

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Районный Центр дополнительного образования»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №1  
От 01.09.2022 г.



Утверждена:  
Директор МБУДО «РЦДО»  
*Бойцова Е.В.*  
Бойцова Е.В.  
Приказ №010901  
01.09.2022 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  
2022

## Оглавление

I. Пояснительная записка.....	3
<b>Характеристика предмета изучения.....</b>	<b>4</b>
<b>Направленность программы по содержанию.....</b>	<b>4</b>
<b>Информация о типе программы .....</b>	<b>4</b>
<b>Цель программы .....</b>	<b>4</b>
<b>Задачи программы .....</b>	<b>5</b>
<b>Актуальность .....</b>	<b>5</b>
<b>Педагогическая целесообразность .....</b>	<b>6</b>
<b>Отличительная особенность.....</b>	<b>7</b>
II. Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис: совершенству нет предела».....	7
<b>Учебно- тематический план.....</b>	<b>7</b>
<b>Содержание программы.....</b>	<b>8</b>
III. Организационно–педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис: совершенству нет предела».....	12
IV. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис: совершенству нет предела» .....	14
V. Система оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис: совершенству нет предела» .....	15
Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы .....	16
Список литературы для педагога .....	17
Список литературы для учащихся.....	17
Приложение 1.....	18
Приложение 2.....	21

## **I. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа **«Настольный теннис: совершенству нет предела»** имеет **физкультурно-спортивную направленность** и разработана с учетом требований:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р об утверждении «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Письмо Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 01.04.2015 г. № 19-1969/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;
- Методические рекомендации для региональных, муниципальных органов управления дополнительным образованием и организаций дополнительного образования по обеспечению доступности услуг организациями дополнительного образования для детей с различными образовательными потребностями и возможностями (в том числе с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами, одаренными, находящимися в трудной жизненной ситуации);
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование», утвержденного президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому планированию и национальным проектам (протокол от 18 марта 2019 года № 3);
- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);

- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28).

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.

### **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.

### **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.

**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.

#### **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.

**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: совершенству нет предела»: 1 год обучения**

**1 год обучения-60 ч. в год**

## **II. Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис: совершенству нет предела»**

### **Учебно- тематический план**

№ 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.
	<b>Всего:</b>	<b>60</b>	<b>6</b>	<b>54</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. Поддачи

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

**III. Организационно–педагогические условия реализации  
дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-  
спортивной направленности «Настольный теннис: совершенству нет  
предела»**

**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

**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 ч.

**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);

**Средства обучения**

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

**Материально- техническое оснащение**

№	Наименование оборудования	Количество
---	---------------------------	------------

п/п		
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	1 шт.

## **IV. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис: совершенству нет предела»**

### **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;

## **V. Система оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис: совершенству нет предела»**

- 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.

**Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей 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



## 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.

### Классификация методов выполнения физических упражнений



## 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.

## Приложение 2

**Календарный учебный график на 2022-2023 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 01.09. – 05.09.2022 года  
Начало учебного года – 1 сентября 2022 года  
Начало занятий -08 сентября 2022 года  
Окончание учебного года - 31 мая 2023 года  
Продолжительность учебного года - 30 недель

Праздничные дни:

4 ноября - День народного единства;

23 февраля - День Защитника Отечества;

8 марта - Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы.

Каникулы:

Осенние: с 29 октября 2022 г. по 6 ноября 2022 г. (9 календарных дня)

Зимние: с 31 декабря 2022 г. по 8 января 2023 г. (9 календарных дней)

Весенние с 8 апреля 2023г. по 16 апреля 2023 г.( 9 календарных дней)

Текущий контроль:

5.12.2022г.-26.12.2022г.)

Промежуточная аттестация:

17.04.2023 по 24.04. 2023 года

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 ч.

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

### Календарный учебный график Гр. №1, 2

№п/п	Число	Тема занятия	Часы
1.	8.09	Вводное занятие. Техника безопасности на занятии Подводящие упражнения	1 1
2.	15.09	Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола	2
3.	22.09	Подача мяча. Удар-толчок. Точность попадания.	2
4.	29.09	Удар слева. Удар справа.	2
5.	6.10	Срезка слева и справа. Движение с мячом и без мяча	2
6.	13.09	Сочетание ударов срезкой слева и справа Накаты и подрезки	2
7.	20.10	Перемещение теннисиста	2

		Удар с перемещением	
8.	27.10	Работа ног при ударах слева и справа. Удар накатом и срезкой с передвижением.	2
9.	10.11	Тестирование техники передвижения. Упражнения с большим количеством мячей (БКМ).	2
10.	17.11	Удары по мячу с верхним вращением. Удары по мячу с нижним вращением.	2
11.	24.11	Тестирование с БКМ. Комбинации.	2
12.	1.12	Тактический план на игру. Индивидуальная тренировка. Стилль игры.	2
13.	8.12	Анализ игры спортсменов. Топ-спин. Удар с верхним вращением	2
14.	15.12	Топ-спин. Удар с верхним вращением	2
15.	22.12	Блок против топ-спина	
16.	29.12	Прием топ-спина подрезкой	2
17.	12.01	Перекрыт	2
18.	18.01	Упражнения на развитие ловкости, гибкости, координации Подставка слева и справа	2
19.	26.01	Упражнения на растягивание Бег скрестным шагом	2
20.	2.02	Упражнения с предметами Упражнения на развитие выносливости	2
21.	9.02	Тренировка по элементам со средней скоростью Упражнения на скоростную выносливость	2
22.	16.02	Прием завершающего удара подрезкой Защита без нижнего вращения	2
23.	2.03	Удар с нижним вращением. Срезка	2
24.	9.03	Подачи Прием подач	2
25.	16.03	Сочетание основных ударов	2
26.	23.03	Психология в соревнованиях	2
27.	30.03	Игровая разминка	2
28.	6.04	Все виды ударов с игрой на счет	2
29.	20.04	Судейство на соревнованиях Соревнования по изучаемым элементам	2
30.	27.04	Контрольные испытания	2
		<b>Формы аттестации: соревнования.</b>	60

