

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СТАВРОПОЛЬСКИЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА

Принята на заседании
научно-методического совета
от «31» августа 2026 года
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ Козлова
Приказ № 156-ОД
«31» августа 2026 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Разноуровневая

физкультурно-спортивной направленности

«Настольный теннис»

Уровень программы: базовый, продвинутый

Возрастная категория: 7-17 лет

Состав группы: 12-15 человек

Срок реализации: 6 лет

ID-номер программы в Навигаторе: 949

Составитель:

Арзуманов Эдуард Альбертович,
педагог дополнительного образования

Реализует:

Дьяченко Анна Юрьевна,
педагог дополнительного образования

г. Ставрополь, 2026 г.

2.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

2.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Настольный теннис» составлена в соответствии с нормативными документами и локальными актами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ);

2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 г. № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
6. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (далее - СанПиН);
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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";
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н "Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок);
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
12. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
13. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 г. «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
14. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 г. № АК- 2563/05 "О методических рекомендациях" (вместе с "Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ";
15. Устав МАУ ДО СДДТ

16. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и аттестации обучающихся МАУ ДО СДДТ.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа направлена на создание условий для развития личности, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств - координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка.

Упражнения с мячом и ракеткой, а так же обучение основам игры в настольный теннис представляет особый интерес, т.к. в процессе занятий у обучающихся формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются физические и морально-волевые качества.

Данная программа может быть адресована педагогам дополнительного образования, владеющим методиками обучения настольному теннису, может быть использована в подготовке детей для поступления в учреждения, имеющие физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы

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, богатый тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки. Настольный теннис доступен всем. Играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно – силовых качеств, формированию двигательных навыков. 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 подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и

методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Отличительная особенность

Теннис - весьма сложный вид спорта. Эта игра сочетает в себе элементы легкой атлетики и акробатики, бокса и фехтования, полную импровизации, неожиданной смены ритма движений. Теннис требует от спортсмена проявления не только незаурядных физических качеств, но также высокой концентрации внимания в течение длительного времени, быстроты реакции и оперативного мышления, игровой интуиции и твердой воли. Совершенно очевидно, что подготовка теннисиста, способного вести игру на достаточно высоком уровне мастерства процесс сложный и длительный, занимающий, как показывает опыт, не менее 6 лет.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» отличается от других дополнительных общеобразовательных программ тем, что она разработана для учащихся, начинающих заниматься игрой в настольный теннис, и для тех, кто уже хорошо освоил основные приемы игры. Ребенок может записаться в детское объединение на любом этапе спортивного мастерства, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

На обучение по программе могут быть приняты дети, которые имеют опыт игры в настольный теннис. Из них могут быть сформированы группы второго и третьего годов обучения.

Уровни реализации программы

Программа рассчитана на обучение детей с помощью разноуровневого подхода в соответствии с содержанием программы.

Обучение детей теннису принято делить на этапы (уровни):

Стартовый уровень предполагает:

- предварительной подготовки (1 год);
- начальной спортивной специализации (1 год).

Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. На данном уровне учащиеся знакомятся с историей настольного тенниса, разнообразием стилей,

правилами и приемами игры в теннис и осваивают основные физические упражнения.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» на стартовом уровне направлена на развитие двигательных навыков и умений учащихся, на потребность учащихся в физическом совершенствовании в процессе игры в теннис, формирование культуры здорового образа жизни, мотивацию личности к познанию, труду, спорту.

Базовый уровень предполагает освоение специализированных знаний в рамках содержательно-тематического направления программы «Настольный теннис», а именно развитие молниеносной реакции и ловкости движений, стойкости в защите и нападении, быстроты мышления, умения находить в доли секунды остроумные и неожиданные тактические решения, рациональной техники игры в теннис. (2 года)

Продвинутый уровень предполагает формирование компетентностей и творческой самореализации обучающихся, проявляющих особые способности - спортивного совершенствования (2 года).

Эти этапы приходится на различные возрастные периоды юных спортсменов, и это обстоятельство делает особенно актуальным строгий учет возрастных особенностей при определении задач, методов и средств их подготовки на каждом этапе обучения.

Каждый обучающийся имеет право на доступ к любому из представленных уровней, который реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной готовности учащегося к освоению задач и содержания материала заявленного уровня.

Адресат программы

Программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 17 лет. Организация учебно-воспитательного процесса осуществляется с учётом возрастных и психолого-педагогических особенностей учащихся. Группы формируются в зависимости от возраста, медицинского состояния, физической подготовленности, времени занятий в образовательной школе и места проживания ребенка.

Отличительной особенностью процесса обучения детей является использование технологий игрового обучения, что позволяет сделать учебно-тренировочное занятие увлекательными и интересными.

В учебные группы принимаются все желающие без специального отбора. При зачислении в детское объединение родители (законные представители) обучающихся предоставляют медицинское заключение (справку) о состоянии здоровья ребенка и возможности заниматься в данном объединении. Зачисление в группы производится с обязательным условием - подписание заявления с родителями (законными представителями несовершеннолетних учащихся), подписание согласия на обработку персональных данных.

Возрастные особенности обучающихся

Официально признанный оптимальный возраст начала занятий теннисом в 7 лет. Именно в этом возрасте по нормативным документам начинается формирование групп в спортивные организации по теннису.

Занятия с детьми до 7 лет практически являются подготовительными к занятиям теннисом. Главной задачей тренировки на этот этап будет подготовка организма и психики ребенка к восприятию тенниса как игры в целом. Необходимо сделать акцент не на форсировании постановки технических приемов, а на развитии тех качеств и свойств личности, которые лежат в их основе. Младший школьник (7-10 лет) характеризуется прежде всего готовностью к учебной деятельности (уровнем физиологического, психического, интеллектуального развития, который определяет способность учиться). Это способность к взятию на себя новых обязанностей, которая лежит в основе учебной мотивации младшего школьника.

В начальной школе у младшего школьника развиваются формы мышления, которые обеспечивают дальнейшее усвоение различных знаний, развитие мышления. В этот период у младшего школьника одновременно с появлением способности к обучению возникает и комплекс некоторых трудностей, в который входят трудности нового режима жизни, новых отношений с одноклассниками и учителем. В это время у ребенка возникает апатия, связанная с невозможностью преодолеть эти трудности. Здесь очень важна эмоциональная поддержка родителей, помощь в преодолении этих трудностей. При этом учитель обязательно должен учитывать особенности младшего школьника: произвольность, внутренний план действий и рефлексия, которая проявляется при столкновении с различными дисциплинами.

Двигательные возможности подростков в целом возрастают. Вместе с тем в связи с особенностями периода полового созревания у них могут наблюдаться временные отклонения в деятельности сердечно-сосудистой системы, некоторое ухудшение координации движений. Для подростков (особенно мальчиков) характерна склонность к переоценке своих сил, нередко они отличаются неустойчивостью поведения, большой впечатлительностью, усиливающимися особенностями в моторике.

В среднем школьном возрасте (от 10–11 до 14–15 лет) определяющую роль играет общение со сверстниками. Ведущими видами деятельности являются учебная, общественно-организационная, спортивная, творческая, трудовая. В этот период ребенок приобретает значительный социальный опыт, начинает постигать себя в качестве личности в системе трудовых, моральных, эстетических общественных отношений. У него возникает намеренное стремление принимать участие в общественно значимой работе, становиться общественно полезным. В этот период подросток старается действовать соответственно собственным соображениям о добре и зле. Он противится командному стилю взаимоотношений, т. е. воздействию, которое не учитывает его субъективные переживания и мысли, и требует к себе уважения. Это объясняет острое реагирование на прямые воздействия и то упрямство, которое возникает в его характере.

Эти факторы существенно осложняют процесс дисциплинирования школьников среднего возраста. Здесь очень важно принимать во внимание появляющиеся у подростков довольно стабильные интересы к различным видам деятельности, представителям другого пола и общению с ними, обостренное чувство собственного достоинства, а также чувства симпатии и антипатии. Наряду

с этим нужно достигать четкого понимания детьми целей их деятельности, а также активизировать психологические механизмы стимулирования.

Старшеклассник (период ранней юности с 14–15 до 17 лет) входит в новую общественную ситуацию при переводе из средней школы в старшие классы или в новые учебные заведения. Это новый образ жизни, выбор профессии, референтных групп людей. В этот период ключевое значение приобретает ценностно-ориентационная активность, которая обусловлена стремлением к независимости.

У старшеклассника формируется своеобразная форма учебной деятельности. Она определяется такими элементами, как самостоятельность, креативность в решении задач, анализ различных ситуаций, личностное самоопределение.

Дети с «нормально возбудимым, подвижным» типом нервной системы обычно легко овладевают техникой физических упражнений, точно справляются с разнообразными двигательными задачами, преуспевают в подвижных играх. Дети «сильного, безудержного» типа высшей нервной деятельности отличаются неровной успеваемостью, тем не менее, способны легко овладевать двигательными навыками. Их поведение и эмоциональные реакции в связи с большой двигательной активностью нередко расцениваются как проявление «недисциплинированности». Дети с «нормально возбудимым, спокойным» типом высшей нервной деятельности, в конечном счете, тоже успешно овладевают сложно координированными движениями, но сравнительно медленно вырабатывают двигательные дифференцировки. Этим детям необходимы большее число повторений, более подробные указания, постоянное поддержание интереса к занятиям и оценка результата.

Дети очень наблюдательны, склонны к предметному, образному мышлению, для них характерны рефлекс подражания и повторения. Подростки обладают способностью мыслить более критически и отвлеченно, выходя за пределы конкретных образов. Дети и подростки отличаются повышенной восприимчивостью к внешним раздражителям, чувствительны. В занятиях с детьми основная форма обучения - игра; с возрастом по мере накопления двигательного опыта значительная роль отводится соревновательному методу.

Состав группы:

Возрастной состав групп постоянный. Количество человек в группе до 15 человек. Возможен добор детей в группы в течение учебного года.

Обучающиеся могут приниматься на второй и третий год обучения на основании дополнительных вступительных испытаний в форме выявления практических навыков и умений игры в настольный теннис.

Для обучающихся, успешно прошедших всю программу и желающих продолжить обучение могут разрабатываться индивидуальные образовательные маршруты.

Объем и срок реализации программы.

Программа рассчитана на 6 лет обучения.

Объем программы - 1548 часов.

1-й год обучения: 144 часа, 2-й год обучения - 216 часов, 3-й год обучения - 216 часов, 4-й год - 216 часов, 5-й год - 324 часа, 6-й год - 324 часа.

Программа предполагает объем 1 –й года обучения – 216 часов.

Формы обучения и режим занятий

Форма обучения – очная.

Режим занятий соответствует СанПин2.4.368-20 «Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

В 1 год обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа или 1 год обучения - 2 раза в неделю по 3 часа, 2 год – 2 раза в неделю по 3 часа; 3, 4 год - 2 раза в неделю по 3 часа, 5, 6 год – 3 раза в неделю по 3 часа. Продолжительность 1 академического часа - 45 мин., перерыв между занятиями - 10 минут.

Все занятия по программе построены с учетом основных принципов педагогики спорта:

1. От постановки спортивной задачи до достижения спортивного результата.
2. Вовлечение в процесс обучения всех обучающихся.
3. Смена типа и ритма работы.
4. От простого к сложному.
5. Индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

Форма организации образовательного процесса: групповые, индивидуальные. Форма организации учебного занятия - беседа, тренировка, зачет. Занятия проводятся в группах, могут использоваться комбинированные, игровые и соревновательные формы.

Особенности реализации, особенности организации образовательного процесса. Формы реализации образовательной программы.

Традиционная модель реализации программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного или нескольких лет обучения в одной образовательной организации.

Перечень видов занятий. Теоретические занятия, учебно-тренировочные занятия, контрольно-испытательные, выступления на соревнованиях, открытые занятия, походы и др.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы. Опрос, зачет, анализ спортивных результатов и технико-тактического уровня учащихся, диагностика личностного и психологического роста обучающихся, сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП (в начале и в конце учебного года), зачётные задания (технические нормативы) по пройденным темам, участие в соревнованиях, выполнение спортивных разрядов.

2.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель программы: создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом, обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить с историей настольного тенниса;
- обучить правилам игры в настольный теннис;
- сформировать навыки владения техническими приёмами игры в настольный теннис;
- обучать основам индивидуальной, и парной тактик игры в настольный теннис; – обучить правильному выполнению специальных физических упражнений;
- обучить учащихся безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;
- познакомить с элементарными теоретическими сведениями о личной гигиене.

Развивающие:

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

Воспитательные:

- воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом.
- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммунибельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность; - пропагандировать здоровый образ жизни.

Задачи по годам обучения:**Задачи 1-2 года обучения.**

- сформировать представление о положительном влиянии; систематических занятий физическими упражнениями;
- научить знаниям правильного распределения физической нагрузки;
- изучить правила игры в настольный теннис;
- изучить правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- научить проводить специальную разминку теннисиста;
- научить владеть основами техники настольного тенниса;
- научить владеть основами судейства в настольном теннисе;

Задачи 3-4 года обучения.

- дать сведения о технических приёмах в настольном теннисе;
- дать сведения о положении дел в современном настольном теннисе;
- научить проводить специальную разминку в настольном теннисе;
- научить основам техники в настольном теннисе;
- научить основам судейства в настольном теннисе;
- научить составлять график соревнований в личном зачете и определять победителя.

Задачи 5-6 года обучения.

- дать технические приемы в настольном теннисе;
- дать сведения о положении дел в современном настольном теннисе;
- научить проводить специальную разминку в настольном теннисе;
- научить основам техники в настольном теннисе;
- научить основам судейства в настольном теннисе;
- научить составлять график соревнований в личном зачете и определять победителя.

2.3 Планируемые результаты**Личностные:**

- сформируются спортивные навыки: быстрота, ловкость, точность, выносливость;
- разовьются личные качества: внимание, координация, пространственное мышление;
- укрепят здоровье, морально-волевые качества.

Метапредметные:

Регулятивные:

- получают первоначальный опыт организации собственной спортивной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов.

Коммуникативные:

- расширят опыт коммуникативных действий в целях осуществления совместной продуктивной деятельности;
- приобретут навыки сотрудничества и взаимопомощи.

Познавательные:

- приобретут опыт работы с различными информационными объектами;
- получают знания об истории настольного тенниса. – овладеют начальными формами познавательных универсальных учебных действия (УУД) – исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения.

Предметные результаты:

- обучатся правилам игры в настольный теннис;
- приобретут начальные теоретические и практические навыки выполнения специальных физических упражнений;
- приобретут начальные навыки игры в настольный теннис (тактика техника);
- совершенствуют теоретические знания и практические навыки выполнения специальных физических упражнений;
- приобретут уверенные навыки игры в настольный теннис (тактика техника);
- приобретут навыки участия в коллективных проектах, спортивных соревнованиях различных уровней (ОУ, район, город)
- приобретут навыки в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- приобретут навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника; - выполняют разрядные нормативы.

2.4 Воспитательный потенциал

Программа направлена на социальное, личностное и духовное развитие обучающихся. Оценивание результатов воспитательной работы происходит в процессе педагогического наблюдения на протяжении всего периода обучения.

В процессе обучения по программе приоритетным является стимулирование интереса к занятиям; воспитание культуры поведения на занятиях, в условиях

соревнований, в том числе уделяется внимание морально – нравственным аспектам поведения, формирование адекватной самооценки.

Воспитательная работа строится соответственно возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся. Она направлена на формирование у детей гражданственности, патриотизма, уважения к правам и свободам человека. Обучающиеся принимают активное участие в выставках, посвященных дню Победы, дню освобождения Ставрополя от немецких захватчиков, экологических десантах, экскурсиях по городу, краю, изучают памятники природы.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Воспитательная работа направлена на формирование личностных качеств (честности, доброжелательности, самостоятельности, ответственности, настойчивости, смелости, терпеливости), на формирование в каждом бережное отношение и любовь к природе (во время занятий на местности).

Работа с детьми проводится как на учебном занятии, так и в походах выходного дня. Все это способствует самоутверждению подростков, гармоничному развитию личности, адаптации подростков в жизни. План воспитательных мероприятий прилагается (Приложение №1)

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теори я	Практи ка	
1.	Раздел 1 Техника: совершенствование передвижения и координации.				
1.1.	Тема 1.1. Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	опрос
1.2.	Тема 1.2 Правила распорядка.	1	1	-	опрос
1.3	Тема 1.3 Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	4	2	2	Текущий контроль
1.4	Тема 1.4 Техника передвижений у стола, координация.	6	2	4	Текущий контроль, тестирование
1.5	Тема 1.5 Точность попадания, техника.	8	4	4	Текущий контроль, тестирование
1.6	Тема 1.6 Атака, контратака.	6	2	4	Опрос, тестирование
1.7	Тема 1.7 Подача мяча	4	2	2	Текущий контроль
1.8	Тема 1.8 Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2	1	1	Тестирование

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теори я	Практи ка	
2.	Раздел 2 Тактика: отработка технико – тактической комбинации.				
2.1	Тема 2.1 Удар справа, удар слева.	4	2	2	Текущий контроль, тестирование
2.2.	Тема 2.2. Срезка в ближнюю и дальнюю зону.	6	2	4	Беседа, текущий контроль
2.3	Тема 2.3. Тактические приёмы и комбинации.	6	2	4	Текущий контроль, тестирование
2.4	Тема 2.4. Возврат мяча срезка слева влево.	6	2	4	Текущий контроль
2.5	Тема 2.5. Теоретические примеры.	8	4	4	Беседа, опрос
2.6.	Тема 2.6. Текущий контроль успеваемости	2	1	1	Контрольные упражнения
Раздел 3. Индивидуальная подготовка.					
3.1	Тема 3.1. Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.	4	2	2	Текущий контроль
3.2	Тема 3.2. Индивидуальный разбор упражнений.	8	2	6	Опрос, тестирование
3.3	Тема 3.3. Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2	1	1	Текущий контроль, тестирование
Раздел 4. Игры на счёт.					
4.1	Тема 4.1 Правила игры (теория).	2	2	-	Беседа, опрос
4.2	Тема 4.2 Практика (игры на счёт).	12	-	12	Текущий контроль
4.3	Тема 4.3 Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2	1	1	Контрольные упражнения
Раздел 5.					
5.1	Тема 5.1 Имитация ударов на столе.	4	2	2	Текущий контроль, тестирование
5.2	Тема 5.2 Упражнения на развитие скорости удара.	6	2	4	Текущий контроль
5.3	Тема 5.3 Совершенствование подач и их приёма.	6	2	4	Текущий контроль

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теори я	Практи ка	
5.4.	Тема 5.4 Имитация ударов на столе.	2	1	1	тестирование
5.5	Тема 5.5 Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	10	7	3	Контрольные упражнения
Раздел 6. Контроль нормативов физического развития.					
6.1	Тема 6.1 Сдача нормативов.	4	2	2	Контрольные упражнения
6.2	Тема 6.2 Тесты игровые.	4	2	2	Тестирование
6.3	Тема 6.3 Индивидуальная работа.	8	-	8	Текущий контроль
6.4	Тема 6.4 Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	4	2	2	Текущий контроль
6.5	Тема 6.5 Итоговая аттестация (промежуточная, итоговая)	2	1	1	Соревнования
	ИТОГО:	144	36	108	

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практи ка	
1.	Раздел 1 Тактическая подготовка.				
1.1.	Тема 1.1. Инструктаж по технике безопасности. Тренировка сложных подач и их приёма.	10	4	6	Опрос
1.2.	Тема 1.2. Подрезка мяча слева и справа по прямой.	10	4	6	Текущий контроль
1.3	Тема 1.3. Активный приём подач «накатом».	10	4	6	Текущий контроль
1.4	Тема 1.4. Имитационные упражнения.	10	2	8	Текущий контроль
1.5	Тема 1.5. Текущий контроль успеваемости	2	1	1	Текущий контроль, тестирование
1.6	Тема 1.6. Подрезка мяча слева и справа по прямой.	10	4	6	Текущий контроль

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.7	Тема 1.7. Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2	1	1	Контрольные упражнения
2.	Раздел 2. Техническая подготовка.				
2.1	Тема 2.1. Игра различными ударами без потери мяча	10	3	7	Практические упражнения
2.2.	Тема 2.2. Техника передвижений у стола. Стойка	10	3	7	Текущий контроль
2.3	Тема 2.3. Точность попадания. Техника обработки мяча	10	2	8	Текущий контроль
2.4	Тема 2.4. Восемь принципов выполнения удара.	10	2	8	Текущий контроль
2.5	Тема 2.5. Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	4	1	3	Контрольные упражнения
Раздел 3. Игровая подготовка.					
3.1	Тема 3.1. Игры на счёт.	20	5	15	Практические упражнения
3.2	Тема 3.1. Парные игры.	20	5	15	Текущий контроль
3.3	Тема 3.3. Текущий контроль успеваемости	2	1	1	Контрольные упражнения
Раздел 4. Упражнения по элементам (тренинг).					
4.1	Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.	20	5	15	Практические упражнения
4.2	Комбинированные серии ударов	20	5	15	Практические упражнения
4.3	Текущий контроль успеваемости	2	1	1	Контрольные упражнения
Раздел 5. Индивидуальная работа					
5.1	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	3	17	22	Текущий контроль
5.2	Судейская практика	4	16	20	Устный опрос
5.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	6	4	4	Соревнование
	ИТОГО:	216	71	145	

Содержание программы 1-2 обучения.

Раздел 1. Техника: совершенствование, передвижения и координация

Тема 1,2 Инструктаж по технике безопасности. Правила распорядка.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения при пожаре. Правила пользования электроприборами. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях. Правила поведения во Дворце и спортивном зале. Правила распорядка.

Тема 3. Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).

Теория. Техника игры в н/т – хватка ракетки, исходное положение, передвижение у стола, виды ударов, подачи, счет, игра по правилам одиночная, парная.

Практика. Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).

Тема 4. Техника передвижений у стола, координация.

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

Тема 5. Точность попадания, техника.

Атака, контратака. Подача мяча.

Тема 6. Атака, контратака.

Тема 7. Подача мяча

Тема 8. Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости.

Раздел 2. Тактика: отработка технико – тактической комбинации. Техническая подготовка.

Тема 2.1 Удар справа, удар слева.

Тема 2.2. Срезка в ближнюю и дальнюю зону.

Тема 2.3. Тактические приёмы и комбинации.

Тема 2.4. Возврат мяча срезка слева влево.

Тема 2.5. Теоретические примеры.

Тема 2.6. Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости

Теория.

Понятие о спортивной технике. Стойка теннисиста,

Практика.

Атака, контратака. Подача мяча.

2.Тактика: отработка технико-тактической комбинации Теоретический компонент:

Теоретические примеры.

Практический компонент:

Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы.

Возврат мяча срезкой слева влево.

3. Индивидуальная подготовка

Теоретический компонент:

Индивидуальный разбор упражнений.

Практический компонент:

Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

4. Игры на счёт Теоретический компонент:

Правила игры.

Практический компонент:

Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

5. Простые упражнения по элементам (без усложнений) Теоретический компонент:

Совершенствование подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

6. Контроль нормативов физического развития Теоретический компонент:

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.

Практический компонент:

Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практи ка	
1.	Раздел 1 Тактическая подготовка.				
1.1.	Тема 1.1. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-	Беседа
1.2.	Тема 1.2. Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные).	10	5	5	Устный опрос
1.3	Тема 1.3. Тренировки сложных подач и их приёма.	10	4	6	Текущий контроль
1.4	Тема 1.4. Имитационные упражнения.	6	2	4	Текущий контроль
1.5	Тема 1.5. Активный приём подачи накатом.	8	3	5	Текущий контроль
1.6	Тема 1.6. Подрезка мяча справа и слева.	6	3	3	Практические упражнения
1.7	Тема 1.7. Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2	1	1	Контрольные упражнения
2.	Раздел 2. Техническая подготовка.				

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
2.1	Восемь принципов выполнения удара.	10	2	6	Текущий контроль
2.2.	Игра различными ударами без потери мяча.	10	3	7	Текущий контроль
2.3	Стойка. Координация у стола.	6	3	3	Текущий контроль
2.4	Перемещение у стола.	4	1	3	Практические упражнения
2.5	Точность попадания. Техника.	10	3	7	Практические упражнения
2.6.	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости.	2	1	1	Контрольные упражнения
Раздел 3. Игровая подготовка.					
3.1	Игры на счёт.	20	5	15	Практические упражнения
3.2	Парные игры.	20	5	15	Практические упражнения
3.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2	1	1	Контрольные упражнения
Раздел 4. Упражнения по элементам (тренинг).					
4.1	Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.	5	15	20	Практические упражнения
4.2	Комбинированные серии ударов	20	5	15	Текущий контроль
4.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2	1	1	Контрольные упражнения
Раздел 5. Индивидуальная работа					
5.1	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	22	3	17	Практические упражнения
5.2	Судейская практика	20	4	16	Устный опрос
5.3	Итоговая аттестация Итоговое занятие.	5	2	3	Соревнования
	ИТОГО:	216	59	157	

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1 Тактическая подготовка.				
1.1.	Тренировка сложных подач и их приёма.	16	6	10	Беседа. Опрос
1.2.	Подрезка мяча слева и справа по прямой.	16	6	10	Практические упражнения
1.3	Активный приём подач «накатом».	18	8	10	Практические упражнения
1.4	Имитационные упражнения.	18	6	12	Текущий контроль
1.5	Итоговое занятие.	4	2	2	Текущий контроль
2.	Раздел 2. Техническая подготовка.				
2.1	Игра различными ударами без потери мяча.	18	6	12	Текущий контроль
2.2	Техника передвижений у стола. Стойка.	18	6	12	Практические упражнения
2.3	Точность попадания. Техника обработки мяча.	18	8	10	Практические упражнения
2.4	Восемь принципов выполнения удара.	20	8	12	Текущий контроль
2.5	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2	1	1	Контрольные упражнения
Раздел 3. Игровая подготовка.					
3.1	Игры на счёт.	28	6	22	Практические упражнения
3.2	Парные игры.	26	6	20	Практические упражнения
3.3	Итоговое занятие.	4	2	2	Текущий контроль
Раздел 4. Упражнения по элементам (тренинг).					
4.1	Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.	26	6	20	Практические упражнения
4.2	Комбинированные серии ударов	26	4	22	Практические упражнения
4.3	Итоговое занятие.	4	2	2	Текущий контроль
Раздел 5. Индивидуальная работа					
5.1	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	28	10	18	Практические упражнения
5.2	Судейская практика	26	12	14	Устный опрос

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
5.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	4	2	2	Соревнования
5.4.	Итоговая аттестация	4	2	2	Контрольные упражнения
	ИТОГО:	324	109	215	

Содержание программы 3-4 обучения

1.Тактическая подготовка

Теоретический компонент:

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа

2.Техническая подготовка Теоретический компонент:

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

Практический компонент:

Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника.

3.Игровая подготовка

Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

Практический компонент: Игры на счёт. Парные игры.

4.Упражнения по элементам. Тренинг.

Теоретический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.

Комбинированные серии ударов.

Практический компонент:

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

5.Индивидуальная работа

Теоретический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

Практический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

Учебный план пятого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практи ка	
1.	Раздел 1 Тактическая подготовка.				
1.1.	Тренировка сложных подач и их приёма.	16	6	10	Устный опрос
1.2.	Подрезка мяча слева и справа по прямой.	16	6	10	Практические упражнения
1.3	Активный приём подач «накатом».	18	8	10	Текущий контроль
1.4	Имитационные упражнения.	18	6	12	Текущий контроль
1.5	Итоговое занятие.	4	2	2	Текущий контроль
2.	Раздел 2. Техническая подготовка.				
2.1	Игра различными ударами без потери мяча.	18	6	12	Текущий контроль
2.2	Техника передвижений у стола. Стойка.	18	6	12	Текущий контроль
2.3	Точность попадания. Техника обработки мяча.	18	8	10	Текущий контроль
2.4	Восемь принципов выполнения удара.	20	8	12	Практические упражнения
2.5	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2	1	1	Контрольные упражнения
Раздел 3. Игровая подготовка.					
3.1	Игры на счёт.	28	6	22	Практические упражнения
3.2	Парные игры.	26	6	20	Практические упражнения
3.3	Итоговое занятие.	4	2	2	Текущий контроль
Раздел 4. Упражнения по элементам (тренинг).					
4.1	Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.	26	6	20	Текущий контроль
4.2	Комбинированные серии ударов	26	4	22	Текущий контроль
4.3	Итоговое занятие.	4	2	2	Текущий контроль
Раздел 5. Индивидуальная работа					
5.1	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	28	10	18	Текущий контроль

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
5.2	Судейская практика	26	12	14	Текущий контроль
5.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	4	2	2	Соревнования
5.4.	Итоговая аттестация	4	2	2	Контрольные упражнения
	ИТОГО:	324	109	215	

Учебный план шестого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практи ка	
1.	Раздел 1 Тактическая подготовка.				
1.1.	Тренировка сложных подач и их приёма.	16	6	10	Текущий контроль
1.2.	Подрезка мяча слева и справа по прямой.	16	6	10	Текущий контроль
1.3	Активный приём подач «накатом».	18	8	10	Текущий контроль
1.4	Имитационные упражнения.	18	6	12	Текущий контроль
1.5	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	4	2	2	Контрольные упражнения
2.	Раздел 2. Техническая подготовка.				
2.1	Игра различными ударами без потери мяча.	18	6	12	Практические упражнения
2.2	Техника передвижений у стола. Стойка.	18	6	12	Практические упражнения
2.3	Точность попадания. Техника обработки мяча.	18	8	10	Практические упражнения
2.4	Восемь принципов выполнения удара.	20	8	12	Практические упражнения
2.5	Итоговое занятие.	2	1	1	Текущий контроль
Раздел 3. Игровая подготовка.					
3.1	Игры на счёт.	28	6	22	Практические упражнения
3.2	Парные игры.	26	6	20	Практические упражнения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
3.3	Итоговое занятие.	4	2	2	Текущий контроль
Раздел 4. Упражнения по элементам (тренинг).					
4.1	Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.	26	6	20	Практические упражнения
4.2	Комбинированные серии ударов	26	4	22	Практические упражнения
4.3	Итоговое занятие.	4	2	2	Текущий контроль
Раздел 5. Индивидуальная работа					
5.1	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	28	10	18	Практические упражнения
5.2	Судейская практика	26	12	14	Устный опрос
5.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	4	2	2	Турнир
5.4.	Итоговая аттестация	4	2	2	Контрольный опрос
	ИТОГО:	324	109	215	

Содержание программы 5-6 обучения

1.Тактическая подготовка

Теоретический компонент:

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

Практический компонент:

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

2.Техническая подготовка Теоретический компонент:

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

Практический компонент:

Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника обработки мяча.

3. Игровая подготовка

Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

Практический компонент: Игры на счёт. Парные игры.

4. Упражнения по элементам. Тренинг.

Теоретический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.

Комбинированные серии ударов.

Практический компонент:

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

5. Индивидуальная работа Теоретический компонент:

Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика.

Практический компонент:

Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика.

3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Режим занятий и мероприятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется Календарным учебным графиком.

- Календарный учебный график

Го д обу чен ия	Колич ество учебн ых недель в год	Количес тво занятий в неделю	Продолжи тельность одного занятия (мин)	Коли честв о часов в год	Даты начала и окончания реализации программы	Продолжит ельность каникул
1	36	2	90 мин (2 ч)	144	1.09 – 31.05	01.06.-31.08
2	36	2	135 мин (3 ч)	216	1.09 – 31.05	01.06.-31.08
3	36	2	135 мин (3 ч)	216	1.09 – 31.05	01.06.-31.08
4	36	2	135 мин (3 ч)	324 ч	1.09 – 31.05	01.06.-31.08
5	36	3	135 мин (3 ч)	324 ч	1.09 – 31.05	01.06.-31.08
6	36	3	135 мин (3 ч)	324 ч	1.09 – 31.05	01.06.-31.08

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Начальная аттестация - это стартовый уровень знаний, вхождение юного теннисиста в обучающую систему программы. Определение компетенций, возможного восприятия и освоения учебного материала программы. В ходе беседы, с помощью тестов, анкетирования педагог, игровой практики определяет в какой «форме» находится обучающийся.

Промежуточная аттестация - ведется педагогический мониторинг, проводится проверка знаний и умений учащихся по изученным темам. Проводятся зачетные занятия, соревнования. Уровень усвоения знаний, умений и навыков выявляются в ходе соревнований внутри объединения с последующим обсуждением результатов каждого обучающегося. Контрольные испытания по ОФП и СФП – 1 раз в месяц

Итоговая аттестация – форма оценки степени и уровня освоения детьми дополнительной общеобразовательной программы, проверка знаний и умений, обучающихся в конце года обучения. Основными формами итоговой аттестации являются соревнования, зачетные занятия. Итоговая аттестация проводится в мае.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Для проведения аттестации разработаны контрольно-измерительные материалы, позволяющая измерить уровень обучающихся по программе, совокупность их представлений, знаний, умений и навыков.

Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме наблюдения

Низкий уровень – учащийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса, умеет проводить специальную разминку теннисиста, знаком с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.

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

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

Диагностика физической подготовленности.

Проверка общей физической и специально физической подготовки проводится в форме сдачи контрольных упражнений и заканчивается оценкой «зачет», «незачет». Контроль ведется по следующим показателям:

- бег 30 м. из положения высокого старта (оценка быстроты);
- наклон вперёд, стоя на возвышении (оценка гибкости);
- прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств);
- подтягивание на перекладине (мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая), количество раз (оценка силы);

Диагностика уровня воспитанности обучающегося:

- внешний вид;
- манера общения, речь;
- отношения с педагогом и другими спортсменами;
- дисциплинированность;
- особенности поведения;
- отношение к своим поступкам;

Диагностика уровня по технико-тактической подготовки:

- набивание мяча ладонной стороной ракетки;
- набивание мяча тыльной стороной ракетки;
- игра накатами справа по диагонали;
- игра накатами слева по диагонали;
- сочетание наката справа и слева в правый угол стола;
- выполнение наката справа в правый и левый угол стола;
- «откидка» слева по всей левой половине стола;
- выполнение подачи справа накатом в правую половину стола;
- выполнение подачи справа «откидкой» в левую половину стола;

Аттестация по технико-тактической подготовке проводится на основании экспертной оценки тренера-преподавателя. Выполнения учащимся технико-тактических приемов в процессе учебных занятий, контрольных стартов, улучшение показателей с выставлением оценки «зачет», «незачет».

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Для занятий настольным теннисом требуется:

спортивный зал, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, методическая литература. спортивный инвентарь (набивные мячи, перекладки для подтягивания в висе, стойки – ограничители, скакалки для прыжков), спортивные снаряды: гимнастические стенки.

Каждый учащийся должен иметь - спортивную форму, спортивную обувь, ракетку для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.

Кадровое обеспечение программы

Программа «Настольный теннис» реализуется педагогом дополнительного образования, с высшим педагогическим образованием физкультурно-спортивной направленности, обладающим знаниями и навыками обучения игре в настольный теннис и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Методические материалы.

Методы и формы обучения

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих

занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

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

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

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

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

Текущий контроль успеваемости проводится по итогам обучения по разделам программы в форме итогового занятия, на котором проводится наблюдение за тренировочным занятием детей.

Промежуточная аттестация проводится по окончании каждого года обучения в форме зачета. Зачет предполагает проведение спарринг игр и сдачу нормативов. Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Разделы и темы	Формы занятия	Приемы и методы организации занятий	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение
1	Техника: совершенствование передвижения и координации.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
2	Тактика: отработка технико – тактической комбинации.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для

					настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
3	Индивидуальная подготовка.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
4	Игры на счёт.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
5	Простые упражнения по элементам (без усложнений).	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
6	Контроль нормативов физического развития.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёшина Н.С., Гребенщикова З.В.,

Крайнов А.Н. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией Виленского М.Я., 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Лях В.И.- д.п.н., Зданевич А.А.– к.п.н. Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. Лях В.И.- д.п.н., Зданевич А.А – к.п.н. Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

4. Список литературы для детей.

1. Барчукова Г.Б., Воробьев В.А.. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004 год.
2. Байгулов Ю.П.. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 2010 год.
3. Матыцин О.В.. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 1995 год.

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Раздел	Тема занятия	Кол-во часов
1.		Вводное занятие	Вводное занятие. Цели и задачи творческого объединения. Настольный теннис, как вид спорта и физического оздоровления. Произвольная игра. Проверка игровых умений и навыков, способности к передвижениям.	2
2.			Определение ОФП обучающихся. Прыжки со скакалкой. Игра с мячом у стены и в кругу.	2
3.			Хватка ракетки, сохранение в движении. Упражнения с мячом и ракеткой (удержание мяча на ракетке "Куручки").	2

4.			Упражнение на развитие чувства мяча. "Куча мала".	2
5.			Форма игроков и поведение во время игры и занятий. Упражнения с мячом и ракеткой (Подбивание мяча левой стороной ракетки после отскока от пола). "Гонки с мячами".	2
6.			Упражнение на развитие чувства мяча, "Мяч соседу".	2
7.			Специальное оборудование, инвентарь и тренажеры, правила пользования. Упражнения с мячом и ракеткой. (отбивание мяча правой стороной ракетки после отскока от стены), "Горячая картошка".	2
8.			Упражнения с мячом и ракеткой (отбивание мяча левой стороной ракетки после отскока от стены). Проверка освоения жонглирования. "Эстафета".	2
9.			"Значение занятий настольным теннисом для развития детей. Упражнения с мячом и ракеткой (отбивание мяча левой и правой стороной ракетки после отскока от стены).	2
10.			Выполнение упражнения на столе. Игра на точность ударов "В цель" Попадание в цель мячом без ракетки, с ракеткой.	2
11.			Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Тема: " Удар "Толчок" Выполнение движений на столе с наброса педагога.	2
12.			Выполнение ударов толчком на столе с партнером, обмен ударами в парах.	2

Приложение 2

Контрольно-измерительные материалы

Тест «Удар накатом»

Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично

Удар справа с места	1. Имитация удара с места (баллы, экспертная оценка)*	до 2	3-5	5
	2. Выполнение ударов накатом справа с наброса учителя (количество отбитых одиночных ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 4	5 - 6	7 -10
Удар слева накатом	3. Имитация наката слева с места (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5
	4. Выполнение накатов слева с наброса учителя (количество отбитых одиночных ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 4	5 - 6	7 -10

Тест «Подача »

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Подача справа ладонной стороной ракетки	1. Имитация подачи ладонной стороной ракетки (баллы, экспертная оценка)*	до 2	3-5	5
	2. Попадания подачи ладонной стороной ракетки в квадрат (количество из 10 раз)	до 4	5 - 6	7 -10
Подача слева тыльной стороной ракетки	3. Имитация удара с места (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5
	4. Попадания подачи тыльной стороной ракетки в квадрат (количество из 10 раз)	до 4	5 - 6	7 -10

**Контрольные нормативы для определения технической
подготовленности в настольном теннисе**
Тест «Школа мяча»

Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1. Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	до 15	15-20	20 и более
2. Подброс вверх и ловля мяча двумя руками (количество раз за 30 сек)	до 15	15-20	20 и более
3. «Чеканка» - отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)	до 15	15-25	25 и более
4. Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (количество раз за 30 сек)	до 10	11-15	15 и более
5. «Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек)	до 20	20-40	40 и более

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
	1. Имитация удара срезкой с места (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5

Удар справа	2. Игра срезкой в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов) 3 попытки	до 5	5 - 8	8 и более
-------------	--	------	-------	-----------

Для проведения тестов «школа мяча» дети делятся на пары. После сигнала учителя – один выполняет задание, второй считает. Попытка сразу фиксируется. Далее дети меняются ролями. В зачет идет лучшая из трех попыток.

Удар слева	3. Имитация срезкой с места (баллы, экспертная оценка)	до 5	6-10	11-15
	4. Игра срезкой слева в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов) - 3 попытки.	до 5	5 - 8	8 и более
5. Поочередное выполнение ударов справа – слева срезкой с наброса учителя (количество отбитых ударов) - 2 попытки.		до 6	5 - 10	10 и более

**План воспитательных мероприятий в рамках реализации
дополнительной общеобразовательной программы на
2026-2027 учебный год**

№п/п	Название мероприятия	Сроки и место проведения	Категория участников	Ответственный
1.	Здравствуй, школа	Сентябрь	Все обучающиеся	
2.	День учителя	Первая неделя октября	Все обучающиеся	
3.	День независимости	Вторая неделя ноября	Все обучающиеся	
4	День России	Вторая неделя декабря	Все обучающиеся	
5	Осторожно, лед	март	Все обучающиеся	
6	День Победы	Вторая неделя мая	Все обучающиеся	