



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Калининградская область
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ПРАВДИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА «ДОМ ДЕТСКОГО
ТВОРЧЕСТВА»

Дом детского творчества г.Правдинска
238400, Калининградская область, г. Правдинск, ул. Комсомольская,2
238410, Калининградская область, п. Железнодорожный, ул. Школьная,2
tel: 8-401-57-2-13-35, 2-35-89 email: ddt.pravdinsk@gmail.com ,
<http://ddtpravdinsk.klgdschool.ru/contacts>

Рассмотрено на
педагогическом совете
Протокол №4
От 15.05.2023

И.Т. Круглова
И.Т. Круглова



Директор Дома детского
творчества г. Правдинска

Пархомов В.Ф.
«16» мая 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно- спортивной направленности
«Настольный теннис»

Возраст детей: 12-15 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель программы:
Перов Сергей Михайлович,
педагог дополнительного образования

г. Правдинск
2023

Пояснительная записка
Программа составлена в соответствии с нормативными документами
и методическими рекомендациями:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмом от 18 ноября 2015 г. №09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)";

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006г №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 23августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 г. № 196);

- Устава Дома детского творчества г. Правдинска.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Настольный теннис доступен всем. Играть в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростное – силовых качеств, формированию двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Новизна программы.

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

Цель:

Целью данной программы является создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные:

- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

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

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Формирование групп:

Для работы по программе формируются постоянные группы численностью 10-15. Группы могут формироваться по возрастному признаку.

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

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

Срок реализации программы: 3 года:

1 год - 216 часа (3 раза в неделю по 2 часа)

2 год – 216 часов (3 раза в неделю по 2 часа)

3 год – 216 часов (3 раза в неделю по 2 часа).

Методы и формы обучения.

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

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

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

Практические методы:

1. Метод упражнений;

2. Игровой метод;

3. Соревновательный;

4. Метод круговой тренировки.

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

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

Планируемые результаты:

К концу первого года:

Будут знать:

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;

- особенности правильного распределения физической нагрузки;

- правила игры в настольный теннис;

- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

- правила проведения соревнований.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

К концу второго года:

Будут знать:

- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;
- сведения о положении дел в современном настольном теннисе.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

К концу третьего года:

Будут знать:

- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;
- сведения о положении дел в современном настольном теннисе.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий;
- освоят накат справа и слева по диагонали;
- освоят накат справа и слева поочерёдно «восьмёрка»;
- освоят накат справа и слева в один угол стола;
- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- топ – пин справа по подставке справа;
- топ – пин слева по подставке;
- топ – пин справа по подрезке справа;

- топ – пин слева по подрезке слева;
- умение проведения и судейства соревнований в группах младшего возраста.

Контроль результатов обучения по программе

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

Промежуточная аттестация проводится по окончании 1-го, 2-го и 3-го года обучения в форме зачета. Зачет предполагает проведение спарринг игр и сдачу нормативов.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

на 2021/2024 учебный год

№ п/п	Режим деятельности	Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Настольный теннис»
	Начало учебного периода	01.09. каждого года
	Продолжительность учебного периода	108 учебных недель – 12-15 лет (5-9 кл.)
	Продолжительность учебной недели	5 дней
	Периодичность учебных занятий	3 раза в неделю по 2 часа
	Продолжительность учебных занятий	Продолжительность учебного часа – 45 минут
	Время проведения учебных занятий	Пн.- 15-30-17-30 Ср.-15-30-17-30 Пт.-15.30-17.30
	Продолжительность перемен	15 минут
	Окончание учебного года	31 мая каждого года
	Каникулярное время: осенние, зимние, весенние	Работа по расписанию
	Летнее время	-
	Аттестация обучающихся	Промежуточная – в конце каждой четверти Итоговая – май каждого года
11.	Комплектование групп	31.05. – 31.08. каждого года
	Дополнительный прием обучающихся	В течении учебного года согласно заявлениям (при наличие свободных мест)

Первый год обучения

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

на 2021/2022 учебный год

№ п/п	Режим деятельности	Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Настольный теннис»
	Начало учебного периода	01.09.2021г.
	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель – 12-13 лет (5-7кл.)
	Продолжительность учебной недели	5 дней
	Периодичность учебных занятий	3 раза в неделю по 2 часа
	Продолжительность учебных занятий	Продолжительность учебного часа – 45 минут
	Время проведения учебных занятий	Пн.- 15-30-17-30 Ср.-15-30-17-30 Пт.-15.30-17.30
	Продолжительность перемен	15минут
	Окончание учебного года	31 мая 2022г.
	Каникулярное время: осенние, зимние, весенние	Работа по расписанию
	Летнее время	-
	Аттестация обучающихся	Промежуточная – в конце каждой четверти Итоговая – май 2022г.
11.	Комплектование групп	31.05.2021г. – 31.08.2021г.
	Дополнительный прием обучающихся	В течении учебного года согласно заявлениям (при наличие свободных мест)

Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов	Форма аттестации/контроля
1.	Техника: совершенствование передвижения и координации.	4	-	4	История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире
2.	Техническая подготовка.	9	23	32	Влияние физических упражнений на организм спортсмена
3.	Тактика: отработка технико – тактической комбинации.	11	30	41	Правила игры
4.	Индивидуальная подготовка.	6	26	32	Влияние физических упражнений на организм спортсмена

5.	Игры на счёт.	5	36	41	Тренировки
6.	Простые упражнения по элементам (без усложнений).	6	26	32	Обследование
7.	Контроль нормативов физического развития.	3	29	32	Влияние физических упражнений на организм спортсмена
8.	Промежуточная аттестация	1	1	2	Тренировки
	ИТОГО:	45	171	216	Правила игры

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов	Дистанционное обучение
1.	Техника: совершенствование передвижения и координации.	4	-	4	
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	2	-	2	
1.2	Правила распорядка.	2	-	2	
2.	Техническая подготовка	9	23	32	
2.1	Техника передвижений у стола, координация.	2	6	8	
2.2	Точность попадания, техника.	2	6	8	
2.3	Атака, контратака.	2	5	7	
2.4	Подача мяча	2	5	7	
2.5	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2	
3.	Тактика: отработка технико – тактической комбинации.	11	30	41	
3.1	Удар справа, удар слева.	2	6	8	
3.2	Срезка в ближнюю и дальнюю зону.	2	6	8	

3.3	Тактические приёмы и комбинации.	2	6	8	
3.4	Возврат мяча срезка слева влево.	2	6	8	
3.5	Теоретические примеры.	2	5	7	
3.6.	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2	
4.	Индивидуальная подготовка.	6	26	32	
4.1	Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.	1	14	15	
4.2	Индивидуальный разбор упражнений.	4	11	15	
4.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2	
5.	Игры на счёт.	5	36	41	
5.1	Правила игры (теория).	4	-	4	
5.2	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).	-	35	35	
5.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2	
6.	Простые упражнения по элементам (без усложнений).	6	26	32	
6.1	Имитация ударов на столе.	2	8	10	
6.2	Упражнения на развитие скорости удара.	2	8	10	
6.3	Совершенствование подач и их приёма.	1	9	10	
6.4.	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2	
7.	Контроль нормативов физического развития.	3	29	32	
7.1	Сдача нормативов.	1	5	6	

7.2	Тесты игровые.	1	5	6	
7.3	Индивидуальная работа.	-	18	18	
7.4	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2	
8.	Промежуточная аттестация	1	1	2	
	ИТОГО:	45	171	216	

Содержание программы 1 год обучения.

1. Техника: совершенствование, передвижения и координация

Теоретический компонент:

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

Практический компонент:

Атака, контратака. Подача мяча.

2. Тактика: отработка технико-тактической комбинации

Теоретический компонент:

Теоретические примеры.

Практический компонент:

Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево.

Индивидуальная подготовка

Теоретический компонент:

3. Тактика: отработка технико – тактической комбинации.

Индивидуальный разбор упражнений.

Практический компонент:

Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

4. Индивидуальная подготовка.

Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

Индивидуальный разбор упражнений.

Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости

Теоретический компонент:

Правила игры.

Практический компонент:

Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

5. Простые упражнения по элементам (без усложнений)

Теоретический компонент:

Совершенствование подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

Контроль нормативов физического развития

Теоретический компонент:

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.

Практический компонент:

Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

6. Простые упражнения по элементам (без усложнений).

Имитация ударов на столе.

Упражнения на развитие скорости удара.

Совершенствование подач и их приёма.

Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости

7. Контроль нормативов физического развития.

Сдача нормативов.

Тесты игровые. Индивидуальная работа.

Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости

8. Промежуточная аттестация

на 2022/2023 учебный год

№ п/п	Режим деятельности	Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Настольный теннис»
	Начало учебного периода	01.09.2022г.
	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель – 13-14 лет (7-8кл.)
	Продолжительность учебной недели	5 дней
	Периодичность учебных занятий	3 раза в неделю по 2 часа
	Продолжительность учебных занятий	Продолжительность учебного часа – 45 минут
	Время проведения учебных занятий	Пн.- 15-30-17-30 Ср.-15-30-17-30 Пт.-15.30-17.30
	Продолжительность перемен	15минут
	Окончание учебного года	31 мая 2023г.
	Каникулярное время: осенние, зимние, весенние	Работа по расписанию
	Летнее время	-
	Аттестация обучающихся	Промежуточная – в конце каждой четверти Итоговая – май 2023г.
11.	Комплектование групп	31.05.2022г. – 31.08.2022.
	Дополнительный прием обучающихся	В течении учебного года согласно заявлениям (при наличие свободных мест)

Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов	Форма аттестации/ контроля
1	Инструктаж по технике безопасности	2	-	2	Беседа
2.	Тактическая подготовка.	18	24	42	Презентация: Тактическая классификация ударов.
3.	Техническая подготовка.	16	26	42	Тренировки
4.	Игровая подготовка.	11	31	42	Тренировки
5	Упражнения по элементам (тренинг).	11	31	42	Тренировки

6.	Индивидуальная работа.	11	31	42	Текущий контроль успеваемости
7.	Промежуточная аттестация	2	2	4	Итоговое занятие. Текущий контроль
	ИТОГО:	71	145	216	

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов	Дистанционное обучение
1	Инструктаж по технике безопасности	2	-	2	
2.	Тактическая подготовка.	18	24	42	
	Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные).	5	5	10	
	Тренировки сложных подач и их приёма.	4	6	10	
	Имитационные упражнения.	2	4	6	
	Активный приём подачи накатом.	3	5	8	
	Подрезка мяча справа и слева.	3	3	6	
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2	
3.	Техническая подготовка.	16	26	42	
	Восемь принципов выполнения удара.	3	7	10	
	Игра различными ударами без потери мяча.	3	7	10	
	Стойка. Координация у стола.	3	3	6	
	Перемещение у стола.	3	1	4	
	Точность попадания. Техника.	3	7	10	

	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости.	1	1	2	
4.	Игровая подготовка.	11	31	42	
	Игры на счёт.	5	15	20	
	Парные игры.	5	15	20	
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2	
5	Упражнения по элементам (тренинг).	11	31	42	
	Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.	5	15	20	
	Комбинированные серии ударов	5	15	20	
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2	
6.	Индивидуальная работа.	11	31	42	
	Индивидуальная короткая подача.	5	15	20	
	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	5	15	20	
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2	
7.	Промежуточная аттестация	2	2	4	
	ИТОГО:	71	145	216	

Содержание программы.

- 1 **Инструктаж по технике безопасности**
2. **Тактическая подготовка.**
Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные).
Тренировки сложных подач и их приёма.
Имитационные упражнения.
Активный приём подачи накатом.
Подрезка мяча справа и слева.

- Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости
3. **Техническая подготовка.**
 Восемь принципов выполнения удара.
 Игра различными ударами без потери мяча.
 Стойка. Координация у стола.
 Перемещение у стола.
 Точность попадания. Техника.
 Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости.
4. **Игровая подготовка.**
 Игры на счёт.
 Парные игры.
 Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости
5. **Упражнения по элементам (тренинг).**
 Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.
 Комбинированные серии ударов
 Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости
6. **Индивидуальная работа.**
 Индивидуальная короткая подача.
 Отработка технических приёмов настольного тенниса.
 Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости
7. **Промежуточная аттестация**

3 год обучения

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

на 2023/2024 учебный год

№ п/п	Режим деятельности	Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Настольный теннис»
	Начало учебного периода	01.09.2023г.
	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель – 14-15 лет (8-9кл.)
	Продолжительность учебной недели	5 дней
	Периодичность учебных занятий	3 раза в неделю по 2 часа
	Продолжительность учебных занятий	Продолжительность учебного часа – 45 минут
	Время проведения учебных занятий	Пн.- 15-30-17-30 Ср.-15-30-17-30 Пт.-15.30-17.30
	Продолжительность перемен	15минут
	Окончание учебного года	31 мая 2024г.
	Каникулярное время: осенние, зимние, весенние	Работа по расписанию

	Летнее время	-
	Аттестация обучающихся	Промежуточная – в конце каждой четверти Итоговая – май 2024г.
11.	Комплектование групп	31.05.2023г. – 31.08.2023.
	Дополнительный прием обучающихся	В течении учебного года согласно заявлениям (при наличие свободных мест)

Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов	Форма аттестации/контроля
1.	Инструктаж по технике безопасности	2	-	2	Беседа
2.	Тактическая подготовка.	15	27	42	Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.
3.	Техническая подготовка.	11	31	42	Игры
4.	Игровая подготовка.	11	31	42	
5.	Упражнения по элементам (тренинг).	11	31	42	Тренировки
6.	Индивидуальная работа.	9	15	44	Тренировки
7.	Промежуточная аттестация	2	-	2	Промежуточная аттестация
	ИТОГО:	59	157	216	

Учебно- тематический план

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов	Дистанционное обучение
-------	-------------------	--------	----------	--------------------	------------------------

1.	Инструктаж по технике безопасности	2	-	2	
2.	Тактическая подготовка.	15	27	42	
	Тренировка сложных подач и их приёма.	4	6	10	
	Подрезка мяча слева и справа по прямой.	4	6	10	
	Активный приём подач «накатом».	4	6	10	
	Имитационные упражнения.	2	8	10	
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2	
3.	Техническая подготовка.	11	31	42	
	Игра различными ударами без потери мяча.	3	7	10	
	Техника передвижений у стола. Стойка.	3	7	10	
	Точность попадания. Техника обработки мяча.	2	8	10	
	Восемь принципов выполнения удара.	2	8	10	
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2	
4.	Игровая подготовка.	11	31	42	
	Игры на счёт.	5	15	20	
	Парные игры.	5	15	20	
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2	
5.	Упражнения по элементам (тренинг).	11	31	42	
	Упражнения для освоения техники и тактики игры	5	15	20	

	Комбинированные серии ударов.	5	15	20	
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2	
6.	Индивидуальная работа.	9	15	44	
	Отработка технических приёмов на Нестандартные приемы (финты, укоротки, скидки) стольного тенниса.	4	18	22	
	Судейская практика	4	16	20	
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2	
7.	Промежуточная аттестация	2	2	4	
	ИТОГО:	59	157	216	

Содержание программы.

1. **Инструктаж по технике безопасности**
2. **Тактическая подготовка.**
Тренировка сложных подач и их приёма.
Подрезка мяча слева и справа по прямой.
Активный приём подач «накатом».
Имитационные упражнения.
Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости
3. **Техническая подготовка.**
Игра различными ударами без потери мяча.
Техника передвижений у стола. Стойка.
Точность попадания. Техника обработки мяча.
Восемь принципов выполнения удара.
Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости
4. **Игровая подготовка.**
Игры на счёт.
Парные игры.
Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости
5. **Упражнения по элементам (тренинг).**
Упражнения для освоения техники и тактики игры
Комбинированные серии ударов.

Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости

6. **Индивидуальная работа.**

Отработка технических приёмов на Нестандартные приемы (финты, укоротки, скидки) настольного тенниса. Судейская практика

Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости

7. **Промежуточная аттестация**

Условия реализации программы

Обучение проходит в отдельном кабинете, соответствующем нормам САНПИН, оборудованным всем необходимым: теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, методическая литература.

Работу по программе осуществляет педагог дополнительного образования с высшим педагогическим образованием физкультурно-спортивной направленности, обладающим знаниями и навыками обучения игре в настольный теннис.

Методическое обеспечение

1-й год обучения

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

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

Методическое обеспечение

2-й год обучения

№ п/п	Разделы и темы	Формы занятия	Приемы и методы организации занятий	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение
1	Тактическая подготовка.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.

					настольного тенниса.
2	Техническая подготовка	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
3	Игровая подготовка	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
4	Упражнения по элементам. Тренинг.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
5	Индивидуальная работа.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы,

					сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
--	--	--	--	--	---

Методическое обеспечение

3-й год обучения

№ п/п	Разделы и темы	Формы занятия	Приемы и методы организации занятий	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение
1	Тактическая подготовка	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
2	Техническая подготовка	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
3	Игровая подготовка	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.

					тенниса.
4	Упражнения по элементам. Тренинг.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
5	Индивидуальная работа.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.

Оценочные материалы

Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме наблюдения

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

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

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

Оценочные материалы для промежуточной аттестации, проводимой в форме сдачи нормативов и спарринг - тренировки.

Упражнения для сдачи нормативов

Набивание мяча (кол-во раз) - Юноши: 20 – 25. Девушки: 15 – 20.

Подрезка (кол – во секунд без потери мяча) – Юноши: 30 – 35 с. Девушки: 25 – 30 с.

Накат (кол – во раз в серии) – Юноши: 15-20. Девушки: 10 – 15.

Подача (кол – во раз, 10 попыток) – Юноши: 9 попаданий. Девушки: 7 попаданий.

Спарринг игра – это вид игры в настольном теннисе, при котором ваш партнёр – игрок заменяет соперника во время тренировки. Для спарринга лучше выбирать игрока более высокой квалификации. Такая тренировка дает возможность увидеть уровень исполнения технических элементов, к которому стоит стремиться.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень - ученик самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень - для правильного выполнения задания ученику требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - ученик не выполнил задание даже после подсказки педагога.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

Цель: поэтапное создание в спортивной школе условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями, готовой к созидательной трудовой деятельности и нравственному поведению.

Задачи:

- формировать осознанное восприятие учащимися ценности своего здоровья;
- научить обладанию эмоционально-волевой регуляцией, необходимой для успешного достижения поставленных целей или отказа от нереальных планов;
- создать систему многостороннего обмена информацией между всеми участниками образовательного процесса;

- укреплять здоровье обучающихся.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее непосредственно во время учебно-тренировочных занятий,

в процессе внеурочной деятельности, в процессе участия в соревнованиях и дополнительно на учебно-тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время обучающихся.

Принципы воспитательной работы:

1. Быть честным с обучающимися.
2. Быть добрым, но не добреньким, не заигрывать с детьми.
3. Быть требовательным и справедливым, объяснять свои требования.
4. Не давать обещаний, которые не можешь выполнить. Пообещав, всегда исполняй.
5. Не делать ничего формально.
6. Быть последовательным и объективным.
7. Быть самим собой, оставаться в ладу со своими чувствами, сочетая искренность с требовательностью и добротой.
8. Искать новое, критически осмысливать свою работу, не останавливаться на достигнутом и идти вперед.

Основные направления воспитательной системы.

Патриотическое воспитание.

Это направление строится на основе формирования у занимающихся высоких моральных качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия, развития качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России, формирование моральной и психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей школе, району, краю.

Нравственное воспитание.

1. Лекции, рассказы о воле и мужестве спортсменов, о боевом пути – членов сборных команд страны предвоенного периода. Примеры спортивного трудолюбия, умения достигать поставленной цели, несмотря на большие трудности, связанные с ранениями.
2. Большую помощь в воспитании молодых спортсменов оказывают встречи с известными спортсменами района, чемпионами, призерами, Мастерами и кандидатами в Мастера спорта России. Беседы тренеров с обучающимися на морально-нравственные темы, разъяснение общечеловеческих ценностей, которые являются залогом не только выдающихся спортсменов, но и личности с высокими моральными качествами. Мастер-классы с ведущими спортсменами района и области.

Традиции спортивной школы.

1. Празднование Дня открытия школы.
2. Введен единый ритуал торжественного приема новых спортсменов «Посвящение в спортсмены» и проводов выпускников школы.
3. Интересно и зажигательно проходят веселые старты: «Вперёд, мальчишки!», «Зимние забавы!».
4. Новогодние веселые старты, награждение лучших спортсменов по итогам года в номинации «Спортсмен года».

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1	Разработка и утверждение плана воспитательной работы с каждой группой	Ежегодно до 01.09
2	Работа с родителями (проведение родительских собраний, индивидуальные беседы)	В течение учебного года, перед соревнованиями (выездными и городскими)
3	Просмотр международных и всероссийских соревнований по телевидению (запись информации на электронные носители)	Согласно проведению соревнований
4	Просмотр тренировок лучших спортсменов России	На тренировочных мероприятиях и соревнованиях
5	Участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятиях, посвященных памятным датам и праздничным датам России.	По приглашению проводящих сторон, в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий
6	Беседы и лекции о спортивной жизни города и России, о жизни и спортивных достижениях спортсменов, чей опыт используется в педагогической работе.	2-3 раза в квартал
7	«Активный отдых - каким он должен быть»: - Посещение местных достопримечательностей, - прогулки в парках	В течение учебного года, при поездках на соревнования и учебно-

		тренировочные сборы в другие города
8	Беседы на тему: «Условия для поддержания стабильного здоровья обучающихся» «Режим, гигиена, спорт» «Питание спортсмена»	В течение учебного года
9	Беседы о сохранении и укреплении здоровья; формирование культуры здорового образа жизни.	В течение учебного года
10	Беседы с обучающимися о вреде влияния курения и алкоголя на здоровье человека»	В течение учебного года
11	Беседа на тему: «Воспитание патриотических качеств», «Долг, честь и достоинство», «Государственная символика РФ», «Гимн Российской Федерации»	В течение учебного года
12	Беседы на тему: «Правила поведения в общественных местах»	В течение учебного года, перед каждым каникулами
13	Беседы на тему: «Права и обязанности обучающихся в спортивном т/о», «Соблюдение техники безопасности во время тренировочных занятий»	В течение учебного года
14	Основные спортивные понятия: «Основные термины в избранном виде спорта», «Классификация музыкальных направлений используемых в тренировочной деятельности»	В течение учебного года
15	Новые правила соревнований, семинар по правилам судейства	По мере необходимости
16	Дни рождения обучающихся: • День именинника	В течение учебного года

17	Постановка и проведение «Новогодних спортивных праздников» и показательных выступлений для родителей, посвященных Новому году	Декабрь, январь
18	Постановка и проведение показательных выступлений для родителей, посвященных Дню защиты детей	Июнь

Дистанционное обучение в дополнительном образовании детей

Дистанционное обучение – это способ обучения на расстоянии. Технология дистанционного обучения одна из перспективных в системе образования. Она позволяет решать задачи формирования информационно-коммуникационной культуры обучающихся, развивать творческий потенциал, заложенный в каждом ребёнке. Её особенность в том, что у детей есть возможность получать знания самостоятельно. Благодаря современным информационным технологиям, обучающиеся могут использовать различные информационные ресурсы. В центре дистанционного обучения всегда находится самостоятельная познавательная деятельность ребёнка. Это очень значимое положение. Обучающийся самостоятельно приобретает знания, он использует самые разные источники информации, может сам для себя определять способы познавательной деятельности, выбирать время для занятий. Познавательная деятельность носит активный характер, способствует раскрытию внутренних резервов ребёнка.

Дополнительное образование как неотъемлемая часть системы образования тоже не должно оставаться в стороне. Благодаря дистанционным образовательным технологиям становится возможным обеспечить выбор режима и темпа освоения общеобразовательных программ, выстраивание индивидуальных образовательных траекторий (одарённые дети, дети с ограниченными возможностями здоровья) согласно Концепции развития дополнительного образования. Таким образом, актуальность дистанционного обучения обусловлена новой парадигмой образования информационного общества. В Государственной программе Российской Федерации «Развитие образования» до 2020 года электронное обучение названо одним из основных направлений кардинальной модернизации образования в целях повышения потенциала человеческих ресурсов. Внедрение новых технологий с применением электронного обучения

поддерживается государством на различных уровнях, что подтверждено нормативными документами федерального и регионального уровней. Сегодня смещение акцента от научения (педагог учит) в сторону изучения (обучающийся изучает) уже не является новой образовательной парадигмой: в современной модели обучения педагог должен выступать в роли тьютора-консультанта, медиатора-посредника или связующего звена между организационно-технологической средой обучения и обучающимся. Для получения качественного образования гражданами разного возраста и социального положения с использованием современных информационных технологий реализуется приоритетный проект «Современная цифровая образовательная среда в России», одной из задач которого является принятие нормативных актов, позволяющих осваивать онлайн-курсы как части основных и дополнительных образовательных программ. В связи с этим, в Доме детского творчества взят курс на обновление форм обучения, важнейшей из которых выступает дистанционное обучение. Можно выделить ряд моделей обучения детей с применением дистанционных образовательных технологий. Возможность осуществления дистанционного обучения базируется на внедрении в практику работы дистанционных образовательных технологий.

К тому же, внедрение очно-заочной формы обучения выводит дополнительные общеобразовательные программы на качественно новый уровень предоставления образовательных услуг, делая их востребованными и конкурентоспособными, что особенно актуально с внедрением системы персонализированного финансирования дополнительного образования.

Деятельность Дома детского творчества г. Правдинска условиях дистанционного образования

1. Информлируем обучающихся и их родителей (законных представителей) о переходе на дистанционное обучение в электронном формате.
2. Дистанционное образование будет организовано с использованием платформы Аверс, ПФДО, программы Zoom (занятия онлайн).
3. Педагоги будут использовать мессенджеры WhatsApp, Viber. В случае отсутствия устройств или возможности подключения к сети Интернет, просим сообщить педагогу. Мы обязательно предложим вам варианты обучения.
4. Так как педагоги работают удаленно, с ними можно связаться:
 - через сайт Дома детского творчества <https://ddtpravdinsk.klgdschool.ru/>
 - по электронной почте: viktorparchomov@yandex.ru; ddt238410@mail.ru

- через личный кабинет родителя/законного представителя в чате с организацией на портале ПФДО klgd.pfdo.ru

5. Педагоги организуют:

- Занятия по расписанию,

- Онлайн-общение педагога с обучающимися группы будет организовано во второй половине дня.

- Составляют тематическое планирование дистанционных занятий

- Определяют, какие занятия можно провести онлайн, а какие задания дети могут выполнить самостоятельно

- Готовят задания, как минимум, на неделю вперед.

- Находитесь в контакте с обучающимися и их родителями теми средствами, которые вам доступны.

- Мотивируйте родителей на помощь детям в организации дистанционного обучения по вашему направлению. Вместе с тем, надо понимать, что такого опыта у родителей нет, и им тоже приходится непросто.

- Мотивируйте детей на занятия по вашему направлению в одно и то же время.

- Хвалите обучающихся за их реальные успехи, стимулируйте их успешность, повышайте их самооценку – детям тоже сейчас нелегко.

Деятельность обучающихся и их родителей (законных представителей):
У родителей есть возможность лучше узнать своего ребенка, помочь ему восстановить пробелы в знаниях, поддерживать его в ситуации, когда он вынужден общаться с друзьями только дистанционно – ведь для ребенка, особенно для подростка, общение – ведущая сфера деятельности. Но образование и развитие вашего ребенка не должно останавливаться! Поэтому и дополнительное образование вышло на дистанционную форму.

Рекомендации:

Вставайте в одно и то же время, и будите ребенка в привычное для него время.

Спать до 11 часов – это проигрышный вариант – ребенок проснется вялым и день пройдет для обучения зря. Также ложиться спать надо вовремя.

Организуйте для ребенка стационарное рабочее место.

На нем, по возможности, должно быть минимум отвлекающих факторов. Если ваш ребенок работает с ноутбуком, он также должен находиться на одном месте, чтобы ребенок не пытался работать за столом или в кровати – это вредит его психике и здоровью в целом. Показывайте ему правильное поведение своим примером.

На время работы ребенка телевизоры в доме должны быть выключены.

Во-первых, это поможет ребенку сосредоточиться, во-вторых, избавит от ненужной негативной информации. Вы сами должны быть спокойны, и объяснять ребенку, что это временные меры, направленные на сохранение здоровья, что все хорошо, и вы рядом. Тревожность родителей передается ребенку и разрушает его еще не окрепшую психику.

Регулируйте время, проведенное за компьютером.

Это необходимая мера на первое время (пока ребенок не вошел в новый режим) Обязательно делайте перерывы в обучении. Если педагоги выходят на связь с ребенком онлайн – заранее напоминайте ему о назначенном уроке (не менее чем за 15 минут), чтобы он был психологически готов.

Интересуйтесь успехами своего ребенка.

Хвалите ребенка за реальные успехи, стимулируйте его на самостоятельность, объясните, что сейчас у него есть время для саморазвития, а также возможность проявить так желанную для каждого ребенка самостоятельность

Методические материалы, обеспечивающие реализацию образовательной программы

1. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2014год.
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 2012год.
3. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 2012год.

4. Барчукова Г. В. Пути совершенствования тактики в настольном теннисе: Дис. канд. пед. наук / ГЦОЛИФК. — М., 1981.
5. Гужаловский А. А. Нормирование нагрузок, направленных на повышение точности технических приемов у игроков в настольный теннис: Метод, рекомендации / А. А. Гужаловский, А. В. Ефремова. — Минск, 2016.
6. А.А.Деркач, А.А.Исаев – Педагогическое мастерство тренера.
7. Ефремова А. В. Разноцелевые нормы динамики нагрузки на повышение целевой точности ударов в настольном теннисе: Дис. ... канд. пед. наук. — Минск, 2016.
8. Захаров Г. С. Настольный теннис: теоретические основы / Г. С. Захаров. — Ярославль, 2014.

Сайт Центра настольного тенниса: <http://www.ntctt.ru/>

Сайт Федерации настольного тенниса России: <http://ttfr.ru/>.

Сайт настольного тенниса, RUSTT: <http://www.rustt.ru/>. Сайт мир настольного тенниса: <http://www.ttw.ru/>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201205

Владелец Пархомов Виктор Филиппович

Действителен с 13.09.2023 по 12.09.2024