

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Касторенский Дом детского творчества»
Касторенского района
Курской области

Принята
на заседании
педагогического совета
протокол № 6
от «30» 08 2024 г.

Утверждена
приказом по МБУДО «Касторенский
Дом детского творчества»
Директор И.В. Гончарова
№ 32 от 26.08 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»
(базовый уровень)

Срок реализации программы: 1 год (144 ч)
Возраст обучающихся: 10-16 лет

Составитель:
Шульгин Константин Витальевич,
педагог дополнительного
образования

п. Касторное, 2024

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно - правовая база

- Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (ред. от 25.12. 2023) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05 2015 № 996-р.,
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 3 1.03 2022 № 678-р;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России 391 от 05.08.2020 (ред. от 22.02.2023) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07. 2023 № 04-423 «Об исполнении протокола» (вместе с Методическими рекомендациями для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию

российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями);

– Приказ Министерства образования и науки Курской области от 22.08.2024 № 1-1126 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценки эффективности дополнительных общеразвивающих программ.

– Устав МБУДО «Касторенский Дом детского творчества», иные локальные нормативные акты Учреждения, регламентирующие организацию образовательного процесса.

Уровень программы – базовый.

Актуальность программы

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, 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 – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Программа «Настольный теннис» позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

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.

Отличительные особенности программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе типовых программ с учетом учебных стандартов общеобразовательных школ России, в которых либо совсем не изучается, либо изучается значительно меньше такой игровой вид спорта, как настольный теннис.

Программа 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 и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Направленность программы – физкультурно – спортивная.

Адресат программы: дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» рассчитана на обучающихся 10-16 лет и составлена с учетом знаний возрастных, психолого- педагогических, физических особенностей детей.

Организация учебно-воспитательного процесса осуществляется с учетом возрастных и психолого-педагогических особенностей обучающихся. Подростковый возраст – это критический возраст и в социальном, и в биологическом аспектах. Именно в подростковом возрасте заканчивается физиологическое созревание и наступает социальное взросление личности. Важность этого периода определяется тем, что в нем закладываются основы и намечается общее направление в формировании жизненных установок личности.

В этом возрасте детям свойственны эмоциональность, изменчивость настроения, болезненная чувствительность к несправедливости, к различным неудачам и неприятностям.

Растет критичность по отношению к взрослым. Особо выделяется стремление подростков самоутвердиться, проявить себя, занять значимое место в коллективе сверстников. Поэтому необходимо учитывать данные особенности развития каждого обучающегося и их реальный биологический возраст. Наиболее успешно в возрасте 10 -16

лет развиваются скоростные, скоростно-силовые способности и выносливость. Только в этом возрасте наблюдается качественный скачок в развитии быстроты и «взрывной» силы. Необходимы также частые переключения внимания подростков с одного упражнения на другое и использование игровых форм учебно-тренировочных занятий.

Условия набора на программу

Набор в группы осуществляется через подачу заявки на интернет-портале АИС «Навигатор дополнительного образования Курской области» <https://p46.навигатор.дети>. В объединение принимаются все обучающиеся с 10 лет и старше, проявляющие интерес к игре настольный теннис.

Объем программы – 144 ч.

Срок освоения программы – 1 год

Режим занятий: Занятия проводятся по 2 часа 2 раза в неделю с перерывом 10 минут, согласно календарному учебному графику.

Форма обучения – очная.

Особенности: возможно использование электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. Реализация программы с применением электронного и дистанционного обучения, может осуществляться как в групповой, так и в индивидуальной форме.

Язык обучения: русский.

2. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Цель программы - развитие у детей мотивации к спортивным занятиям, стремление к здоровому образу жизни.

3. ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Задачи:

– *Образовательные:*

- дать необходимые знания в области настольного тенниса;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- сформировать у обучающихся основные технические навыки и тактические умения настольного тенниса.

– *Развивающие:*

- развить координацию движений, силу, ловкость, быстроту реакции;
- развить двигательные способности посредством игры в теннис;
- сформировать навыки самостоятельных занятий посредством физических упражнений и игровой деятельности;

– развить умение выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

– *Воспитательные:*

- воспитать самостоятельность, ответственность;
- воспитать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

– приобщить к здоровому образу жизни, который удержит подростков от дивиантного поведения.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Образовательные результаты:

- обучающиеся будут уметь правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучающиеся будут знать основы техники и тактики настольного тенниса;
- обучающиеся будут выполнять технические действия настольного тенниса и применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Развивающие:

– произойдут качественные изменения координации движений, силовых качеств, ловкости, различных видов двигательной реакции;

– у обучающихся будут сформированы навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями и организации собственного досуга;

– у обучающихся будут развиты умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

Воспитательные:

Обучающиеся приобретут коммуникативные компетенции:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно относиться к ним;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Обучающиеся приобретут общекультурные компетенции:

- дисциплинированность, ответственность
- дружелюбие, стремление к взаимопомощи.

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие: введение в программу «Настольный теннис»

(техника безопасности, правила поведения.

Теория. Безопасное поведение дома, в школе, в Доме детского творчества, на улице, в общественных местах, особенно в транспорте и незнакомой обстановке (в связи с участием обучающихся в выездных соревнованиях).

Оборудование: Компьютер

2. История развития настольного тенниса

Теория. Развитие настольного тенниса в нашем городе, области. Значение занятий физической культурой и спортом для трудовой деятельности и подготовки к защите Родины. Выступление российских спортсменов на мировой арене, развитие настольного тенниса в мире. Тенденции развития настольного тенниса в России, нашей области и городе. Просмотр обучающимися специальной литературы и наглядных пособий.

Оборудование: Компьютер.

3. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.

Теория. Гигиена одежды и обуви при занятиях настольным теннисом. Гигиена тела. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Способы закаливания организма. Режим питания и режим дня.

Оборудование: Компьютер

4. Правила игры, правила соревнований. Спортивная терминология.

Теория. Основные понятия и правила игры в настольный теннис. Спортивная терминология. Методика и правила судейства. Понятие о волевых качествах спортсменов.

Оборудование: Компьютер.

5. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Содержание разминки и ее роль в профилактике травматизма. Правила и принципы сдачи контрольных тестов. Приоритетная роль физической подготовки при освоении компонентов игры.

Практика. Разминка – бег, прыжки на скакалке и через скамейку, приставные шаги, многоскоки, бег «змейкой», строевые упражнения, упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития силы, упражнения для развития быстроты, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития ловкости, упражнения типа «полоса препятствий», упражнения для развития общей выносливости.

Оборудование: скакалки, гимнастические скамейки

6. Основы техники и тактики игры .(Хват ракетки, игровая стойка у стола, перемещение у стола).

Теория. Хват ракетки. Значение техники игры для роста спортивного мастерства. Средства и методы тренировки. Игровая стойка. Основные технические приемы. Роль и значение инвентаря. Стили игры. Разнообразие тактических комбинаций. Тактика игры в нападении и защите.

Практика. Упражнения с мячом и ракеткой, отработка подач, имитация движений, выполнение технических приемов, игра на счет. Исходные положения (стойки: правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя). Способы передвижений. Способы держания ракетки. Подачи. Технические приемы нижним вращением. Технические приемы без вращения мяча. Технические приемы с верхним вращением. Техника безопасности при выполнении технических упражнений. Основные приемы техники выполнения ударов. Выполнение подач по направлению, отработка защитных и атакующих ударов и простых игровых связок.

Оборудование: теннисный стол, теннисные мячики, теннисная сетка, теннисные ракетки, секундомер, свисток.

7. Учебные игры.

Теория. Совершенствование изученных видов ударов в разнообразных условиях. Правильная оценка игровой ситуации (развивать хорошее игровое мышление, способность быстро принимать решения). Психологический настрой на победу.

Практика. Отработка игровых ситуаций и умение применять в игре заранее отработанные комбинации. Тренировка высокой скорости выполнения ударов, выносливости, мгновенной реакции.

Оборудование: теннисный стол, теннисные мячики, теннисная сетка, теннисные ракетки, секундомер, свисток.

8. Контрольные игры и соревнования.

Практика. Совершенствование изученных видов ударов в разнообразных условиях. Правильная оценка игровой ситуации (развивать хорошее игровое мышление, способность быстро принимать решения). Психологический настрой на победу. Отработка игровых ситуаций и умение применять в игре заранее отработанные комбинации. Тренировка высокой скорости выполнения ударов, выносливости, мгновенной реакции.

Оборудование: теннисный стол, теннисные мячики, теннисная сетка, теннисные ракетки, секундомер, свисток.

9. Контрольные испытания (мониторинг) Проверка знаний и умений на их соответствие требованиям программы.

Теория. Знать технику безопасности при выполнении контрольных нормативов. Проверка теоретической подготовки обучающихся.

Практика. Выполнение контрольных нормативов.

Оборудование: теннисный стол, теннисные мячики, теннисная сетка, теннисные ракетки, секундомер, свисток, тренировочная стена, гимнастические скамейки, скакалки, перекладина навесная универсальная.

10. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов за учебный год. Поощрение лучших обучающихся.

Оборудование: компьютер.

6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Таблица 1

№ п/п	Год обучения, уровень	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1				36	72	144	по 2 часа 2раза в неделю	Праздничные дни, установленные законодательством РФ	Декабрь, май

7. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 2

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие: введение в программу «Настольный теннис» (техника безопасности, правила поведения обучающихся)	2	2	-	Входной (Беседа)
2.	История развития настольного тенниса.	2	2		Текущий (Тестирование)
3.	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.	2	2		Текущий (Наблюдение)
4.	Правила игры, правила соревнований. Спортивная терминология.	2	2	-	Текущий (Наблюдение)
5.	Общая физическая подготовка (ОФП)	30	2	28	Текущий (Наблюдение)
6.	Основы техники и тактики игры.	51	14	37	Текущий (Наблюдение,

	(Хват ракетки, игровая стойка у стола, перемещение у стола)				тестирование)
7.	Учебные игры.	42	2	40	Текущий (Игра)
8.	Контрольные игры и соревнования.	4	-	4	Текущий (Игра)
9.	Контрольные испытания (мониторинг) Проверка знаний и умений на их соответствие требованиям программы.	7	1	6	Текущий (Игра)
10.	Итоговое занятие.	2	2	-	Итоговый (Награждение)
	ИТОГО	144	28	116	

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

При реализации программы «Настольный теннис» основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению основы техники и тактики настольного тенниса. По окончании годичного цикла тренировки юные теннисисты должны выполнить нормативные требования физической подготовленности. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Для этого используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Контрольные тесты и упражнения проводятся 2-3 раза за весь период обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

9. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности обучающихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование.

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Входной контроль: проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

Текущий контроль - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Текущий контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием

контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Для проверки усвоения техники и тактики игры, знаний правил, уровня психологической подготовленности регулярно проводятся соревнования. Для успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются различные методы обучения:

Словесные методы (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий «противника» и др.) создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении.

Наглядные методы (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы) Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

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

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Реализация образовательной программы строится на следующих **основополагающих принципах:**

- *комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы, и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

- *преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- *вариативность* – предусматривает включение в обучение разнообразного набора тренировочных средств и изменение нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

В процессе обучения будут использоваться следующие основные педагогические принципы:

- *принцип связи теории с практикой*: обучение воспитанников творческому применению теории в практической деятельности;

- *принцип сознательности и активности*: воспитание в спортсменах инициативы, самостоятельности, творческого отношения к занятиям;

- *принцип наглядности* предполагает широкое использование зрительных ощущений, восприятие образов;

- *принцип доступности и индивидуализации* определяет учёт особенностей воспитанников и посильности заданий, а также особенностей возраста, пола, предварительной подготовки, а также индивидуального развития физических и духовных способностей;

- *принцип систематичности и последовательности*: регулярность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в *принципе совместной деятельности педагога и обучающегося*. Занятия строятся так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Педагогические технологии, используемые в образовательном процессе:

Технология проблемного обучения, целью которой является развитие познавательной активности и творческой самостоятельности обучающихся.

Технология дифференцированного обучения, механизмами реализации которой являются методы индивидуального обучения и которая в первую очередь способствует удовлетворению запросов каждого отдельно взятого обучающегося.

Технология развивающего обучения. Механизмом реализации данной технологии является вовлечение обучающегося в различные виды деятельности. Развивающий характер деятельности способствует развитию образного мышления, формированию потребности в самоопределении и самоанализе личности воспитанника.

Технология игровой деятельности. Основной целью данной технологии является обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений и навыков. Основным механизмом реализации этого вида технологии являются игровые методы вовлечения обучающихся в творческую деятельность.

Здоровьесберегающие технологии, предусматривающие создание оптимальной здоровьесберегающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического, психического и нравственного здоровья воспитанников. В основе данных технологий лежит организация образовательного процесса (длительность занятий и перерывов), методы и формы работы, стимулирующие познавательную активность, психологический фон занятий (доброжелательность и тактичность педагога), санитарно-гигиенические условия (проветривание помещения, температурное соответствие, чистота), двигательный режим обучающихся (с учетом их возрастной динамики).

Методическое обеспечение программы.

Таблица 3

№ п/п	Название раздела, темы	Дидактические и методические материалы
1.	Вводное занятие: введение в программу «Настольный теннис» (техника безопасности, правила поведения.	Гогунов Н.Е., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта.-М.: – CADEMIA,2000. Презентация.

	Безопасное поведение дома, в школе, в Доме детского творчества, на улице, в общественных местах, особенно в транспорте и незнакомой обстановке (в связи с участием обучающихся в выездных соревнованиях).	
2.	<p>История развития настольного тенниса Развитие настольного тенниса в нашем городе, области. Значение занятий физической культурой и спортом для трудовой деятельности и подготовки к защите Родины. Выступление российских спортсменов на мировой арене, развитие настольного тенниса в мире. Тенденции развития настольного тенниса в России, нашей области и городе. Просмотр обучающимися специальной литературы и наглядных пособий.</p>	<p>Команов В. В. Начальная подготовка в настольном теннисе: методическое пособие / В. В. Команов, Г. В. Барчукова ; Федерация настольного тенниса России. – М. : Информпечать, 2017. - 224 с.</p> <p>Презентация «История развития настольного тенниса».</p>
3.	<p>Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Гигиена одежды и обуви при занятиях настольным теннисом. Гигиена тела. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Способы закаливания организма. Режим питания и режим дня.</p>	<p>Презентация «Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня». Гогун Н.Е., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта.-М.: – CADEMIA,2000.</p>
4.	<p>Правила игры, правила соревнований. Спортивная терминология. Основные понятия и правила</p>	<p>Команов В. В. Начальная подготовка в настольном теннисе: методическое пособие / В. В. Команов, Г. В. Барчукова ; Федерация настольного тенниса России. –</p>

	<p>игры в настольный теннис. Спортивная терминология. Методика и правила судейства. Понятие о волевых качествах спортсменов.</p>	<p>М. : Информпечать, 2017. - 224 с. Серова Л. К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе: Учебное пособие / Л.К. Серова. – М. : Спорт, 2016. - 96 с</p>
5.	<p>Общая физическая подготовка (ОФП) Содержание разминки и ее роль в профилактике травматизма. Правила и принципы сдачи контрольных тестов. Приоритетная роль физической подготовки при освоении компонентов игры. Разминка – бег, прыжки на скакалке и через скамейку, приставные шаги, многоскоки, бег «змейкой», строевые упражнения, упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития силы, упражнения для развития быстроты, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития ловкости, упражнения типа «полоса препятствий», упражнения для развития общей выносливости.</p>	<p>Гогун Н.Е., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта.-М.: – CADEMIA,2000. Серова Л. К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе: Учебное пособие / Л.К. Серова. – М. : Спорт, 2016. - 96 с. Карточки с заданиями.</p>
6.	<p>Основы техники и тактики игры. (Хват ракетки, игровая стойка у стола, перемещение у стола). Хват ракетки. Значение техники игры для роста спортивного мастерства. Средства и методы тренировки. Игровая стойка. Основные технические приемы. Роль и значение инвентаря. Стили игры. Разнообразие тактических</p>	<p>Серова Л. К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе: Учебное пособие / Л.К. Серова. – М. : Спорт, 2016. - 96 с. Карточки с заданиями. Барчукова Г.А. Настольный теннис. – М.: физкультура и спорт,1990.</p>

	<p>комбинаций. Тактика игры в нападении и защите.</p> <p>Упражнения с мячом и ракеткой, отработка подач, имитация движений, выполнение технических приемов, игра на счет.</p> <p>Исходные положения (стойки: правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя).</p> <p>Способы передвижений.</p> <p>Способы держания ракетки.</p> <p>Подачи. Технические приемы нижним вращением.</p> <p>Технические приемы без вращения мяча. Технические приемы с верхним вращением.</p> <p>Техника безопасности при выполнении технических упражнений. Основные приемы техники выполнения ударов. Выполнение подач по направлению, отработка защитных и атакующих ударов и простых игровых связок.</p>	
7.	<p>Учебные игры.</p> <p>Совершенствование изученных видов ударов в разнообразных условиях.</p> <p>Правильная оценка игровой ситуации (развивать хорошее игровое мышление, способность быстро принимать решения).</p> <p>Психологический настрой на победу.</p> <p>Отработка игровых ситуаций и умение применять в игре заранее отработанные комбинации. Тренировка высокой скорости выполнения ударов, выносливости, мгновенной реакции.</p>	<p>Команов В. В. Начальная подготовка в настольном теннисе: методическое пособие / В. В. Команов, Г. В. Барчукова ; Федерация настольного тенниса России. – М. : Информпечать, 2017. - 224 с.</p> <p>Команов В. В. Тренировочный процесс в настольном теннисе: учебно - методическое пособие / В. В. Команов. – М.: Советский спорт, 2014. - 391 с.</p>
8.	<p>Контрольные игры и соревнования.</p> <p>Совершенствование</p>	<p>Барчукова Г.А. Настольный теннис. – М.: физкультура и спорт, 1990.</p> <p>Команов В. В. Тренировочный процесс в</p>

	<p>изученных видов ударов в разнообразных условиях. Правильная оценка игровой ситуации (развивать хорошее игровое мышление, способность быстро принимать решения). Психологический настрой на победу. Отработка игровых ситуаций и умение применять в игре заранее отработанные комбинации. Тренировка высокой скорости выполнения ударов, выносливости, мгновенной реакции.</p>	<p>настольном теннисе: учебнометодическое пособие / В. В. Команов. – М. : Советский спорт, 2014. - 391 с.</p>
9.	<p>Контрольные испытания (мониторинг) Проверка знаний и умений на их соответствие требованиям программы. Знать технику безопасности при выполнении контрольных нормативов. Проверка теоретической подготовки обучающихся. Выполнение контрольных нормативов</p>	<p>Серова Л. К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе: Учебное пособие / Л.К. Серова. – М. : Спорт, 2016. - 96 с.</p>
10.	<p>Итоговое занятие. Подведение итогов за учебный год. Поощрение лучших обучающихся</p>	<p>Грамоты и похвальные листы</p>

11. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал, по периметру которого развешаны учебно-наглядные пособия, а также стенды, содержащие информацию о деятельности объединения.

Материально-техническое обеспечение программы: компьютер.

Оборудование:

- теннисный стол;
- теннисные мячики;
- теннисная сетка;
- теннисные ракетки;

- тренировочная стена;
- гимнастические скамейки;
- скакалки;
- перекладина навесная универсальная;
- секундомер;
- свисток;
- учебно-методическая литература по настольному теннису.

Вспомогательное оборудование

Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

Кадровое обеспечение. Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлению, соответствующему направлению данной программы), и отвечать квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

12. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Цель воспитания – создать условия для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания:

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности.

Формы и содержания деятельности - практическая реализация цели осуществляется

в рамках разделов программы, содержащих перечень мероприятий и форм, которые отражаются в календарном плане воспитательной работы.

1. Коллективные формы: тематические концерты, спектакли, ярмарки, праздники, фестивали, парады, акции.

2. Групповые формы:

- досуговые, развлекательные: тематические вечера;
- игровые программы: конкурсы, квесты, выступления;
- информационно - просветительские познавательного характера: выставки, экскурсии.

3. Индивидуальные формы:

- беседы, консультации, наставничество;
- содействие социализации обучающихся, включение их в сопереживание проблемам общества, приобщение к активному преобразованию действительности;
- помощь в рациональном осмыслении общечеловеческих и социальных воспитательных практик (мероприятий, дел, игр и пр.) в процессе реализации ДООП;
- организация совместной творческой деятельности педагога и обучающихся, включение обучающихся в различные виды ценностей мира, осознании причастности к миру во всех его проявлениях, осознание своего Я, развитие рефлексии; организация взаимно обогащающего социально значимого досуга.

4. Интерактивные формы работы:

- анкетирование, диагностика;
- конференция, как форма педагогического просвещения, предусматривающая расширение, углубление и закрепление знаний о воспитании детей. Конференции могут быть научно-практическими, теоретическими, читательскими, по обмену опытом, конференциями матерей, отцов;
- индивидуальные консультации (беседы).

5. Традиционные формы работы:

- дни открытых дверей;
- организация совместных досуговых мероприятий.

Родители и дети могут периодически вовлекаться в совместную деятельность. Родительское собрание - это основная форма работы с родителями, в которой

концентрируется весь комплекс психолого-педагогического взаимодействия образовательного учреждения и семьи.

Планируемые результаты реализации программы воспитания

- активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывают помощь членам коллектива, находят с ними общий язык и общие интересы.

13. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Таблица 4

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок и место проведения	Ответственный
Тематические мероприятия				
1.	День знаний	Квест-игра «Тайна золотого ключика»	сентябрь	Педагог дополнительного образования
2.	День пожилого человека	Воспитательное мероприятие «Час добра и уважения»	октябрь	Педагог дополнительного образования
3.	Новогодний праздник	Утренник	декабрь	Педагог дополнительного образования
4.	Рождественские посиделки	Вечер отдыха	январь	Педагог дополнительного образования
5.	Празднование Дня защитника Отечества. «Идеальный защитник»	Беседа, огонёк	февраль	Педагог дополнительного образования

6.	Празднование 8 марта.	Вечер отдыха	март	Педагог дополнительного образования
7.	Мероприятие «День смеха»	Встреча команд-обучающихся	апрель	Педагог дополнительного образования
8.	День Весны и Труда	Игра, беседа	май	Педагог дополнительного образования
9.	Празднование 9 Мая	Беседа	май	Педагог дополнительного образования

Тематика инструктажей

1.	Правила поведения в ОУ: на занятиях и переменах.	Лекция, беседа.	Сентябрь, декабрь, март	Педагог дополнительного образования
2.	Угроза терроризма. Правилам безопасности при обнаружении неразорвавшихся снарядов, мин, гранат и неизвестных пакетов.	Лекция, беседа.	Сентябрь, декабрь, март	Педагог дополнительного образования
3.	Правила безопасного поведения на дорогах и в транспорте.	Беседа, викторина.	Сентябрь, декабрь, март, май	Педагог дополнительного образования
4.	Правила безопасного поведения на водоемах в осенний, зимний, весенний и летний период.	Беседа	Осень, зима, весна, по мере необходимости	Педагог дополнительного образования
5.	Инструктаж по ТБ в период проведения новогодних праздников.	Беседа	Декабрь.	Педагог дополнительного образования
6.	Профилактика инфекционных заболеваний (кишечные инфекции, все формы гриппа).	Лекция, беседа.	Осень, зима, весна, по мере необходимости	Педагог дополнительного образования

Безопасность жизнедеятельности

1.	Безопасность в сети Интернет	Лекция, беседа.	Октябрь, январь, апрель.	Педагог дополнительного образования
2.	Влияния окружающей среды на здоровье человека	Игра, беседа.	Сентябрь, Февраль, май	Педагог дополнительного образования
3.	«Стоп наркотики!!!»	Лекция, беседа.	Ноябрь.	Педагог дополнительного образования
4.	День красной ленточки. Всемирный день борьбы со СПИДом.	Беседа	Ноябрь, декабрь.	Педагог дополнительного образования
Работа с родителями				
1.	Организационное родительское собрание.	Лекция, беседа.	Сентябрь, декабрь, май.	Педагог дополнительного образования
2.	Индивидуальные консультации.	Беседа, консультации	По мере необходимости	Педагог дополнительного образования
3.	Привлечение родителей к участию в мероприятиях и воспитательной работе.	Беседа	По мере необходимости	Педагог дополнительного образования

14. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога

1. Барчукова Г.А. Настольный теннис. – М.: физкультура и спорт,1990.
2. Гогунев Н.Е., Мартыянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта.-М.: – CADEMIA,2000.
3. Команов В. В. Начальная подготовка в настольном теннисе : методическое пособие / В. В. Команов, Г. В. Барчукова ; Федерация настольного тенниса России. – М. : Информпечать, 2017. - 224 с.
4. Команов В. В. Тренировочный процесс в настольном теннисе: учебнометодическое пособие / В. В. Команов. – М. : Советский спорт, 2014. - 391 с.
5. Серова Л. К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе: Учебное пособие / Л.К. Серова. – М.: Спорт, 2016. - 96 с.

Список рекомендуемой литературы для обучающихся и родителей

1. Барчукова Г. В. Настольный теннис для всех / Г. В. Барчукова. – М. : Физкультура и Спорт, 2008. - 205, [1] с.
2. Жданов В. Ю. Настольный теннис : обучение за 5 шагов / В. Ю. Жданов, И. Ю. Жданов, Ю. А. Милоданова. – М.: Sport, 2015. - 126 с.

**Контрольные нормативы по ОФП
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Настольный теннис»**

ЮНОШИ

№	Контрольные упражнения	баллы				
		1	2	3	4	5
13 лет						
1	Бег 30 м (с)	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9
2	Подтягивания на перекладине	2	4	6	8	10
3	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	200	210
4	Бег 1000 м (мин.)	4,35	4,30	4,20	4,10	4,00
14 лет						
1	Бег 30 м (с)	5,6	5,4	5,1	4,9	4,7
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	4	6	8	10	12
3	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	205	215
4	Бег 1000 м (мин.)	4,2	4,10	4,00	3,55	3,50
15 лет						
1	Бег 30 м (с)	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
2	Подтягивания на перекладине	6	8	10	12	14
3	Прыжок в длину с места (см)	180	190	205	215	225
4	Бег 1000 м (мин.)	4,15	4,05	3,55	3,45	3,4
16 лет						
1	Бег 30 м (с)	5,3	5,0	4,8	4,7	4,5
2	Подтягивания на перекладине	6	8	10	12	14
3	Прыжок в длину с места (см)	180	190	205	215	225
4	Бег 1000 м (мин.)	4,15	4,05	3,55	3,45	3,4
17 лет						
1	Бег 30 м (с)	5,1	4,9	4,7	4,5	4,4
2	Подтягивания на перекладине	9	11	14	16	18
3	Прыжок в длину с места (см)	195	210	220	230	240
4	Бег 1000 м (мин.)	4,00	3,50	3,40	3,30	3,20

ДЕВУШКИ

№	Контрольные упражнения	баллы				
		1	2	3	4	5
13 лет						
1	Бег 30 м (с)	6,1	5,8	5,6	5,4	5,2
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	22	24	26	28	30
3	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	190	200
4	Бег 1000 м (мин.)	5,50	5,40	5,30	5,10	4,50
14 лет						
1	Бег 30 м (с)	6	5,7	5,5	5,3	5,1
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31

3	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	195	205
4	Бег 1000 м (мин.)	5,40	5,30	5,20	5,00	4,40
15 лет						
1	Бег 30 м (с)	5,9	5,6	5,4	5,2	5
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31
3	Прыжок в длину с места (см)	170	180	190	165	200
4	Бег 1000 м (мин.)	5,25	5,15	5,05	4,45	4,30
16 лет						
1	Бег 30 м (с)	5,8	5,5	5,3	5,1	4,9
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32
3	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	200	210
4	Бег 1000 м (мин.)	5,20	5,10	5,00	4,35	4,20
17 лет						
1	Бег 30 м (с)	5,7	5,4	5,2	5	4,8
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32
3	Прыжок в длину с места (см)	150	190	200	210	220
4	Бег 1000 м (мин.)	5,10	5,00	4,50	4,30	4,10

2. Как называется игровая ситуация, когда оба игрока набрали по 10 очков, то есть счет в сете 10:10

- а) преферанс б) баланс
в) аванс г) деберц

3. Из скольких сетов играется матч или встреча.

- а) из одного сета б) из 2-х сетов
в) из любого нечетного числа сетов г) из 5 сетов

4. На сколько сантиметров должен быть подброшен мяч при подаче

- а) на 10 см б) не менее чем на 16 см
в) не менее чем на 20 см г) менее 16 см

5. Высота сетки равна:

- а) 15,25 см б) 17,25 см
в) 14,25 см г) 16,25 см

6. По сколько подач выполняет спортсмен

- а) по 1 подаче б) по 3 подачи
в) по 2 подачи г) по 4 подачи

7. Через сколько сыгранных очков к спортсмену опять переходит подача?

- а) через 2 очка б) через 6 очков
в) через 8 очков г) через 4 очка

8. Во время розыгрыша в игровую зону прилетел второй мяч. Что должен сделать судья в такой ситуации?

- а) объявить минутный перерыв для устранения помехи б) поднять руку вверх, тем самым остановив игру
в) показать желтую карточку игроку г) ничего не делать

от которого прилетел мяч

9. Карточка какого цвета не требуется судье для проведения матча?

- а) красного
- б) зеленого
- в) белого
- г) желтого

10. Какого цвета могут быть накладки у ракетки?

- а) любого
- б) только черного и красного
- в) черного, красного, зеленого и синего
- г) правилами это не регулируется

11. Через сколько сетов противники меняются игровыми сторонами?

- а) вообще не меняются
- б) через 2 сета
- в) через один сет
- г) через 3 сета

12. При каком счете в решающей партии происходит смена сторон?

- а) Кто первым наберет 5 очков
- б) вообще не меняются
- в) кто первым наберет 7 очков
- г) кто первым наберет 6 очков

13. Спортсмен который выиграл жребий, его преимущества?

- а) может подавать первым
- б) может отдать подачу противнику
- в) может выбрать любую из сторон, но тогда подавать будет противник
- г) Все выше перечисленное

14. До скольких очков играется одна партия (сет) если оба игрока набрали по 10 очков?

- а) до разницы в одно очко
- б) до разницы в два очка
- в) до разницы в три очка
- г) до разницы в четыре очка

15. Сколько таймаутов можно брать в одной встрече?

- а) два
- б) три

в) один г) ни одного

16. Чему равна продолжительность одного таймаута в матче?

а) 30 сек б) 1 мин

в) 1 мин 30 сек г) 2 мин

17. Через сколько очков по правилам можно вытираться полотенцем?

а) через 2 б) через 4

в) через 6 г) через 8

18. Сколько сторон у мяча?

а) ни одной в) две

в) четыре г) шесть

**Нормативы по технико-тактической подготовке
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Настольный теннис»**

№	Наименование технического приема	Количество ударов в серию	Балл
1	Топ-спин справа по диагонали	30	5
		20	4
		20	3
2	Топ-спин слева по диагонали	20	5
		15	4
		10	3
3	Подрезка со всего стола (количество ошибок за 2 мин.)	5 и менее	5
		от 6 до 8	4
		9-10	3

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма/тип занятия	Место проведения
1.		Вводное занятие	2		
1.		Безопасное поведение дома, в школе, в Доме детского творчества, на улице, в общественных местах, особенно в транспорте и незнакомой обстановке (в связи с участием обучающихся в выездных соревнованиях).	2	Теоретическое	МКОУ «Новокасторенская СОШ»
2.		История развития настольного тенниса	2		
1.		Развитие настольного тенниса в нашем городе, области. Значение занятий физической культурой и спортом для трудовой деятельности и подготовки к защите Родины. Выступление российских спортсменов на	2	Теоретическое	МКОУ «Новокасторенская СОШ»

		мировой арене, развитие настольного тенниса в мире. Тенденции развития настольного тенниса в России, нашей области и городе. Просмотр обучающимися специальной литературы и наглядных пособий			
3		Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.	2		
1.		Гигиена одежды и обуви при занятиях настольным теннисом. Гигиена тела. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Способы закаливания организма. Режим питания и режим дня.	2	Теоретическое	МКОУ «Новокасторенская СОШ»
4.		Правила игры, правила соревнований. Спортивная терминология.	2		
1.		Основные понятия и правила игры в настольный теннис.			

		Спортивная терминология. Методика и правила судейства. Понятие о волевых качествах спортсменов.	2	Теоретическое	
5.		Общая физическая подготовка (ОФП)	30		
1.		Содержание разминки и ее роль в профилактике травматизма. Правила и принципы сдачи контрольных тестов. Приоритетная роль физической подготовки при освоении компонентов игры.	2	Теоретическое	МКОУ «Новокасторенская СОШ»
2.		Разминка – бег, прыжки на скакалке и через скамейку, приставные шаги, многоскоки, бег «змейкой», строевые упражнения, упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития силы, упражнения для развития быстроты, упражнения для	28	Практическое	МКОУ «Новокасторенская СОШ»

		развития гибкости, упражнения для развития ловкости, упражнения типа «полоса препятствий», упражнения для развития общей выносливости.			
6.		Основы техники и тактики игры. (Хват ракетки, игровая стойка у стола, перемещение у стола).	51		
1.		Хват ракетки. Значение техники игры для роста спортивного мастерства. Средства и методы тренировки. Игровая стойка. Основные технические приемы. Роль и значение инвентаря. Стили игры. Разнообразие тактических комбинаций. Тактика игры в нападении и защите.	14	Теоретическое	МКОУ «Новокасторенская СОШ»
2.		Упражнения с мячом и ракеткой, отработка подач, имитация движений, выполнение технических приемов, игра на счет. Исходные положения (стойки: правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя). Способы	37	Практическое	МКОУ «Новокасторенская СОШ»

		<p>передвижений. Способы держания ракетки. Подачи. Технические приемы нижним вращением. Технические приемы без вращения мяча. Технические приемы с верхним вращением. Техника безопасности при выполнении технических упражнений. Основные приемы техники выполнения ударов. Выполнение подач по направлению, отработка защитных и атакующих ударов и простых игровых связок.</p>			
7.		Учебные игры.	42		
1.		<p>Совершенствование изученных видов ударов в разнообразных условиях. Правильная оценка игровой ситуации (развивать хорошее игровое мышление, способность быстро принимать решения). Психологический настрой на победу.</p>	2	Теоретическое	МКОУ «Новокасторенская СОШ»
2.		Отработка игровых ситуаций и	40	Практическое	МКОУ

		умение применять в игре заранее отработанные комбинации. Тренировка высокой скорости выполнения ударов, выносливости, мгновенной реакции.			«Новокасторенская СОШ»
8.		Контрольные игры и соревнования	4		
1.		Совершенствование изученных видов ударов в разнообразных условиях. Правильная оценка игровой ситуации (развивать хорошее игровое мышление, способность быстро принимать решения). Психологический настрой на победу. Отработка игровых ситуаций и умение применять в игре заранее отработанные комбинации. Тренировка высокой скорости выполнения ударов, выносливости, мгновенной реакции.	4	Практическое	МКОУ «Новокасторенская СОШ»
9.		Контрольные испытания (мониторинг) Проверка знаний и умений на их соответствие	7		

		требованиям программы.			
1.		Знать технику безопасности при выполнении контрольных нормативов. Проверка теоретической подготовки обучающихся.	1	Теоретическое	МКОУ «Новокасторенская СОШ»
2.		Выполнение контрольных нормативов.	6	Практическое	МКОУ «Новокасторенская СОШ»
10.		Итоговое занятие	2		
1		Подведение итогов за учебный год. Поощрение лучших обучающихся.	2	Теоретическое	МКОУ «Новокасторенская СОШ»