

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Ульяновска
«Центр детского творчества»**

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол № 4
от «20» марта 2024 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЦДТ
В.В. Лаврешина



от «20» марта 2024 года

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»**

Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень программы: стартовый

Разработчик программы:
Кадетов Борис Александрович,
педагог дополнительного образования

Ульяновск, 2024

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Ульяновска
«Центр детского творчества»**

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол № 4
от «20» марта 2024 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЦДТ
В.В. Лаврешина

от «20» марта 2024 года

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»**

Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень программы: стартовый

Разработчик программы:
Кадетов Борис Александрович,
педагог дополнительного образования

Ульяновск, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы: | 3 |
| 1.1 Пояснительная записка | 3 |
| 1.2 Цель и задачи программы | 5 |
| 1.3 Содержание программы | 6 |
| 1.4 Планируемые результаты | 19 |
| Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий: | 24 |
| 2.1 Календарный учебный график занятий | |
| 2.2 Условия реализации программы | 37 |
| 2.3 Формы аттестации | 37 |
| 2.4 Оценочные материалы | 37 |
| 2.5 Методическое обеспечение | 40 |
| 2.6. Список литературы | 45 |

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана для организации образовательного процесса в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования города Ульяновска «Центр детского творчества». Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

- Региональный проект «Успех каждого ребёнка», утверждённый Губернатором Ульяновской области С. И. Морозовым 14.12.2012 № 48 п/п.

- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28, Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2.

Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);

- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

Локальные акты ОО:

- Устав МБУ ДО ЦДТ г. Ульяновска, положение о проектировании ДООП в образовательной организации, положение о проведении промежуточной аттестации учащихся и аттестации по итогам реализации ДООП.

Настольный теннис – высоко динамичный вид спорта. Игровые упражнения, технические приемы, используемые в настольном теннисе, состоят из естественных движений, выполняемых при повышенном эмоциональном подъеме, что способствует развитию высокой координации движений, ловкости, выносливости и других физических качеств обучающихся. Настольный теннис способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, костно-мышечной системы, развитию органов дыхания, улучшению обмена веществ. Уметь хорошо играть в настольный теннис – это большое искусство. Легкость и быстрота движений, стремительность атак и самоотверженность защиты, неожиданность и остроумие технических комбинаций, выполненных в доли секунды, представляют собой захватывающее спортивное зрелище. Все необходимые качества и умения теннисисты приобретают путем систематических занятий (тренировок) и участия в соревнованиях.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

В программе изложены теоретические основы обучения, освещены вопросы техники, стратегии, тактики, планирование учебного процесса, уделено внимание психологической подготовке юных спортсменов.

Актуальность программы обусловлена социальным заказом (обществу нужны здоровые, физически развитые люди), запросом детей и родителей.

Новизна программы «Настольный теннис» заключается в создании атмосферы творческого сотрудничества, взаимопонимания, развития и воспитания средствами игры в настольный теннис, вовлечение ребенка в активную деятельность, где он выступает с одной стороны в качестве игрока, а с другой стороны, как судья на соревнованиях.

Дополнительность программы обусловлена отсутствием настольного тенниса как вида спорта в учебных программах общеобразовательных организаций.

Форма обучения - данная программа может быть использована при организации очного и дистанционного обучения учащихся.

Дистанционное обучение в дополнительной общеразвивающей программе «Настольный теннис» обеспечивается применением совокупности образовательных технологий, в соответствии с которыми взаимодействие педагога и обучающихся происходит независимо от места их нахождения согласно графику занятий.

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии реализуются через цифровые образовательные ресурсы, размещённые на образовательных сайтах; видеоконференции, облачные сервисы, электронные платформы Viber, VK.com

Предлагаемые методы обучения:

1. Просмотр видеofilмов и учебных презентаций по теме занятия с последующим обсуждением совместно с учащимися на цифровой образовательной платформе Сферум.

2. Видеолекция или небольшой иллюстрированный рассказ с демонстрацией способа изготовления конкретной поделки на цифровой образовательной платформе Сферум.

3. Рассылка методического обеспечения конкретного занятия через мессенджер Viber.

4. Обсуждение с родителями и детьми текущих вопросов, знакомство с конкурсами разного уровня.

Состав групп каждого года обучения – постоянный.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий: программа рассчитана на год обучения, предназначена для учащихся в возрасте 11-15 лет (2 занятия в неделю по 2 часа каждое). Первый модуль программы рассчитан на 64 часа, второй модуль на 80 часов.

Уровень реализуемой программы – стартовый.

В основу дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис» положены следующей идеи:

- общепедагогические (учёт возрастных и индивидуальных особенностей личности воспитанника, гуманистический подход к личности ребёнка, единство обучения и воспитания);
- социальные (адаптация подростков к условиям современного социума, выполнение социального заказа).

Группы формируются по годам обучения в соответствии с возрастными особенностями, уровнем физической подготовленности и наличием способностей, располагающих к занятиям теннисом. Учитывая специфику работы учреждений дополнительного образования, важно отметить, что в начальные группы зачисляются все дети, у которых есть желание заниматься, независимо от наличия способностей, однако, начало занятий должно быть обязательно санкционировано врачом. При этом должны учитываться физические, психические и функциональные возможности организма ребёнка.

Особенности организации образовательного процесса, принципы и

формы обучения

Согласно психолого-педагогической периодизации развития личности данный возраст является ранним подростковым возрастом, который характеризуется потребностью ребёнка в принятии и самореализации в группе сверстников, ведущей деятельностью в это время, является общение. Эти особенности определяют выбор форм организации образовательного процесса, методов обучения и воспитания в ходе реализации программы «Настольный теннис».

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Основными педагогическими принципами построения программы являются:

- принцип научности и доступности излагаемого материала. Учебный материал подаётся в доступной для детей форме (использование научной терминологии и научных данных там, где это целесообразно);
- принцип активности сознания учащихся. Каждый ребёнок должен ясно себе представлять, что он будет заниматься высоко динамичным видом спорта, требующим всесторонней физической подготовки, сознательного отношения к тренировкам;
- принцип наглядности. При обучении тому или иному техническому приёму игры применяются различные виды наглядности: показ педагогом различных приёмов игры, наглядные пособия (фотографии, плакаты), показ приёмов игры на соревнованиях взрослых высококлассных спортсменов;
- принцип последовательности и преемственности. Разделы образовательной программы выстроены исходя из усложнения учебного материала. Необходимо постепенно переходить от простого к сложному. Освоение новых приёмов игры должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приёма;
- принцип единства образовательной, развивающей и воспитательной функций. Единство этих трёх функций даёт возможность всестороннего развития личности ребёнка, непрерывного совершенствования личностных качеств и спортивных способностей воспитанников.

Воспитательный компонент

Цель воспитательной работы: формирование физического развития и культуры здоровья, развитие новой личности, воспитание высоконравственных, образованных, творческих, здоровых, умеющих и желающих проявлять заботу друг о друге, делающих это с целью улучшения себя и окружающей жизни.

Профориентационная работа.

Главным направлением в профориентационной работе в рамках данной программы является ознакомление учащихся с характером и своеобразием различных спортивных профессий. Содействие профессиональному самоопределению, приобщение обучающихся к социально-значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для самореализации, социальной адаптации и оздоровления учащихся через приобщение их к игре в настольный теннис.

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование у учащихся теоретических знаний и практических умений по настольному теннису;
- знакомство с историей игры в настольный теннис, современной игрой и игроками;
- физическое совершенствование учащихся - развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;
- развитие координации движений;
- развитие творческого подхода к игре;
- развитие уверенности в своих знаниях и умениях в процессе игры;
- развитие культуры межличностных отношений.

Развивающие:

- развитие мотивации к занятиям спортом;
- выявление и поддержка учащихся, проявивших выдающиеся способности в занятии спортом;
- социализация и адаптация к жизни в обществе;
- способность устанавливать приоритеты, справляться с серьёзными жизненными задачами, достигать поставленных целей;
- укреплять своё здоровье, вести здоровый образ жизни.

Воспитательные:

- воспитание гармонично развитой личности;
- воспитание чувства ответственности за свое здоровье, уверенности в необходимости ведения здорового образа жизни;
- формирование самостоятельности и волевых качеств;
- выработка организаторских способностей, умения вести себя в коллективе;

- воспитывать чувство патриотизма и гордости за российских спортсменов.

Цель программы - формирование у учащихся знаний по основам теннисной игры, развитие умений и навыков по их содержанию, формирование навыков игры в настольный теннис.

Задачи программы 1 модуля:

Образовательные:

- изучить первоначальные сведения о теннисной игре;
- изучить правила техники безопасности в процессе игры в теннис;
- изучить основные теннисные термины;
- изучить приёмы теннисной игры.

Развивающие:

- формировать умения ориентироваться на теннисной площадке;
- развивать навыки теннисной игры с каждым игроком;
- развивать навыки атакующих ударов.

Воспитательные:

- способствовать формированию здорового образа жизни;
- способствовать воспитанию чувства ответственности;
- способствовать формированию доброжелательного отношения друг к другу;
- способствовать духовно-нравственному воспитанию учащихся.

Задачи программы 2 модуля:

Образовательные:

- изучить основные комбинации в процессе игры в теннис;
- изучить обозначение горизонталей, вертикалей, линий;
- изучить ценность теннисных ракеток и их сравнительную силу;
- изучить комбинации игры коротких и длинных мячей, удержания мячей на ракетке.

Развивающие:

- формировать умения решать элементарные задачи;
- формировать навыки проводить элементарные комбинации;
- формировать навыки игры с тренером.

Воспитательные:

- способствовать формированию здорового образа жизни;
- способствовать воспитанию чувства ответственности;
- способствовать формированию доброжелательного отношения друг к

другу;

- способствовать духовно-нравственному воспитанию учащихся.

1.3 Содержание программы Учебный план 1-го модуля

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-----------|---|------------------|----------|-----------|--|
| | | Все го | Тео рия | Практ ика | |
| 1. | Введение | 2 | 2 | - | |
| 1. | Из истории настольного тенниса. Инструктаж по технике безопасности. Цели и задачи программы. Правила поведения. Советы по личной гигиене. Инвентарь и оборудование. | 2 | 2 | - | Устные ответы учащихся, наблюдение в игре. |
| 2. | Общая и специальная физическая подготовка | 62 | 9 | 53 | |
| 2. | Упражнения на быстроту и ловкость. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 3. | Упражнения на быстроту и ловкость. | 2 | - | 2 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 4. | Техника подачи толчком. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 5. | Техника подачи толчком. | 2 | - | 2 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 6. | Техника подачи толчком. | 2 | - | 2 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 7. | Техника подачи толчком. | 2 | - | 2 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 8. | Игра толчком справа и слева. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 9. | Игра толчком справа и слева. | 2 | - | 2 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 10. | Игра толчком справа и слева. | 2 | - | 2 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 11. | Игра толчком справа и слева. | 2 | - | 2 | Наблюдение за |

| | | | | | |
|-----|-------------------------------|---|---|---|--|
| | | | | | техничностью выполнения элементов. |
| 12. | Атакующие удары по диагонали. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 13. | Атакующие удары по диагонали. | 2 | - | 2 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 14. | Атакующие удары по диагонали. | 2 | - | 2 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 15. | Атакующие удары по диагонали. | 2 | - | 2 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 16. | Упражнения на гибкость. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 17. | Упражнения на гибкость. | 2 | - | 2 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 18. | Атакующие удары по линии. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 19. | Атакующие удары по линии. | 2 | - | 2 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 20. | Атакующие удары по линии. | 2 | - | 2 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 21. | Атакующие удары по линии. | 2 | - | 2 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 22. | Силовые упражнения. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 23. | Силовые упражнения. | 2 | - | 2 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 24. | Игра в защите. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 25. | Игра в защите. | 2 | - | 2 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 26. | Игра в защите. | 2 | - | 2 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 27. | Игра в защите. | 2 | - | 2 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |

| | | | | | |
|-----|---|-----------|-----------|-----------|--|
| 28. | Игра с тренером. | 2 | - | 2 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 29. | Игра с тренером. | 2 | - | 2 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 30. | Игра с тренером. | 2 | - | 2 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 31. | Соревнования внутри объединения. | 2 | - | 2 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 32. | Упражнения на выносливость. Обобщение по данной теме. Итоговое занятие. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| | Итого часов | 64 | 11 | 53 | |

Содержание учебного плана 1-го модуля.

Раздел 1. Введение

Теория: Цели и задачи образовательной программы «Настольный теннис». Краткий обзор развития настольного тенниса. История возникновения настольного тенниса. Этапы развития. Изменение правил игры. Оборудование и инвентарь. Гигиена и врачебный контроль. Правила техники безопасности. Правила дорожного движения. Антитеррористическая безопасность.

Практика: Общефизические упражнения. Упражнения с мячом. Практическое обучение креплению сетки на столе.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения. Специфика игры в настольный теннис. Значение общефизической подготовки для выработки необходимых качеств: ловкость, сила, выносливость, быстрота реакции.

Практика: Общефизические упражнения: бег, прыжки, выпады из различных положений, подтягивание, отжимания, упражнения на брусьях. Упражнения с предметами; легкоатлетические упражнения, специальные упражнения.

Учебный план 2-го модуля

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-----------|------------------------------|------------------|----------|-----------|----------------------------|
| | | Все го | Тео рия | Практ ика | |
| 1. | Основы техники игры в | 60 | 6 | 54 | |

| настольный теннис | | | | | |
|--------------------------|--------------------------------------|---|---|---|--|
| 1. | Упражнения на выносливость. | 2 | - | 2 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 2. | Упражнения на выносливость. | 2 | - | 2 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 3. | Выполнение подач различными ударами. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 4. | Выполнение подач различными ударами. | 2 | - | 2 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 5. | Выполнение подач различными ударами. | 2 | - | 2 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 6. | Выполнение подач различными ударами. | 2 | - | 2 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 7. | Игра в разных направлениях. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 8. | Игра в разных направлениях. | 2 | - | 2 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 9. | Игра в разных направлениях. | 2 | - | 2 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 10. | Игра в разных направлениях. | 2 | - | 2 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 1. | Игра с коротких и длинных мячей. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 12. | Игра с коротких и длинных мячей. | 2 | - | 2 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 13. | Игра с коротких и длинных мячей. | 2 | - | 2 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 14. | Игра с коротких и длинных мячей. | 2 | - | 2 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 15. | Соревнования межшкольные. | 2 | - | 2 | Участие в соревнованиях. |
| 16. | Отработка ударов накатом. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 17. | Отработка ударов накатом. | 2 | - | 2 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |

| | | | | | |
|-----------|--|-----------|----------|-----------|--|
| | | | | | элементов. |
| 18. | Отработка ударов накатом. | 2 | - | 2 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 19. | Отработка ударов накатом. | 2 | - | 2 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 20. | Отработка ударов накатом. | 2 | - | 2 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 21. | Отработка ударов срезкой. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 22. | Отработка ударов срезкой. | 2 | - | 2 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 23. | Отработка ударов срезкой. | 2 | - | 2 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 24. | Отработка ударов срезкой. | 2 | - | 2 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 25. | Отработка ударов срезкой. | 2 | - | 2 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 26. | Упражнения с ракеткой и шариком. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 27. | Упражнения с ракеткой и шариком. | 2 | - | 2 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 28. | Упражнения с ракеткой и шариком. | 2 | - | 2 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 29. | Упражнения с ракеткой и шариком. | 2 | - | 2 | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 30. | Районные соревнования. | 2 | - | 2 | Участие в соревнованиях. |
| 2. | Подвижные игры | 4 | - | 4 | |
| 31. | Игры с элементами бега и прыжков. | 2 | - | 2 | Зачет, судейство. |
| 32. | Удержание мяча на ракетке. | 2 | - | 2 | Зачет, судейство. |
| 3. | Тактика игры и спортивная этика | 16 | 6 | 10 | |
| 33. | Тактика атаки после толчка. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение за соревнованиями, судейство. |
| 34. | Тактика атаки после толчка. | 2 | - | 2 | Наблюдение за соревнованиями, |

| | | | | | |
|-----|--|-----------|-----------|-----------|---|
| | | | | | судейство. |
| 35. | Тактика атаки после толчка. | 2 | - | 2 | Наблюдение за соревнованиями, судейство. |
| 36. | Тактика атаки после подрезки. | 2 | - | 2 | Наблюдение за соревнованиями, судейство. |
| 37. | Спортивная этика. | 2 | 2 | - | Собеседование. |
| 38. | Права и обязанности участников соревнований. | 2 | 2 | - | Тестирование. |
| 39. | Обучение судейству игроков. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение за практической деятельностью. |
| 40. | Итоговый турнир внутри объединения. | 2 | - | 2 | Участие в соревнованиях. |
| | Итого часов | 80 | 12 | 68 | |

Содержание учебного плана 2-го модуля.

Раздел 1. Основы техники игры в настольный теннис

Теория: Основы техники и тактики игры. Понятие техники игры. Основные технические приёмы игры. Анализ стилей игры в настольный теннис. Активное и пассивное ведение поединка. Европейская и азиатская хватка ракетки («пером»). Преимущество европейской хватки. Основная стойка и позиция игрока. Длительность игрового взаимодействия: быстрый розыгрыш очка, постепенный розыгрыш очка, длительный розыгрыш очка. Сторонность выполнения технических приёмов (относительно стола): правосторонние, равносторонние, левосторонние. Элементы игры: толчок, подача, плоская подача, накат справа, накат слева, подрезка закрытой ракеткой, подрезка открытой ракеткой, подставка, топ-спин и топ-спин справа. Атакующие и защитные удары.

Практика: Практическая отработка элементов игры: толчок, подача, плоская подача, накат справа, накат слева, подрезка закрытой ракеткой, подрезка открытой ракеткой, подставка, топ-спин, топ-спин справа. Отработка правильной стойки у стола. Выполнение подач различными ударами. Игра в разных направлениях. Атакующие удары по диагонали и по линии. Игра в защите. Игра с тренером. Судейство соревнований. Ведение документации. Схема составления положения о соревнованиях.

Раздел 2. Подвижные игры

Теория: Обучение правилам различных подвижных игр: игры-эстафеты, игры с бегом, игры на выносливость, игры на внимание, игры на координацию, игры с предметами. Цели и задачи игр, их значение для выработки необходимых физических качеств.

Практика: Подвижные игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание, на быстроту реакции, игры на местности, эстафеты встречные и круговые.

Раздел 3. Тактика игры и спортивная этика

Теория: Знакомство с арсеналом технико-тактических приёмов игры в настольный теннис. Тактические задачи начинающих игроков: не проигрывать очко на своей подаче, чередовать длинные подачи с короткими, прямые с диагональными, следить за движениями подающего; своевременно определить направление полета мяча, не атаковать из неудобного положения. Правила спортивного этикета, необходимость его соблюдения в спорте. Правила соревнований и их организация. Разбор и изучение основных правил игры. Виды соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Ознакомление с различными способами проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Состав судейской коллегии. Права и обязанности отдельных судей. Определение результатов соревнований. Оформление протоколов соревнований.

Практика: Разучивание простейших тактических комбинаций на своей подаче и на подаче соперника. Тренинги спортивного общения. Ролевые игры.

1.4. Планируемые результаты

Освоение детьми программы направлено на достижение комплекса результатов в соответствии с концепцией развития системы дополнительного образования.

Планируемые результаты 1-го модуля.

Раздел 1. Введение

Учащиеся должны знать:

- цели и задачи образовательной программы «Настольный теннис»;
- краткий обзор развития настольного тенниса;
- история возникновения настольного тенниса. Этапы развития;
- изменение правил игры;
- оборудование и инвентарь;
- гигиена и врачебный контроль;
- правила техники безопасности;
- правила дорожного движения;
- антитеррористическую безопасность.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять общефизические упражнения.
- выполнять упражнения с мячом.
- владеть навыком крепления сетки на столе.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка.

Учащиеся должны знать:

- особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения;
- специфику игры в настольный теннис;
- значение общефизической подготовки для выработки необходимых качеств: ловкость, сила, выносливость, быстрота реакции.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять общефизические упражнения: бег, прыжки, выпады из различных положений, подтягивание, отжимания, упражнения на брусьях;
- выполнять упражнения с предметами; легкоатлетические упражнения, специальные упражнения.

Планируемые результаты 2-го модуля.

Раздел 1. Основы техники игры в настольный теннис

Учащиеся должны знать:

- основы техники и тактики игры. Понятие техники игры. Основные технические приёмы игры;
- анализ стилей игры в настольный теннис. Активное и пассивное ведение поединка. Европейская и азиатская хватка ракетки («пером»). Преимущество европейской хватки;
- основную стойку и позицию игрока;
- длительность игрового взаимодействия: быстрый розыгрыш очка, постепенный розыгрыш очка, длительный розыгрыш очка;
- старинность выполнения технических приёмов (относительно стола): правосторонние, равносторонние, левосторонние;
- элементы игры: толчок, подача, плоская подача, накат справа, накат слева, подрезка закрытой ракеткой, подрезка открытой ракеткой, подставка, топ-спин и топ-спин справа;
- атакующие и защитные удары.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять отработку элементов игры: толчок, подача, плоская подача, накат справа, накат слева, подрезка закрытой ракеткой, подрезка открытой ракеткой, подставка, топ-спин, топ-спин справа;
- отрабатывать правильную стойку у стола;
- выполнять подачи различными ударами;
- проводить игру в разных направлениях. Выполнять атакующие удары по диагонали и по линии;
- играть с тренером;
- проводить судейство соревнований;
- вести документацию. Составлять схему положения о соревнованиях.

Раздел 2. Подвижные игры

Учащиеся должны знать:

- правила различных подвижных игр: игры-эстафеты, игры с бегом, игры на выносливость, игры на внимание, игры на координацию, игры с предметами;
- цели и задачи игр, их значение для выработки необходимых физических качеств.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять подвижные игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание, на быстроту реакции, игры на местности, эстафеты встречные и круговые.

Раздел 3. Тактика игры и спортивная этика

Учащиеся должны знать:

- арсенал технико-тактических приёмов игры в настольный теннис;
- тактические задачи начинающих игроков: не проигрывать очко на своей подаче, чередовать длинные подачи с короткими, прямые с диагональными, следить за движениями подающего; своевременно определить направление полета мяча, не атаковать из неудобного положения;
- правила спортивного этикета, необходимость его соблюдения в спорте;
- правила соревнований и их организацию;
- виды соревнований;
- права и обязанности участников соревнований;
- различные способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;
- состав судейской коллегии;
- права и обязанности отдельных судей;
- определение результатов соревнований;
- оформление протоколов соревнований.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять простейшие тактические комбинации на своей подаче и на подаче соперника.

Планируемые результаты освоения программы:

Предметные:

- сформировано у учащихся теоретические знания и практические умения по настольному теннису;
- знают историю игры в настольный теннис, современную игру и игроков;
- развито физическое совершенствование учащихся - развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;
- развита координация движений;
- развит творческий подход к игре;
- развита уверенность в своих знаниях и умениях в процессе игры;
- развита культура межличностных отношений.

Личностные:

- воспитаны чувства ответственности за свое здоровье, уверенности в

необходимости ведения здорового образа жизни;

- сформированы самостоятельность и волевые качества;
- выработаны организаторские способности, умения вести себя в коллективе;
- воспитаны чувства патриотизма и гордости за российских спортсменов.

Метапредметные:

- развита мотивация к занятиям спортом;
- выявлены учащиеся, проявившие выдающиеся способности в занятии спортом;
- сформирована способность устанавливать приоритеты, справляться с серьёзными жизненными задачами, достигать поставленных целей;
- укреплено своё здоровье, заложены основы ведения здорового образа жизни.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий
2.1.Календарный учебный график
первый модуль с 01.09.2024 по 31.12.2024

| № п/п | Месяц | Чи сло | Время провед ения | Форма занятия | Кол- во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|-------|--------|-------------------|------------------|---------------|---|------------------|--|
| 1 | | | | Организа ционное | 2 | Вводное занятие. Техника безопасности. | | Вводная диагностика (тестирование) |
| 2 | | | | Комбини рованное | 2 | Из истории настольного тенниса. Инструктаж по технике безопасности. Цели и задачи программы. Правила поведения. Советы по личной гигиене. Инвентарь и оборудование. | | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 3 | | | | Комбини рованное | 2 | Упражнения на быстроту и ловкость. | | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 4 | | | | Комбини рованное | 2 | Техника подачи толчком. | | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 5 | | | | Комбини рованное | 2 | Техника подачи толчком | | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 6 | | | | Комбини рованное | 2 | Техника подачи толчком. | | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 7 | | | | Комбини рованное | 2 | Техника подачи толчком. | | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 8 | | | | Комбини рованное | 2 | Игра толчком справа и слева. | | Наблюдение за техничностью выполнения |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|-----------------|---|-------------------------------|--|--|
| | | | | | | | | элементов. |
| 9 | | | | Комбинированное | 2 | Игра толчком справа и слева. | | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 10 | | | | Комбинированное | 2 | Игра толчком справа и слева. | | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 11 | | | | Комбинированное | 2 | Игра толчком справа и слева. | | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 12 | | | | Комбинированное | 2 | Атакующие удары по диагонали. | | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 13 | | | | Комбинированное | 2 | Атакующие удары по диагонали. | | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 14 | | | | Комбинированное | 2 | Атакующие удары по диагонали. | | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 15 | | | | Комбинированное | 2 | Атакующие удары по диагонали. | | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 16 | | | | Комбинированное | 2 | Упражнения на гибкость. | | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 17 | | | | Комбинированное | 2 | Упражнения на гибкость. | | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 18 | | | | Комбинированное | 2 | Атакующие удары по линии. | | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 19 | | | | Комбинир | 2 | Атакующие удары по линии. | | Наблюдение за |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|-----------------|---|---------------------------|--|--|
| | | | | ованное | | | | техничностью выполнения элементов. |
| 20 | | | | Комбинированное | 2 | Атакующие удары по линии. | | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 21 | | | | Комбинированное | 2 | Атакующие удары по линии. | | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 22 | | | | Комбинированное | 2 | Силовые упражнения. | | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 23 | | | | Комбинированное | 2 | Силовые упражнения. | | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 24 | | | | Комбинированное | 2 | Игра в защите. | | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 25 | | | | Комбинированное | 2 | Игра в защите. | | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 26 | | | | Комбинированное | 2 | Игра в защите. | | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 27 | | | | Комбинированное | 2 | Игра в защите. | | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 28 | | | | Практическое | 2 | Игра с тренером. | | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 29 | | | | Комбинированное | 2 | Игра с тренером. | | Наблюдение за техничностью выполнения |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|-----------------|---|---|--|--|
| | | | | | | | | элементов. |
| 30 | | | | Комбинированное | 2 | Игра с тренером. | | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 31 | | | | Комбинированное | 2 | Соревнования внутри объединения. | | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 32 | | | | Итоговое | 2 | Упражнения на выносливость. Обобщение по данной теме. Контроль полученных знаний. | | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |

второй модуль с 01.01.2025 по 31.05.2025

| № п/п | Месяц | Чи сло | Время проведения | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|-------|--------|------------------|-----------------|--------------|--------------------------------------|------------------|--|
| 1 | | | | Комбинированное | 2 | Упражнения на выносливость. | | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 2 | | | | Комбинированное | 2 | Упражнения на выносливость. | | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 3 | | | | Комбинированное | 2 | Выполнение подач различными ударами. | | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 4 | | | | Комбинированное | 2 | Выполнение подач различными ударами. | | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 5 | | | | Комбинированное | 2 | Выполнение подач различными ударами. | | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|-----------------|---|--------------------------------------|--|--|
| 6 | | | | Комбинированное | 2 | Выполнение подач различными ударами. | | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 7 | | | | Комбинированное | 2 | Игра в разных направлениях. | | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 8 | | | | Комбинированное | 2 | Игра в разных направлениях. | | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 9 | | | | Комбинированное | 2 | Игра в разных направлениях. | | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 10 | | | | Комбинированное | 2 | Игра в разных направлениях. | | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 11 | | | | Комбинированное | 2 | Игра с коротких и длинных мячей. | | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 12 | | | | Комбинированное | 2 | Игра с коротких и длинных мячей. | | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 13 | | | | Практическое | 2 | Игра с коротких и длинных мячей. | | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 14 | | | | Комбинированное | 2 | Игра с коротких и длинных мячей. | | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 15 | | | | Комбинированное | 2 | Соревнования межшкольные. | | Участие в соревнованиях. |
| 16 | | | | Комбинированное | 2 | Отработка ударов накатом. | | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|-----------------|---|----------------------------------|--|--|
| 17 | | | | Комбинированное | 2 | Отработка ударов накатом. | | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 18 | | | | Комбинированное | 2 | Отработка ударов накатом. | | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 19 | | | | Комбинированное | 2 | Отработка ударов накатом. | | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 20 | | | | Комбинированное | 2 | Отработка ударов накатом. | | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 21 | | | | Комбинированное | 2 | Отработка ударов срезкой. | | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 22 | | | | Практическое | 2 | Отработка ударов срезкой. | | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 23 | | | | Комбинированное | 2 | Отработка ударов срезкой. | | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 24 | | | | Комбинированное | 2 | Отработка ударов срезкой. | | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 25 | | | | Комбинированное | 2 | Отработка ударов срезкой. | | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 26 | | | | Комбинированное | 2 | Упражнения с ракеткой и шариком. | | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 27 | | | | Комбинированное | 2 | Упражнения с ракеткой и шариком. | | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|-----------------|---|--|--|--|
| | | | | | | | | элементов. |
| 28 | | | | Комбинированное | 2 | Упражнения с ракеткой и шариком. | | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 29 | | | | Комбинированное | 2 | Упражнения с ракеткой и шариком. | | Наблюдение за техничностью выполнения элементов. |
| 30 | | | | Комбинированное | 2 | Районные соревнования. | | Участие в соревнованиях. |
| 31 | | | | Комбинированное | 2 | Игры с элементами бега и прыжков. | | Зачет, судейство. |
| 32 | | | | Практическое | 2 | Удержание мяча на ракетке. | | Зачет, судейство. |
| 33 | | | | Комбинированное | 2 | Тактика атаки после толчка. | | Наблюдение за соревнованиями, судейство. |
| 34 | | | | Комбинированное | 2 | Тактика атаки после толчка. | | Наблюдение за соревнованиями, судейство. |
| 35 | | | | Комбинированное | 2 | Тактика атаки после толчка. | | Наблюдение за соревнованиями, судейство. |
| 36 | | | | Комбинированное | 2 | Тактика атаки после подрезки. | | Наблюдение за соревнованиями, судейство. |
| 37 | | | | Комбинированное | 2 | Спортивная этика. | | Собеседование. |
| 38 | | | | Комбинированное | 2 | Права и обязанности участников соревнований. | | Тестирование. |
| 39 | | | | Практическое | 2 | Обучение судейству игроков. | | Наблюдение за практической деятельностью. |
| 40 | | | | Итоговое | 2 | Итоговый турнир внутри объединения. | | Участие в соревнованиях. |

2.2 Условия реализации программы

Условия обеспечения программы включают 2 блока:

материально-технические условия:

- ноутбук;
- спортивный зал;
- теннисные столы;
- теннисные сетки по количеству столов;
- теннисные ракетки по количеству учащихся;
- теннисные мячи;
- оборудование для подвижных игр.

Информационные условия складывается из опорных конспектов, разработанных к каждому занятию. Так же используются:

- таблицы, плакаты;
- видеофильмы;
- разработки занятий;
- презентации.

Условия для реализации дистанционного обучения: при дистанционном обучении можно использовать следующие платформы: Webinar, Сферум, Skype, группы объединения в социальной сети «В Контакте», чаты в Viber, WhatsApp.

- презентации и видеофильмы, помогающие детям понять те или иные сложные процессы, иллюстрации, фотографии, карты, таблицы, схемы, оборудование для игр по темам;
- подготовленные презентации по изучаемым темам;
- материалы и инструменты для игр.

Кадровое обеспечение:

По данной программе работает педагог дополнительного образования с образованием физкультурно-спортивного профиля.

2.3 Формы аттестации

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

2.4 Оценочные материалы.

Программа не предусматривает традиционную систему оценок. Педагог отмечает для себя развитие или не развитие у учащихся необходимых знаний, умений, навыков. Процесс самооценки происходит в процессе рефлексии.

Основным оценочным материалом служит самостоятельная работа учащихся, работа в парах и группах. В процессе занятия формой контроля является наблюдение педагога за этой работой, оценка качества выполнения практических заданий, оценка выступления учащихся на соревнованиях.

Оцениваемые параметры:

Теоретические знания.

Степень выраженности:

- низкий уровень - учащийся владеет менее 50% знаний;
- средний уровень - учащийся владеет более 50% знаний;
- высокий уровень - учащийся владеет более 75% знаний.

Методы диагностики: собеседование, тестирование, участие в соревнованиях, экологических акциях, конкурсах, викторинах, играх.

Практические навыки.

Степень выраженности:

- низкий уровень — учащийся выполняет действия под руководством или с помощью педагога;
- средний уровень — учащемуся на всех этапах самостоятельного осуществления деятельности требуется контроль и одобрение со стороны педагога;
- высокий уровень — учащийся самостоятельно планирует и осуществляет деятельность, может адекватно оценить её результаты.

Критерии диагностики

| Диагностика | Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень |
|--------------------|-----------------------|------------------------------|----------------------------------|
| Входящая | Учащиеся имеют общее | Учащиеся обладают некоторыми | Учащиеся достаточно подготовлены |

| | | | |
|-----------------|---|--|--|
| | представление об игре настольный теннис. Не имеют практических навыков игры. Не обладают достаточной быстротой реакции, глазомером и гибкостью. | навыками общефизической подготовки, достаточной скоростью реакции, глазомером, гибкостью. Имеют небольшой домашний опыт игры в настольный теннис. | физически, обладают хорошей скоростью реакции, глазомером, гибкостью. Имеют опыт игры в настольный теннис на любительском уровне. |
| Текущая | Слабо ориентируются в содержании программы. Не применяют полученные знания в игре. | Хорошо освоили теоретическую часть программы. Частично применяют свои знания в игре. Нуждаются в систематических подсказках педагога. | Отлично усвоили теоретическую часть программы. Могут применять свои знания на практике. Нуждаются в постоянном одобрении педагога. |
| Итоговая | Слабо освоили теоретическую часть программы. Не умеют применять полученные знания на практике. Не обладают соревновательными навыками и навыками судейства. | Освоили содержание всех разделов программы. Умеют применять свои знания на практике. Сдают контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Имеют опыт участия в соревнованиях. Имеют опыт судейства. | Свободно ориентируются в содержании всех разделов программы. Самостоятельно применяют свои знания на практике. Участвуют во всех видах соревнований по настольному теннису, показывая при этом хорошую результативность. |

2.5. Методическое обеспечение программы «Настольный теннис» 1 модуля

| Раздел программы | Формы занятий | Приёмы и методы | Дидактический и наглядный материал | Форма подведения итогов, контроль, диагностика | Техническое оснащение, оборудование |
|---|---|--|--|---|---|
| 1. Введение | Комплексные. | Словесные (рассказ с элементами беседы), наглядные (демонстрация), практические с элементами игровых технологий. | Плакаты по охране труда, по правилам пожарной безопасности, инструкции ТБ и ПБ, вводная диагностика. | Входящая диагностика (ответы на вопросы). | Стол для настольного тенниса, мячи, ракетки, скакалки, мячи для волейбола, футбола. |
| 2. Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники игры в настольный теннис | Комплексные, теоретические, практические | Словесные (рассказ, беседа, объяснение); наглядные (показ, демонстрация, наблюдение) практические (практическая работа, самостоятельная работа); частично-поисковые; создание проблемной ситуации. | Печатные издания: Инструкции по ТБ. Виты спорт эксперты настольного тенниса. https://www.vistasport.ru/catalog/knigi_i_video/ Теннисная энциклопедия Игоря Ивицкого https://tennis-i.com/ | Наблюдение за практической деятельностью учащихся, собеседование. | Стол для настольного тенниса, мячи, ракетки, скакалки, мячи для волейбола, футбола. |
| 3. Подвижные игры | Комплексные, теоретические, практические. | Словесные (рассказ, беседа, объяснение); наглядные (показ, демонстрация, наблюдение) практические (практическая работа, самостоятельная работа). | Печатные издания: Инструкции по ТБ. Теннисная энциклопедия https://tennis-i.com/ Учебные презентации: Настольный теннис. Правила игры https://pptcloud.ru/fizkultura/ping-pong | Наблюдение за практической деятельностью учащихся, собеседование. | Стол для настольного тенниса, мячи, ракетки, скакалки, мячи для волейбола, футбола. |

| | | | | | |
|------------------------------------|--|--|--|---|---|
| | | | Викторина: https://ppt-online.org/821189 | | |
| 4. Тактика игры и спортивная этика | Комплексные, практические, теоретические | Словесные (рассказ, беседа, объяснение); наглядные (показ, демонстрация, наблюдение) практические (практическая работа, самостоятельная работа); игровые методы; частично-поисковые; создание проблемной ситуации. | Печатные издания: Инструкции по ТБ. Учебные презентации: Настольный теннис https://thepresentation.ru/sport/nastolnyy-tennis-4 Тест: https://www.propingpong.ru/test.php | Наблюдение за практической деятельностью учащихся, собеседование. | Стол для настольного тенниса, мячи, ракетки, скакалки, мячи для волейбола, футбола. |

2 модуль

| Раздел программы | Формы занятий | Приёмы и методы | Дидактический и наглядный материал | Форма подведения итогов, контроль, диагностика | Техническое оснащение, оборудование |
|--|--|--|--|--|---|
| 1. Основы техники игры в настольный теннис | Комплексные, теоретические, практические | Словесные (рассказ, беседа, объяснение); наглядные (показ, демонстрация, наблюдение) практические (практическая работа, самостоятельная работа); частично-поисковые; создание проблемной ситуации. | Печатные издания: Инструкции по ТБ. Энциклопедия Кругосвет https://www.krugosvet.ru/encyclopedia/sport/NASTOLNI_TENNIS.html | Наблюдение за практической деятельностью учащихся, собеседование. Наблюдение за соревнованиями, судейство. | Стол для настольного тенниса, мячи, ракетки, скакалки, мячи для волейбола, футбола. |
| 2. | Комплексные | Словесные (рассказ, | Печатные издания: | Наблюдение за | Стол для настольного тенниса, |

| | | | | | |
|------------------------------------|--|--|---|---|---|
| Подвижные игры | ые, теоретические, практические. | беседа, объяснение); наглядные (показ, демонстрация, наблюдение) практические (практическая работа, самостоятельная работа. | Инструкции по ТБ. Учебные презентации: Настольный теннис https://uchitelya.com/fizkultura/6279-prezentaciya-nastolnyy-tennis.html | практической деятельностью учащихся, собеседование. Наблюдение за соревнованиями, судейство. | мячи, ракетки, скакалки, мячи для волейбола, футбола. |
| 3. Тактика игры и спортивная этика | Комплексные, практические, теоретические | Словесные (рассказ, беседа, объяснение); наглядные (показ, демонстрация, наблюдение) практические (практическая работа, самостоятельная работа); игровые методы; частично-поисковые; создание проблемной ситуации. | Печатные издания: Инструкции по ТБ. Тест: https://www.propingpong.ru/test.php | Наблюдение за соревнованиями, судейство. Зачет. Судейство. | Стол для настольного тенниса, мячи, ракетки, скакалки, мячи для волейбола, футбола. |

План мероприятий в рамках воспитательной работы 1 год обучения.

| Направление ВР | Название мероприятия | Цель мероприятия | Краткое описание | Сроки проведения |
|------------------------------------|--|---|---|------------------|
| Нравственное и духовное воспитание | Информационный час «Роль тенниса в жизни известных людей» | Расширение кругозора по вопросам роли и значения тенниса | Просмотр и обсуждение видеороликов о роли тенниса в жизни людей | Сентябрь |
| Здоровьесберегающее воспитание | Игра-квест «В чём сила спорта» | Пропаганда здорового образа жизни | Программа включает конкурсные задания, связанные со здоровым образом жизни | Октябрь |
| Гражданско-патриотическое | Интеллектуальный марафон «Единым духом мы едины» | Формирование чувства гражданственности и патриотизма | Мероприятие посвящено чемпионами мира и России по теннису, проходит в формате интерактивной игры. | Ноябрь |
| Здоровьесберегающее воспитание | Квест «Мой мир – спорт!» | Пропаганда здорового образа жизни | Программа включает конкурсные задания, связанные со здоровым образом жизни | Декабрь |
| Гражданско-патриотическое | Воспитательный час «Чемпионы – как достичь успеха» | Формирование чувства патриотизма, гордости за свою страну, любви к Родине | Просмотр презентации о том, как люди добились успеха в мире спорта. | Февраль |
| Нравственное и духовное воспитание | Воспитательный час «Отношение разных религий к теннисной игре» | Расширение и углубление кругозора по вопросам роли и значения тенниса | Просмотр и обсуждение интересных фактов о роли тенниса в жизни людей разных религий | Март |
| Здоровьесберегающее воспитание | Интеллектуальная игра «На страже здоровья» | Пропаганда здорового образа жизни | Программа включает конкурсные задания, связанные со здоровым | Апрель |

| | | | | |
|---------------------------|---|---|---|-----|
| | | | образом жизни | |
| Гражданско-патриотическое | Урок памяти «Судьба известных теннисистов в годы в Великой Отечественной войны» | Формирование чувства патриотизма, гордости за свою страну, любви к Родному краю | Просмотр презентации о теннисистах в годы ВОВ | Май |

План мероприятий в рамках профориентационной работы 1 год обучения.

| № п/п | Название мероприятия | Срок проведения |
|-------|---|-----------------|
| 1 | «Мы разные, но игрой едины», беседа об интересах и увлечениях детей в спорте | Сентябрь |
| 2 | «Без спорта ни дня», дискуссия, посвященная национальному дню тренера | Октябрь |
| 3 | «Играй всем миром», беседа о великих игроках футбола, посвященное Всемирному дню футбола | Ноябрь |
| 4 | «Спорт в тренде», дискуссия о востребованных профессиях в спорте | Декабрь |
| 5 | «Человек и его судьба», профориентационное мероприятие (знаменитые спортсмены Ульяновска) | Январь |
| 6 | «Будь сильнее», беседа с юными спортсменами в профессиональном самоопределении | Февраль |
| 7 | «Любовь к спорту», дискуссия о развитии профессиональных качеств спортсменов | Март |
| 8 | «Настольный теннис для всех и везде!», беседа, посвященная Всемирному дню настольного тенниса | Апрель |
| 9 | «Профессии с большой перспективой», дискуссия о востребованных профессиях будущего с применением «Атласа профессий» | Май |

2.6 Список литературы

Для педагога

1. Закон РФ «Об образовании».
2. Типовое положение об учреждениях дополнительного образования.
3. Байгулов Ю.П. «Мостики к мастерству- Спортивные игры», 1971г.
4. Байгулов Ю.П., Аверин Г.А. «Атакует чемпион мира - Спортивные игры», 1973г.
5. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. «Кто станет теннисистом - Спортивные игры», 1973г.
6. Барчукова Г.А. журнал «Физкультура и спорт», «Настольный теннис», Москва, 1990г.
7. Амелин А.Н., Паршин В.А. журнал «Физкультура и спорт», «Настольный теннис», Москва, 1985г.
8. Бубэ Х и др. Тесты в спортивной практике, М., Физкультура и спорт, 1970г.
9. Иванов В.С. Теннис на столе. - Б., Физкультура и спорт, 1970г.
10. Кудряшов Г. А. Чертежи на теннисном столе. - Спортивные игры, 1972г.
11. Анисимова Б. Как освоить азы техники // Настольный теннис, 1991. - № 9. - М.: ППО. - С.12-14.
12. Барчукова Г.В. Анализ соревновательной деятельности в настольном теннисе. // Теория и практика физ. культуры. -1982.-№5. -с. 19-21.

Для учащихся и родителей

13. Барчукова Г.В. Настольный теннис. Физическая подготовка игроков: Методическая разработка для студентов специализации ГЦОЛИФКа-М., 1989. -22с.
14. Барчукова Г.В. Пути совершенствования техники в настольном теннисе: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 1982.-24с.
15. Барчукова Г.В. Формирование технико-тактического мастерства в индивидуально-игровых видах спорта (на примере настольного тенниса): Автореф. Дис. д-ра пед. наук / РГАФК.-М.,1995.-45с.
16. Гужаловский А.А., Ефремова А.В. Нормирование нагрузок, направленных на повышение точности технических приемов у игроков в настольный теннис: Метод. рекомендации / Акад. физ. воспитания и спорта Респ. Беларусь.-Минск,1996.-24 с.
17. Единая Всероссийская спортивная классификация 1994-1996 гг: Теннис настольный /Физ. культура в школе. -1996.-N 1.-С.75.

- 18.Ефремова А.В. Нормирование нагрузок направленных на развитие целевой точности технических приемов у игроков в настольный теннис высокой квалификации: Автореф. дис. канд. пед. наук / Акад.физ.воспитания и спорта Респ.Беларусь.-Минск,1996.-19с.
- 19.Настольный теннис: Неизвестное об известном / Под ред. О.В.Матыцина. -М.: Б.и.,1994.-87с.: ил.

Интернет-ресурсы

1. <http://ttfr.ru/> Федерация настольного тенниса России. Дата обращения: 10.02.2022
2. <http://www.rustt.ru/> Российский портал о настольном теннисе.Дата обращения: 16.01.2022
3. <https://sportsgroup.ru/>История видов спорта.Дата обращения: 11.03.2022
4. <http://www.tenisist.ru/> Теннисист ру. Дата обращения: 01.02.2022
5. <https://tenic.ru/> Теннис большой и настольный. Дата обращения: 12.01.2022
6. <https://tenis1.ru/> Теннис №1. Фабрика тенниса. Дата обращения: 19.03.2022
7. <http://olimp-history.ru/> История олимпийских игр. Дата обращения: 14.02.2022
8. <https://vashsport.com/> Ваш спорт. Дата обращения: 24.01.2022