всего	теория	Практика	
1	Модуль 1. Играй головой	25	2	23	Наблюдение, беседа, тестирование.
2	Модуль 2. Хитрый мяч	23	3	20	Наблюдение, беседа, тестирование.
3	Модуль 3. Совершенству нет предела.	12	1	11	Наблюдение, беседа, тестирование.
4	Модуль 4. Контроль нормативов	8	0	8	Сдача нормативов

	физического развития				
	<b>Всего:</b>	<b>68</b>	<b>6</b>	<b>62</b>	

## Содержание программы

### *Модуль 1. Играй головой*

Цель: развитие специальных психофизических качеств при обучении тактическим приемам в настольный теннис.

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- особенности выполнения технических приемов по настольному теннису.

уметь:

- выполнять атакующие удары по мячу с передвижением
- выполнять защитные удары с передвижением;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с элементами настольного тенниса;
- выполнять комбинации против защитника и нападающего

### Содержание модуля

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятии. Теория: знакомство с техникой безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке во время проведения занятий по настольному теннису. Практика: тестирование, беседа

Тема 2. Подводящие упражнения.

Практика: выполнение комплекса упражнений на освоение техники игры в настольный теннис.

Тема 3. Упражнения с ракеткой и мячом.

Практика: выполнение комплекса упражнений, развивающих технику хватки теннисной ракетки.

Тема 4. Техника передвижения у стола.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники передвижения в настольном теннисе.

Тема 5. Точность попадания.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники точности попадания в настольном теннисе.

Тема 6. Подача мяча.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники подач.

Тема 7. Удар-толчок.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники удара –толчок в настольном теннисе.

Тема 8. Удар слева.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники толчка-слева.

Тема 9. Удар справа.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники толчка-справа.

Тема 10. Срезка слева и справа.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники срезки слева и справа в настольном теннисе.

Тема 11. Движение с мячом и без мяча

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники в настольном теннисе.

Тема 12. Сочетание ударов срезкой слева и справа

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники сочетания срезов слева и справа в настольном теннисе.

Тема 13. Накаты и подрезки

Практика: отработка комплекса упражнений

Тема 14. Удар с перемещением.

Практика: изучение особенностей выполнения ударов с перемещением в настольном теннисе.

Тема 15. Перемещение теннисиста

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие передвижения теннисиста

Тема 16. Работа ног при ударах слева и справа.

Практика: выполнение комплекса упражнений, на развитие работы ног при ударах слева и справа

Тема 17. Удар накатом и срезкой с передвижением.

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие наката и срезки с передвижением

Тема 18. Тестирование техники передвижения.

Практика: Сдача нормативов передвижения теннисиста.

Тема 19. Упражнения с большим количеством мячей (БКМ).

Практика: выполнение комплекса упражнений с (БКМ).

Тема 20. Удары по мячу с верхним вращением.

Практика: выполнение комплекса упражнений, развивающих удары по мячу с верхним вращением (БКМ).

Тема 21. Удары по мячу с нижним вращением.

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие ударов по мячу с нижним вращением с (БКМ)

Тема 22. Тестирование с БКМ.

Практика: Сдача нормативов с большим количеством мячей.

Тема 22. Комбинации.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники защиты и нападения в настольном теннисе.

Тема 23. Тактический план на игру.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники ударов против разных стилей в настольном теннисе.

Тема 24. Индивидуальная тренировка. Стилль игры.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование стиля игрока.

Тема 25. Анализ игры спортсменов.

Практика: Соревнования по настольному теннису. Сдача нормативов

## ***Модуль 2. Хитрый мяч***

Цель: Развитие физических качеств при обучении техническим приёмам в настольный теннис.

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;

- особенности выполнения технических приемов по настольному теннису.

уметь:

- выполнять верхнее вращение мяча;

- выполнять нижнее вращение мяча;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с элементами настольного тенниса.

### Содержание модуля

Тема 1. Топ-спин. Удар с верхним вращением.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники топспина в настольном теннисе.

Тема 2. Блок против топ-спина

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники блока.

Тема 3. Прием топ-спина подрезкой

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники подрезки против топ-спина.

Тема 4. Перекрут

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники перекрута в настольном теннисе.

Тема 5. Подставка слева и справа

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники подставки слева и справа.

Тема 6. Упражнения на развитие ловкости, гибкости, координации

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие ловкости, гибкости, координации.

Тема 7. Упражнения на растягивание

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости, участие в подвижных играх.

Тема 8. Бег скрестным шагом

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие бега скрестным шагом.

Тема 9. Упражнения с предметами

Практика: выполнение комплекса упражнений с предметами, участие в подвижных играх.

Тема 10. Упражнения на развитие выносливости.

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие выносливости, участие в подвижных играх.

Тема 11. Тренировка по элементам со средней скоростью

Практика: выполнение комплекса упражнений со средней скоростью по элементам в настольном теннисе.

Тема 12. Упражнения на скоростную выносливость.

Практика: выполнение комплекса упражнений, развивающих скоростную выносливость, участие в подвижных играх.

Тема 13. Прием завершающего удара подрезкой

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники приёма завершающего удара подрезкой в настольном теннисе.

Тема 14. Защита без нижнего вращения

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники защиты без нижнего вращения в настольном теннисе.

Тема 15. Удар с нижним вращением. Срезка

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники срезки в настольном теннисе.

Тема 16. Подачи

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники подачи в настольном теннисе

Тема 17. Прием подач

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники приема подач в настольном теннисе.

### ***Модуль 3. Совершенству нет предела***

Цель: Воспитание коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности.

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:  
- правила техники безопасности на занятиях по настольному теннису;

- влияние настольного тенниса на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные правила по настольному теннису;
- особенности выполнения технических приемов по настольному теннису.

уметь:

- выполнять сочетание различных ударов;
- выполнять удары по мячу;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять приемы страховки и само страховки в настольном теннисе.

#### Содержание модуля

##### Тема 1. Сочетание основных ударов

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники сочетания ударов топ-спина, накатов, подрезок, подачи и блоков в настольном теннисе.

##### Тема 2. Психология в соревнованиях

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование психологической подготовки на соревнованиях.

##### Тема 3. Игровая разминка

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание игровой разминки в настольном теннисе.

##### Тема 4. Судейство на соревнованиях

Практика: выполнение и формирование судейской практики на соревнованиях по настольному теннису.

##### Тема 5. Все виды ударов с игрой на счет

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники сочетания всех видов ударов в игре на счет.

##### Тема 6. Соревнования по изучаемым элементам

Практика: тестирование, беседа.

##### Тема 7. Контрольные испытания

Практика: соревнования по настольному теннису, сдача нормативов.

#### ***Модуль 4. Контроль нормативов физического развития***

Цель: Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.

Результаты подготовки обучающихся по модулю: Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

#### Содержание модуля

##### Тема 1. Сдача нормативов

Практика: соревнования по настольному теннису, сдача нормативов

Тема 2. Тесты игровые

Практика:

-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

Тема 3. Индивидуальная работа

Практика: Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма. Индивидуальный разбор упражнений.

Тема 4. Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости

### **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 программы

№ п/п	Тема и раздел программы	Форма занятий	Приемы и методы организации образовательно-воспитательного процесса	Дидактическое, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Модуль 1. Играй головой	Учебное занятие	информационно-рецептивный репродуктивный	Спортивные снаряды Тренажеры Теннисные ракетки Теннисные столы	Соревнование
2	Модуль 2. Хитрый мяч	Учебное занятие	информационно-рецептивный репродуктивный	Спортивные снаряды Тренажеры Теннисные ракетки Теннисные столы	Соревнование
3	Модуль 3. Совершенству нет предела	Учебное занятие	информационно-рецептивный репродуктивный	Спортивные снаряды Тренажеры Теннисные ракетки Теннисные столы	Соревнование
4	Модуль 4. Контроль нормативов физического развития	Учебное занятие	информационно-рецептивный репродуктивный	Спортивные снаряды Тренажеры Теннисные ракетки Теннисные столы	Сдача нормативов

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



## Приложение 3. Диагностика

### Контрольные нормативы оценки физической подготовленности освоения программы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)	
Выносливость	Бег 500 м (не более 2,10 мин.)	Бег 500 м (не более 2,40 мин.)
Силовые качества	Сгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с.)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с.)

### Контрольные испытания для определения технической подготовленности обучающихся

Для проведения теста обучающиеся делятся на пары. После сигнала педагога – один выполняет задание, второй считает. Попытка фиксируется. Далее обучающиеся меняются ролями. В зачет идет лучшая из трех попыток.

<i>Тест «Школа мяча»</i>			
Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	удовлетворительно	хорошо	отлично
броски мяча об пол и ловля двумя руками (кол-во раз за 30 секунд)	до 15 раз	15-20 раз	20 и более раз
подброс вверх и ловля мяча двумя руками (кол-во раз за 30 секунд)	до 15 раз	15-20 раз	20 и более раз

«чеканка» отбивание мяча от пола ракеткой (кол-во раз за 30 секунд)	до 15 раз	15-25 раз	25 и более раз
подбивание мяча на ракетке через об пол (кол-во раз за 30 секунд)	до 10 раз	11-15 раз	15 и более раз
«чеканка» – набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (кол-во раз за 30 секунд)	до 20 раз	20-40 раз	40 и более раз

В зачет идет лучшая из трех попыток.

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
<b>Тест «Школа ударов срезкой»</b>				
удар справа	имитация удара срезкой с места	2 балла	3-5 баллов	5 баллов
	игра срезкой в паре (кол-во отбитых ударов из 10)	до 5 ударов	5-8 ударов	8 и более ударов
удар слева	имитация удара срезкой с места	2 балла	3-5 баллов	5 баллов
	игра срезкой в паре (кол-во отбитых ударов из 10)	до 5 ударов	5-8 ударов	8 и более ударов
Поочередное выполнение ударов справа – слева срезкой с наброса учителя (кол-во отбитых ударов из 10)		до 6 ударов	5-10 ударов	10 и более ударов
<b>Тест «Школа ударов накатом»</b>				
удар справа	имитация удара накатом с места	2 балла	3-5 баллов	5 баллов
	Выполнение ударов накатом с наброса учителя (кол-во отбитых одиночных ударов из 10)	до 4 ударов	5-6 ударов	7-10 ударов
	имитация удара накатом с места	2 балла	3-5 баллов	5 баллов

удар слева	Выполнение ударов накатом с наброса учителя (кол-во отбитых одиночных ударов из 10)	до 4 ударов	5-6 ударов	7-10 ударов
<b>Тест «Школа подачи»</b>				
подача справа	имитация подачи ладонной стороной ракетки	2 балла	3-5 баллов	5 баллов
	попадания подачи ладонной стороной ракетки в квадрат (количество попаданий из 10)	до 4 ударов	5-6 ударов	7-10 ударов
подача слева	имитация подачи тыльной стороной ракетки	2 балла	3-5 баллов	5 баллов
	попадания подачи тыльной стороной ракетки в квадрат (количество попаданий из 10)	до 4 ударов	5-6 ударов	7-10 ударов

Оценка идет по следующим критериям:

- исходное положение: правильное – 1 балл, неправильное – 0 баллов;
- замах (на счет раз): правильный – 1 балл, неправильный – 0 баллов;
- выполнение ударного движения (на счет два): правильное – 1 балл, неправильное – 0 баллов;
- окончание движения (на счет три): правильное 1 балл, неправильное – 0 баллов;
- возвращение в исходное положение: правильное – 1 балл, неправильное – 0 баллов.



**Диагностическая карта для дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис. Совершенство нет предела»**

№	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	Участие в соревнованиях
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 4. КУГ

### Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год детское объединение « Настольный теннис: совершенству нет предела» 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 – 12.09.2024 года

Окончание учебного года - 31 мая 2025 года

Продолжительность учебного года – 34 недели

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 - 15.05.2025 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: 68 часов

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

№п/п	Число	Тема занятия	Часы
1.	12.09	Вводное занятие. Техника безопасности на занятии Подводящие упражнения	1 1
2.	19.09	Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола	2
3.	26.09	Подача мяча. Удар-толчок. Точность попадания.	2
4.	3.10	Удар слева. Удар справа.	2
5.	10.10	Срезка слева и справа. Движение с мячом и без мяча	2
6.	17.10	Сочетание ударов срезкой слева и справа Накаты и подрезки	2
7.	24.10	Перемещение теннисиста Удар с перемещением	2
8.	7.11	Работа ног при ударах слева и справа. Удар накатом и срезкой с передвижением.	2
9.	14.11	Тестирование техники передвижения. Упражнения с большим количеством мячей (БКМ).	2
10.	21.11	Удары по мячу с верхним вращением. Удары по мячу с нижним вращением.	2
11.	28.11	Тестирование с БКМ. Комбинации.	2
12.	5.12	Тактический план на игру. Индивидуальная тренировка. Стилль игры.	2
13.	12.12	Анализ игры спортсменов. Топ-спин. Удар с верхним вращением	2
14.	19.12	Топ-спин. Удар с верхним вращением	2
15.	26.12	Блок против топ-спина	
16.	9.01	Прием топ-спина подрезкой	2
17.	16.01	Перекрыт	2
18.	23.01	Упражнения на развитие ловкости, гибкости, координации Подставка слева и справа	2
19.	30.01	Упражнения на растягивание Бег скрестным шагом	2
20.	6.02	Упражнения с предметами Упражнения на развитие выносливости	2
21.	13.02	Тренировка по элементам со средней скоростью Упражнения на скоростную выносливость	2

22.	20.02	Прием завершающего удара подрезкой Защита без нижнего вращения	2
23.	27.02	Удар с нижним вращением. Срезка	2
24.	6.03	Подачи Прием подач	2
25.	13.03	Сочетание основных ударов	2
26.	20.03	Психология в соревнованиях	2
27.	3.04	Игровая разминка	2
28.	10.04	Все виды ударов с игрой на счет	2
29.	17.04	Судейство на соревнованиях Соревнования по изучаемым элементам	2
30.	24.04	Контрольные испытания. Соревнования по изучаемым элементам	2
		<b>Формы аттестации: соревнования.</b>	
31.	8.05	Сдача нормативов	2
32.	15.05	Тесты игровые	2
33.	22.05	Индивидуальная работа	2
34.	29.05	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2
			68

### Приложение 5. Учебно-методический комплекс

№	Наименование элемента	Состав (перечень содержимого)	Расположение
1	Программа ДО	Программа является основным документом УМК и представляет собой подробное описание учебного процесса, учебно-тематический план входящих модулей, а также все необходимые	

		таблице 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	Октябрь-Ноябрь

		«Дню народного единения»	
		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 праздники	В течение года
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	Декабрь



		часов по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	
		Беседа на тему «Правила поведения при угрозе террористического акта»	Февраль
5	Трудовое воспитание	Организация дежурств по поддержке порядка в спортзале и раздевалках	Ежемесячно