

Управление социального развития  
Администрации Щучанского муниципального округа Курганской области  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Дом детства и юношества»

РАССМОТРЕНО  
на методическом совете

« 13 » 09 2023  
Протокол № 1



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Настольный теннис»**  
Уровень усвоения программы: ознакомительный  
Возраст обучающихся – 11-15 лет  
Срок реализации - 1 год

Авторы – составители:  
**Акулова Елена Евгеньевна,**  
педагог дополнительного образования  
**Трапезникова Зоя Васильевна,**  
педагог дополнительного образования

Щучье 2023

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, по уровню освоения - **ознакомительная**.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости. Физическая подготовка теннисиста осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения. Одна из главных задач физической подготовки – повышение эффективности техники.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости бросков и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы

### **Актуальность программы**

Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности создают благоприятные условия для воспитания у учащихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

### **Отличительные особенности программы**

Особенностью программы является тот факт, что второй этап обучения, (т.е. выбор одной спортивной игры), проходит на основе пройденного материала на первом этапе обучения спортивным играм – в IV–VI классах основной школы, где главной задачей является ознакомление с элементами четырех спортивных игр – баскетбола, волейбола, ручного мяча и футбола из которых школа для изучения выбирает не менее двух.

Выбор спортивной игры – настольный теннис определен ее популярностью в районе, городе, проведением турниров среди учащихся на муниципальном, районном и городском уровне, учебно-материальной базой и, естественно, подготовленностью самого педагога

### **Адресат программы**

Программа адресована для обучающихся 11 – 15 лет

В этом возрасте занятия спортивной деятельностью способствуют развитию волевых качеств, благодаря чему в дальнейшем развивается мотивация достижения успехов и более сложные и тонкие волевые качества: концентрация внимания, сосредоточенность, работоспособность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» доступна для различной категории обучающихся, в том числе для детей с ОВЗ. Принимаются все желающие дети данной возрастной группы по заявлению родителей при наличии свободных мест

### **Срок реализации (освоения) программы**

Срок реализации программы – 1 год

Данное количество часов рассчитано на 36 недель, в каникулярное время объединение работает по расписанию

### **Объем программы**

Общее количество учебных часов – 72. Из них: теория – 17 часов; практика – 55 часов

### **Формы организации образовательного процесса**

Основной формой обучения является учебное занятие, которое носит практический характер. На сообщение теоретических сведений изучаемой темы и повторению материала предыдущего занятия отводится, как правило, 1/3 учебного занятия, остальные 2/3 учебного занятия посвящены выполнению практических работ. Теоретическая часть даётся в форме бесед с показом демонстрационного материала и подкрепляется практическим освоением тем. Пошагово изучается алгоритм создания изделий

- ФОПД: фронтальная, коллективная, групповая, индивидуальная
- формы занятий: игра, конкурс, эвристическая беседа, интегрированное занятие с использованием ИКТ, практическое задание, индивидуальная практическая работа, мастер – класс, презентации, дистанционная форма, встреча с интересными людьми, открытое занятие
- методы, в основе которых лежит способ организации занятия: словесный, наглядный, практический
- методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый

### **Особенность организации образовательного процесса**

#### **Численный состав группы**

Наполняемость учебной группы: 12 – 15 человек, но не более 18 человек

#### **Режим занятий**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа (72 часа), во второй половине дня. Продолжительность одного академического часа – 45 минут. Перерыв между занятиями 10 минут

#### **Форма проведения занятий - очная**

В дистанционном режиме проводятся занятия во время карантина, при отсутствии обучающихся на занятии (по причине болезни, отъезда и др.), при подготовке учащихся к различным соревнованиям.

При необходимости педагог сам может поменять последовательность прохождения тем или заменить одну тему на другую в связи с производственной необходимостью (карантином, отмены занятий в связи с низкой температурой воздуха, дистанционным обучением, желанием учащихся принять участие в выставках и конкурсах различного уровня)

Допуск к занятиям проводится только после обязательного проведения инструктажа по технике безопасности с обучающимися

#### **Сетевая форма реализации программы**

Одной из важнейших задач государственной политики в сфере образования на современном этапе является повышения качества образования через организацию всестороннего партнерства, в том числе и развитие сетевого взаимодействия на различных уровнях системы образования. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ (ред. от 02.07.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с измен. и доп., вступ. в силу с 13.07.2021)

(Глава 2. Система образования. Статья 13. Общие требования к реализации образовательных программ и Статья 15. Сетевая форма реализации образовательных программ) определена возможность реализации дополнительных образовательных (общеразвивающих) программ в сетевой форме

| <i>№<br/>п/<br/>п</i> | <i>Наименование организации</i>                  | <i>Форма взаимодействия</i>          |
|-----------------------|--|--------------------------------------|
| 1                     | Образовательные учреждения города и района       | Совместные мероприятия, соревнования |
| 2                     | Сектор по спорту Администрации Щучанского района |                                      |

**Индивидуальный образовательный маршрут** обучающегося проектируется при:

- наличии социального заказа родителей обучающегося, самого обучающегося
- подготовке обучающегося к соревнованиям
- организации мастер – классов, социальных практик
- работе с обучающимися ОВЗ
- работе с одаренными и способными детьми

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «*Настольный теннис*» доступна для различной категории обучающихся, в том числе для детей с ОВЗ и одаренных детей.

Принимаются все желающие дети данной возрастной группы по заявлению родителей при наличии свободных мест.

Для обучающихся с ОВЗ и одаренных детей могут разрабатываться индивидуальные образовательные маршруты

## 1.2. Цель и задачи

**Цель:** развитие и совершенствование у учащихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья через занятия настольным теннисом

**Задачи:**

**Образовательные:**

- обучать правилам игры в теннис
- обучать основным приемам игры
- познакомить с историей создания и развития настольного тенниса в России

**Развивающие:**

- развивать скоростную выносливость, гибкость, меткость, умения правильно анализировать свои действия
- развивать быстроту реакции, совершенствовать координацию и быстроту движений
- развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание
- развить у детей навыки решения коммуникативных задач в условиях подготовки и проведения соревнований по настольному теннису

**Воспитательные:**

- воспитывать спортивную дисциплину
- воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки
- формировать мотивацию к здоровому образу жизни
- формировать умение работать с партнёром и командой, быть членом коллектива

## 1.3. Планируемые результаты

**Образовательные (предметные):**

- знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье
- иметь знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис)

**Метапредметные:**

- уметь выполнять основные приемы передвижений в игре
- уметь планировать и анализировать результат своей деятельности
- уметь контролировать и оценивать свою деятельность
- уметь сотрудничать со сверстниками, решать коммуникативные задачи

**Личностные:**

- иметь воспитание чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки
- иметь личную дисциплинированность

- уметь пропагандировать здоровый образ жизни
- рост спортивного мастерства
- участвовать в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках, соревнованиях

## 1.4. Рабочая программа

### 1.4.1. Учебный план

| №            | Название темы                                 | Количество часов |           |           | Форма контроля/<br>промежуточной<br>аттестации                               |
|--------------|---|------------------|-----------|-----------|--|
|              |   | Всего            | Теория    | Практика  |  |
| 1            | Вводное занятие                               | 2                | 2         | -         | наблюдение   |
| 2            | Правила игры и содержание инвентаря           | 2                | 1         | 1         | наблюдение   |
| 3            | Общая физическая подготовка                   | 8                | 1         | 7         | наблюдение<br>практическое задание   |
| 4            | Специальная физическая подготовка             | 12               | 4         | 8         | наблюдение<br>практическое задание<br>самостоятельная работа                 |
| 5            | Техническая подготовка                        | 12               | 4         | 8         | наблюдение<br>практическое задание<br>самостоятельная работа                 |
| 6            | Игры с партнером                              | 14               | 2         | 12        | наблюдение<br>практическое задание<br>самостоятельная работа<br>соревнование |
| 7            | Игры на счет в парах                          | 12               | 2         | 10        | наблюдение<br>практическое задание<br>самостоятельная работа<br>соревнование |
| 8            | Соревнования                                  | 8                | 1         | 7         | наблюдение   |
| 9            | Итоговое занятие.<br>Промежуточная аттестация | 2                | -         | 2         | соревнование   |
| <b>Итого</b> |   | <b>72</b>        | <b>17</b> | <b>55</b> |  |

#### 1.4.2. Содержание программы

| № | Название темы                       | Количество часов |        |          | Содержание  | Форма контроля/<br>промежуточной<br>аттестации |
|---|-------------------------------------|------------------|--------|----------|---|--|
|   |                                     | Всего            | Теория | Практика |   |  |
| 1 | Вводное занятие                     | 2                | 2      | -        | <b>Теория</b><br>Знакомство. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь необходимый для занятий.  | наблюдение                                     |
| 2 | Правила игры и содержание инвентаря | 2                | 1      | 1        | <b>Теория</b><br>Знакомство с правилами игры в настольный теннис. Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена.<br><b>Практика</b><br>Разновидности вертикальной хватки.<br>Разновидности горизонтальной хватки  | наблюдение                                     |
| 3 | Общая физическая подготовка         | 8                | 1      | 7        | <b>Теория</b><br>Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.<br><b>Практика</b><br>Упражнения общефизической подготовки:<br>упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук | наблюдение<br>практическое задание             |

|   |                                   |    |   |   |   |  |
|---|-----------------------------------|----|---|---|---|--|
|   |                                   |    |   |   | <p>носков ног из положения лежа на спине.<br/> Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения<br/> Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком)<br/> Подвижные игры с мячом и без него<br/> Упражнения для развития равновесия<br/> Упражнения на координацию движений</p>  |  |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 12 | 4 | 8 | <p><b>Теория</b><br/> Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость.</p> <p><b>Практика</b><br/> Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча.<br/> Упражнения, имитирующие технику ударов.<br/> Упражнения, имитирующие технику передвижений.<br/> Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции.<br/> Имитация движений без мяча. Отработка приема на тренажере.<br/> Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу: упражнения у стенки, на столе со щитом, с</p> | наблюдение<br>практическое задание<br>самостоятельная работа |

|  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|---|--|
|  |  |  |  | <p>партнером. Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения.</p> <p>Совершенствование навыков освоенных приемов срезов и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений.</p> <p>Упражнения с подбросом мяча без ракетки; упражнения, имитирующие сам удар, без мяча, контролируя движения у зеркала. Работа над выполнением подачи с мячом у стола, придвинутого к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень.</p> <p>Выполнение имитационных упражнений данным видом подачи, контролируя свои движения перед зеркалом. Работа над выполнением подачи с мячом на столе, придвинутом к стене. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.</p> <p>Имитация движений ракеткой без мяча. Отработка подачи на столе, придвинутом к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.</p> <p>Демонстрация удара тренером. Освоение основной стойки – положения: постановка ног и разворот туловища. Ознакомление с движением рук без мяча. Учить согласованности движений во время выполнения подрезки, скоординированности движений туловища, плеча, предплечья и кисти. Изучение движений в игровой обстановке.</p> <p>Упражнения для мышц кисти руки:</p> |  |
|--|--|--|--|---|--|



|   |                        |    |   |   |   |  |
|---|------------------------|----|---|---|---|--|
|   |                        |    |   |   | имитационные упражнения с ракеткой без мяча.<br>Закрепление приемов освоенных подач.  |  |
| 5 | Техническая подготовка | 12 | 4 | 8 | <p><b>Теория</b><br/> Знакомство с понятием “тактика”. Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу, активную игру, погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча. Тактический вариант: “смена игрового ритма”.<br/> Главное правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы. Указания по приему длинных подач. Указания по приему коротких подач. Тактический вариант: “длительный розыгрыш очка”. Тактический вариант “перехват инициативы”.</p> <p><b>Практика</b><br/> Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.<br/> Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.<br/> Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке–</p> | наблюдение<br>практическое задание<br>самостоятельная работа |

|   |                      |    |   |    |   |  |
|---|----------------------|----|---|----|---|--|
|   |                      |    |   |    | <p>серийные удары, одиночные удары.<br/>Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.<br/>Освоение хватки и закрепление ее через упражнения.<br/>Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке.<br/>Многочисленные подбивания мяча ракеткой.<br/>Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол.<br/>Нейтральная стойка теннисиста. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола.<br/>двушажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги. Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения</p> |  |
| 6 | Игры с партнером     | 14 | 2 | 12 | <p><b>Теория</b><br/>Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.<br/><b>Практика</b><br/>Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения</p>   | наблюдение<br>практическое задание<br>самостоятельная работа<br>соревнование |
| 7 | Игры на счет в парах | 12 | 2 | 10 | <p><b>Теория</b><br/>Правила игры на счет (во время соревнований). Судейские термины.<br/><b>Практика</b><br/>Игра на счет (соревнования). Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в парах.</p>   | наблюдение<br>практическое задание<br>самостоятельная работа<br>соревнование |

|              |   |           |           |           |  |              |
|--------------|---|-----------|-----------|-----------|--|--------------|
| 8            | Соревнования                                  | 8         | 1         | 7         | <b>Теория</b><br>Правила игры. Правила применения тактических и технических действий.<br><b>Практика</b><br>Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером | наблюдение   |
| 9            | Итоговое занятие.<br>Промежуточная аттестация | 2         | -         | 2         | <b>Практика</b><br>Проверка знаний пройденного теоретического материала по ДООП<br>Промежуточная аттестация  | соревнование |
| <b>Итого</b> |   | <b>72</b> | <b>17</b> | <b>55</b> |  |              |

#### 1.4.3. Тематическое планирование

| Дата проведения | Название темы                       | Кол-во часов | Содержание   | Форма проведения занятия | Форма контроля/ промежуточной аттестации |
|-----------------|-------------------------------------|--------------|--|--------------------------|--|
|                 | Вводное занятие                     | 2            | <b>Теория</b><br>Знакомство. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь необходимый для занятий. | беседа                   | наблюдение                               |
|                 | Правила игры и содержание инвентаря | 2            | <b>Теория</b><br>Знакомство с правилами игры в настольный теннис. Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена.<br><b>Практика</b><br>Разновидности вертикальной хватки. Разновидности горизонтальной хватки                      | игровой практикум        | наблюдение                               |
|                 | Общая физическая подготовка         | 8            | <b>Теория</b><br>Понятие о физических качествах, их развитии.  | эвристическая беседа     | наблюдение<br>практическое               |

|  |                                   |    |  |   |  |
|--|-----------------------------------|----|--|---|--|
|  |                                   |    | <p>Составление комплексов упражнений.</p> <p><b>Практика</b></p> <p>Упражнения общефизической подготовки:<br/> упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.</p> <p>Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения</p> <p>Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком)</p> <p>Подвижные игры с мячом и без него</p> <p>Упражнения для развития равновесия</p> <p>Упражнения на координацию движений</p> | игровой практикум                           | задание  |
|  | Специальная физическая подготовка | 12 | <p><b>Теория</b></p> <p>Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость.</p> <p><b>Практика</b></p> <p>Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча.</p> <p>Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.</p> <p>Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой</p>  | игровой практикум<br>соревнование<br>беседа | наблюдение<br>практическое задание<br>самостоятельная работа |

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  |  | <p>обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции.</p> <p>Имитация движений без мяча. Отработка приема на тренажере.</p> <p>Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу: упражнения у стенки, на столе со щитом, с партнером. Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения.</p> <p>Совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений.</p> <p>Упражнения с подбросом мяча без ракетки; упражнения, имитирующие сам удар, без мяча, контролируя движения у зеркала. Работа над выполнением подачи с мячом у стола, придвинутого к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень.</p> <p>Выполнение имитационных упражнений данным видом подачи, контролируя свои движения перед зеркалом. Работа над выполнением подачи с мячом на столе, придвинутом к стене. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.</p> <p>Имитация движений ракеткой без мяча. Отработка подачи на столе, придвинутом к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.</p> <p>Демонстрация удара тренером. Освоение основной стойки – положения: постановка ног и разворот туловища. Ознакомление с движением рук без мяча. Учить согласованности движений во время выполнения</p> |  |  |
|--|--|---|--|--|

|  |                        |    |   |   |  |
|--|------------------------|----|---|---|--|
|  |                        |    | <p>подрезки, скоординированности движений туловища, плеча, предплечья и кисти. Изучение движений в игровой обстановке.</p> <p>Упражнения для мышц кисти руки: имитационные упражнения с ракеткой без мяча. Закрепление приемов освоенных подач.</p>   |   |  |
|  | Техническая подготовка | 12 | <p><b>Теория</b></p> <p>Знакомство с понятием “тактика”. Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу, активную игру, погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча. Тактический вариант: “смена игрового ритма”.</p> <p>Главное правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы. Указания по приему длинных подач. Указания по приему коротких подач. Тактический вариант: “длительный розыгрыш очка”. Тактический вариант “перехват инициативы”.</p> <p><b>Практика</b></p> <p>Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.</p> <p>Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.</p> <p>Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к</p> | игровой практикум<br>соревнование<br>беседа | наблюдение<br>практическое задание<br>самостоятельная работа |

|  |                      |    |  |   |  |
|--|----------------------|----|--|---|--|
|  |                      |    | <p>тренировочной стенке – серийные удары, одиночные удары.</p> <p>Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.</p> <p>Освоение хватки и закрепление ее через упражнения.</p> <p>Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой.</p> <p>Перекачивание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол.</p> <p>Нейтральная стойка теннисиста. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола.</p> <p>двушажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги. Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения</p> |   |  |
|  | Игры с партнером     | 14 | <p><b>Теория</b></p> <p>Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.</p> <p><b>Практика</b></p> <p>Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения</p>   | игровой практикум<br>соревнование<br>беседа | наблюдение<br>практическое задание<br>самостоятельная работа<br>соревнование |
|  | Игры на счет в парах | 12 | <p><b>Теория</b></p> <p>Правила игры на счет (во время соревнований). Судейские термины.</p> <p><b>Практика</b></p> <p>Игра на счет (соревнования). Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в парах.</p>   | игровой практикум<br>соревнование<br>беседа | наблюдение<br>практическое задание<br>самостоятельная работа<br>соревнование |
|  | Соревнования         | 8  | <p><b>Теория</b></p> <p>Правила игры. Правила применения тактических и</p>   | игровой практикум                           | наблюдение   |

|              |  |           |   |                                 |                     |
|--------------|--|-----------|---|---------------------------------|---------------------|
|              |  |           | <p>технических действий.</p> <p><b>Практика</b><br/> Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером</p> | <p>соревнование<br/> беседа</p> |                     |
|              | <p>Итоговое занятие.<br/> Промежуточная аттестация</p> | <p>2</p>  | <p><b>Практика</b><br/> Проверка знаний пройденного теоретического материала по ДООП<br/> Промежуточная аттестация</p>  | <p>соревнование</p>             | <p>соревнование</p> |
| <b>Итого</b> |  | <b>72</b> |   |                                 |                     |



## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

|                           |   |
|---------------------------|---|
| Количество учебных недель | 36 недель   |
| Первое полугодие          | с 01.09.2022 г. по 31.12.2022 г., 17 учебных недель |
| Второе полугодие          | с 09.01.2023 г. по 25.05.2023 г., 19 учебных недель |
| Каникулы                  | с 01.01.2023 г. по 08.01.2023 г.                    |
| Промежуточная аттестация  | май 2023 год (согласно расписанию)                  |

### 2.2. Формы текущего контроля / промежуточной аттестации

В ходе проведения занятий осуществляется текущий контроль, промежуточная аттестация и аттестация по итогам реализации программы

Текущий контроль проводится в конце цикла занятий, объединённых общей темой, и происходит в формах:

- практическое задание
- соревнование
- наблюдение
- самостоятельная работа

Промежуточная аттестация выполняется в конце учебного года в следующих формах:

- практическая работа
- контрольное занятие
- соревнование

#### Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

- грамота (свидетельство)

### Диагностика знаний, умений и навыков

| № | Контроль      | Форма проведения контроля  | Сроки                   |
|---|---------------|--|-------------------------|
| 1 | Вводный       | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ диагностика ЗУН</li><li>▪ собеседование</li></ul>            | сентябрь                |
| 2 | Промежуточный | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ контрольное задание</li><li>▪ практическое задание</li></ul> | в течение учебного года |
| 3 | Итоговый      | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ диагностика ЗУН</li><li>▪ соревнование</li></ul>             | май                     |

### 2.3. Материально – техническое обеспечение программы

Для занятий настольным теннисом требуется:

- спортивный зал
- спортивный инвентарь, набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, стойки – ограничители, скакалки для прыжков, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, теннисные столы
- спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки

Каждый учащийся должен иметь:

- спортивную форму
- спортивную обувь

## 2.4. Информационное обеспечение

Для успешной реализации программы требуется:

- компьютер
- доступ к системе интернет
- презентации:
  - «Правила игры в настольный теннис»
  - «Техническая подготовка»
  - «Выполнение технических приемов»
- видеоролики
  - «Соревнования по настольному теннису»
  - «Школа настольного тенниса братьев Ждановых»
  - «Школа настольного тенниса Сергея Елизарова»
  - «Уроки настольного тенниса»
- интернет – источники:
  - <https://tenis1.ru/blog/sovety-pokupatelyam/nastolnyy-tennis-dlya-detey/>
  - [https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/dopolnitelnaya\\_obsheobrazovatel'naya\\_obshezivayushaya\\_161959.html](https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/dopolnitelnaya_obsheobrazovatel'naya_obshezivayushaya_161959.html)
  - <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2014/06/05/metodicheskaya-razrabotka-ispolzovanie>
  - <https://cyberleninka.ru/article/n/tehnologiya-otsenki-urovnya-podgotovlennosti-yunyh-tennistov>
  - <https://moluch.ru/conf/ped/archive/326/14889/>
  - [https://centrolavr.chao.eduru.ru/media/2021/12/13/1308518370/\\_nast\\_tennis\\_ispr.pdf](https://centrolavr.chao.eduru.ru/media/2021/12/13/1308518370/_nast_tennis_ispr.pdf)

## 2.5. Кадровое обеспечение

Реализация ДООП «Настольный теннис» обеспечивается педагогическими работниками, имеющие высшее или среднее – специальное образование, владеющие необходимой квалификацией, методикой обучения, знающие психологию детей и их возрастные особенности, педагогические методы и приемы работы с обучающимися

## 2.6. Методические материалы

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала

### Методы и методические приемы:

*Словесные методы* создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используется: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, инструкции.

*Наглядные методы* применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

*Практические методы* позволяют освоить практические навыки и умения.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.

### Методы стимулирования и мотивации деятельности

- методы стимулирования мотива интереса к занятиям: познавательные задачи, учебные дискуссии, опора на неожиданность, создание ситуации новизны, ситуации гарантированного успеха и т.д.

- методы стимулирования мотивов долга, сознательности, ответственности, настойчивости: убеждение, требование, приучение, упражнение, поощрение

Для поддержания интереса к деятельности на занятиях используются следующие

На занятиях применяются следующие **педагогические технологии**:

- здоровьесберегающие
- игровые
- информационно – коммуникативные технологии
- мастер – класс
- технология парного обучения
- личностно-ориентированного обучения
- развивающего обучения
- сотрудничества и сотворчества

#### **Структура занятия**

- Организационный момент
- Повторение пройденного материала
- Разбор нового материала
- Физкультминутка
- Практическое занятие
- Подведение итогов занятия

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию инвентаря.

Теоретический материал готовится с таким расчетом, чтобы его время занимало не более 10 мин. Изучение теоретических вопросов должно быть основано на принципе систематичности и последовательности.

Практические занятия построены педагогом на следующих принципах:

- индивидуального подхода к каждому ребенку в условиях коллективного обучения
- доступности и наглядности
- прочности в овладении знаниями, умениями, навыками
- сознательности и активности
- взаимопомощи

#### **2.7. Оценочные мероприятия**

Важным моментом работы по данной программе является отслеживание результатов. Контроль позволяет определять степень эффективности обучения, проанализировать результаты, внести коррективы в учебный процесс, позволяет детям, родителям, педагогам увидеть результаты своего труда, создает благоприятный психологический климат в коллективе

1. Диагностическая карта «Мониторинг личностного развития» (приложение 1)
2. Диагностическая карта «Мониторинг образовательного процесса» (приложение 2, 3, 4)

## **2.8. Используемая литература**

### **2.8.1. Нормативно – правовая документация**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 года № 678 – р;
3. Постановление об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28 сентября 2020 года № 28
4. САНИТАРНЫЕ ПРАВИЛА СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» с 1 января 2021 года
5. СанПин 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» с 1 марта 2021 года до 1 марта 2027 года
6. Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г, № 196-р
7. Стратегическая инициатива «Новая модель системы дополнительного образования», одобренная Президентом РФ 27 мая 2015г
8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержденный Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (от 30 ноября 2016г №11)
9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «О направлении информации»
10. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок)
11. Национальный проект «Образование» (утв. Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. №16)
12. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года, № 467)
13. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ в Курганской области, 2017 г.
14. Структурная модель дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (Приложение к письму Департамента образования и науки Курганской области от 26.10.2021 г. № ИСХ.08 – 05794/21)
15. Устав МБУ ДО «Дом детства и юношества»
16. Положение о разработке и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Приказ № 32 от 07.09.2020г)

### **2.8.2. Литература для педагога**

1. *Барчукова Г.А.* Настольный теннис. – М.: физкультура и спорт, 1990.
2. *Гогун Н.Е., Мартынов Б. И.* Психология физического воспитания и спорта.-М.: – CADEMIA, 2000.
3. *Коротков И.М.* Подвижные игры. – М.:Физкультура и спорт, 1974.
4. *Марущак В.В.* Спортивные игры. – М.:Военное издательство, 1985.
5. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий населения по месту жительства – М., 1989 г.

### **2.8.3. Литература для обучающегося**

1. *Барчукова Г.А.* Настольный теннис. – М.: физкультура и спорт, 1990.
2. *Коротков И.М.* Подвижные игры. – М.:Физкультура и спорт, 1974.
3. Настольный теннис: Правила соревнований. – М., «Физкультура и спорт», 1988 г.

#### **2.8.4. Интернет-источники**

- <https://tenis1.ru/blog/sovety-pokupatelyam/nastolnyy-tennis-dlya-detey/>
- [https://xn--j1ahfl.xn--plai/library/dopolnitelnaya\\_obsheobrazovatel'naya\\_obsheerazvivayushaya\\_161959.html](https://xn--j1ahfl.xn--plai/library/dopolnitelnaya_obsheobrazovatel'naya_obsheerazvivayushaya_161959.html)
- <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2014/06/05/metodicheskaya-razrabotka-ispolzovanie>
- <https://cyberleninka.ru/article/n/tehnologiya-otsenki-urovnya-podgotovlennosti-yunyh-tennistov>
- <https://moluch.ru/conf/ped/archive/326/14889/>
- [https://centrolavr.chao.eduru.ru/media/2021/12/13/1308518370/\\_nast\\_tennis\\_ispr.pdf](https://centrolavr.chao.eduru.ru/media/2021/12/13/1308518370/_nast_tennis_ispr.pdf)

**Диагностическая карта «Мониторинг личностного развития ребенка»**

| №  | Ф.И.ребенка | Организационно-волевые качества          |          |          |          | Ориентационные качества        |          |            |          | Поведенческие качества        |          |               |          |                    |          |
|--|-------------|--|----------|----------|----------|--------------------------------|----------|------------|----------|-------------------------------|----------|---------------|----------|--------------------|----------|
|  |             | терпение                                 |          | воля     |          | самоконтроль                   |          | самооценка |          | интерес к занятиям            |          | конфликтность |          | тип сотрудничества |          |
|  |             | <i>н</i>                                 | <i>к</i> | <i>н</i> | <i>к</i> | <i>н</i>                       | <i>к</i> | <i>н</i>   | <i>к</i> | <i>н</i>                      | <i>к</i> | <i>н</i>      | <i>к</i> | <i>н</i>           | <i>к</i> |
| <b>«Настольный теннис»</b>                     |             |  |          |          |          |                                |          |            |          |                               |          |               |          |                    |          |
| 1  |             |  |          |          |          |                                |          |            |          |                               |          |               |          |                    |          |
| <i>Средний балл<br/>(начало учебного года)</i> |             |  |          |          |          |                                |          |            |          |                               |          |               |          |                    |          |
| <i>Средний балл<br/>(конец учебного года)</i>  |             |  |          |          |          |                                |          |            |          |                               |          |               |          |                    |          |
|  |             | <i>организационно – волевые качества</i> |          |          |          | <i>ориентационные качества</i> |          |            |          | <i>поведенческие качества</i> |          |               |          |                    |          |

**Диагностическая карта «Мониторинг образовательного процесса»  
«Образовательные»**

| № п/п | Ф.И. обучающегося | 1        |          | 2        |          | Итого баллов |          | Результат |          |
|-------|-------------------|----------|----------|----------|----------|--------------|----------|-----------|----------|
|       |                   | <i>н</i> | <i>к</i> | <i>н</i> | <i>к</i> | <i>н</i>     | <i>к</i> | <i>н</i>  | <i>к</i> |
|       |                   |          |          |          |          |              |          |           |          |
|       |                   |          |          |          |          |              |          |           |          |

**Образовательные (предметные):**

1. знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье
2. иметь знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис)

**Диагностическая карта «Мониторинг образовательного процесса»  
«Метапредметные»**

| № п/п | Ф.И.<br>обучающегося | 1 |   | 2 |   | 3 |   | 4 |   | Итого<br>баллов |   | Результат |   |
|-------|----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|-----------------|---|-----------|---|
|       |                      | н | к | н | к | н | к | н | к | н               | к | н         | к |
|       |                      |   |   |   |   |   |   |   |   |                 |   |           |   |
|       |                      |   |   |   |   |   |   |   |   |                 |   |           |   |

**«Метапредметные»**

1. уметь выполнять основные приемы передвижений в игре
2. уметь планировать и анализировать результат своей деятельности
3. уметь контролировать и оценивать свою деятельность
4. уметь сотрудничать со сверстниками, решать коммуникативные задачи

**Диагностическая карта «Мониторинг образовательного процесса»  
«Личностные»**

| № п/п | Ф.И.<br>обучающегося | 1 |   | 2 |   | 3 |   | 4 |   | 5 |   | Итого<br>баллов |   | Результат |   |
|-------|----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----------------|---|-----------|---|
|       |                      | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н               | к | н         | к |
|       |                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |                 |   |           |   |
|       |                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |                 |   |           |   |

**Личностные:**

1. иметь воспитание чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки
2. иметь личную дисциплинированность
3. уметь пропагандировать здоровый образ жизни
4. рост спортивного мастерства
5. участвовать в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках, соревнованиях