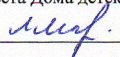


**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования Правдинского муниципального округа**

«Дом детского творчества»

Принята на заседании педагогического
совета Дома детского творчества г.Правдинска

 Л.В.Мartiновская
от « 04 » мая 2026г



Утверждаю:
Директор Дома детского творчества г.Правдинска
Пархоменко В.Ф./

Приказ № 9/2-«05» мая 2026г

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

2026 год

Пояснительная записка.

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Программа «Настольный теннис» 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.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Ведущая идея данной программы – обеспечение общей физической подготовки детей. Занятия по программе «Настольный теннис» помогают приобрести хорошую физическую форму, улучшить различные функции организма, способствуют гармоничному развитию, развитию силы, ловкости, научат самоконтролю, избавят от неуверенности в себе, помогают приобретать полезные навыки и привычки, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья. В программу входят профилактические и оздоровительные специально подобранные физические упражнения, направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и перенапряжения. Объединяя различные формы двигательной активности, настольный теннис удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия и доступности упражнений, эмоциональности занятий. Теннис способствует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Выносливость – способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, а также его восстановлению. Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение.

Направленность программы

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

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – ознакомительный.

Актуальность образовательной программы

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы обучающегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений опорно- двигательного аппарата. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима обучающегося.

Данная программа предусматривает использование широкого арсенала физических упражнений для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени, направленных на укрепление мышечного корсета, формирование и закрепление навыка правильной осанки, профилактику плоскостопия.

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

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.

Педагогическая целесообразность программы.

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.

Практическая значимость образовательной программы

У обучающихся будет заложено стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Теоретические сведения, полученные в ходе освоения программы, сформируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью.

Принципы отбора содержания образовательной программы

Реализация программы основывается на следующих принципах:

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип комплексного подхода;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества.

Отличительные особенности образовательной программы

Отличительная особенность программы заключается в отсутствии ориентированности обучающихся на достижение спортивных результатов. Первоочередной задачей программы является обеспечение общей физической подготовки. Занятия в объединении «Настольный теннис» не только помогают обучающимся приобрести хорошую физическую форму, улучшить различные функции организма, но и способствуют гармоничному развитию, развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты, избавляют от неуверенности в себе, помогают приобретать полезные навыки и привычки, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья.

Цель и задачи образовательной программы

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.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для обучающихся в возрасте 12-15 лет.

Особенности организации образовательного процесса

Программа предусматривает групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп: 15-20 человек. Для зачисления на программу необходима медицинская справка. 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.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 216 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут. Между занятиями установлены 15-минутные перерывы. Недельная нагрузка на группу – 6 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 академических часа.

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы – 3 года. На полное освоение программы требуется 648 часов, включая входную диагностику и проведение открытых спортивных мероприятий.

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.

Механизм оценивания образовательных результатов

Проверка теоретических знаний проходит в форме опроса, практических знаний – выполнение упражнений.

1. Уровни теоретических знаний:

высокий – обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта;

средний — в ответе содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки;

низкий – обучающийся не понимает или не знает материал программы.

2. Уровни практических знаний:

высокий – умеет самостоятельно организовать место занятий, выбирать инвентарь и применять его, контролировать ход выполнения упражнений, демонстрировать полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности;

средний – организует место занятий в основном самостоятельно, с незначительной помощью, допускает незначительные ошибки по ходу выполнения упражнений, демонстрируемый комплекс упражнений содержит не все изученные элементы;

низкий – испытывает затруднения в организации места и подборе инвентаря для занятий, не владеет умением самостоятельно демонстрировать изученный комплекс упражнений.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Для подведения итогов реализации программы используются методы педагогического наблюдения, опроса, показательные выступления.

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 поочерёдно, 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.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

1. Материально-технические условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся в спортивном зале общеобразовательной организации, соответствующем санитарным нормам СанПин.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- видеоролики;
- информационные материалы на сайтах, тематически связанных с данной общеобразовательной программой.
- комплексы упражнений в картинках/плакатах с описанием.

3. Кадровое обеспечение реализации программы.

Педагог

дополнительного образования, реализующий данную программу, имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

4. Формы контроля и оценочные материалы.

Форма контроля усвоения содержания программы заключается в оценке предметных знаний и умений, полученных обучающимися: проводятся входная диагностика (сентябрь), промежуточный контроль в конце первого и второго года обучения (май), итоговый контроль в конце третьего года обучения (май).

Вся оценочная система делится на три уровня сложности:

1. Обучающийся может ответить на общие вопросы по большинству тем, с помощью педагога может выполнить упражнения.
2. Обучающийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения. Может самостоятельно выполнять упражнения, объяснить их особенности.
3. Обучающийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения. Самостоятельно выполняет комплекс упражнений, располагает сведениями сверх программы, вносит предложения, имеющие практическую значимость.

Учебный план

1 год обучения

№/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов	Форма аттестации/контроля
1.	Техника безопасности на занятиях Техника: совершенствование передвижения и координации.	4	-	4	опрос 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	3	29	32	Влияние физических упражнений на организм спортсмена

	развития.				
8.	Промежуточная аттестация	1	1	2	Тренировки
	ИТОГО:	45	171	216	Правила игры

Задачи первого года обучения:

образовательные:

- сформировать основы знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
- познакомить обучающихся с основами безопасного выполнения физических упражнений;
- сформировать навык правильной осанки в различных положениях и в движении.

развивающие:

- содействовать физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- развить память, произвольное внимание, наблюдательность.

воспитательные:

- сформировать навыки для самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности;
- сформировать навыки самоорганизации и самоконтроля.
-

Содержание программы

1 год обучения.

1. Техника: совершенствование, передвижения и координация

Техника безопасности на занятиях.

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

Учебный план 2 год обучения.

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов	Форма аттестации/ контроля
1	Инструктаж по технике безопасности	2	-	2	опрос
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	

Задачи второго года обучения:
образовательные:

— познакомить обучающихся с комплексами упражнений настольного тенниса;

- сформировать навыки владения предметами (ракетками, теннисным мячом)
развивающие:

— развить мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость, скоростные, силовые и координационные способности, умение ориентироваться в пространстве;

— развить волевые и нравственные качества средствами физической культуры.

воспитательные:

- приобщить детей к здоровому образу жизни;
- воспитать трудолюбие, активность, настойчивость и самостоятельность.

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**

Учебный план

3 год обучения

N 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	

Задачи третьего года обучения:
образовательные:

- закрепить знания о здоровье и здоровом образе жизни;
- познакомить обучающихся с основами безопасного выполнения более сложных физических упражнений;
- закрепить навыки владения предметами (ракетками, теннисным мячом)

развивающие:

- развить мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость, скоростные, силовые и координационные способности, умение ориентироваться в пространстве;
- развить волевые и нравственные качества средствами физической культуры.

воспитательные:

- приобщить детей к здоровому образу жизни;
- воспитать трудолюбие, активность, настойчивость и самостоятельность.

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) столбного тенниса. Судейская практика
 Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости

7. **Промежуточная аттестация**

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Режим деятельности	Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Настольный теннис»
1	Начало учебного периода	01.09. каждого года
2	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель – 12-15 лет (5-9 кл.)
3	Продолжительность учебной недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю по 3 часа
5	Продолжительность учебных занятий	Продолжительность учебного часа – 45 минут
6	Время проведения учебных занятий	Пн. - 15-00-18-00 Чт. - 15-00-18-00
7	Продолжительность перемен	15 минут
8	Окончание учебного года	31 мая каждого года
9	Каникулярное время: осенние, зимние, весенние	Работа по расписанию
10	Летнее время	-
11	Аттестация обучающихся	Промежуточная – в конце каждой четверти Итоговая – май каждого года
12	Комплектование групп	31.05. – 31.08. каждого года
13	Дополнительный прием обучающихся	В течении учебного года согласно заявлениям (при наличие свободных мест)

1-й год обучения

№ п/п	Разделы и темы	Форм ы заняти я	Приемы и методы организац ии занятий	Методически й и дидактическ ий материал	Техническое оснащение
1	Техника: совершенствов ание 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 техники – 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	Индивидуальна я подготовка.	Беседа, рассказ , показ.	Словесный , наглядный.	Литература, фотоматериал .	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
4	Игры на счёт.	Беседа, рассказ , показ.	Словесный , наглядный.	Литература, фотоматериал .	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
5	Простые упражнения по элементам (без усложнений).	Беседа, рассказ , показ.	Словесный , наглядный.	Литература, фотоматериал .	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
6	Контроль нормативов физического развития.	Беседа, рассказ , показ.	Словесный , наглядный.	Литература, фотоматериал .	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.

Методическое обеспечение

2-й год обучения

№ п/п	Разделы и темы	Формы занятия	Приемы и методы организа ции занятий	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение
1	Тактичес-кая подготовка.	Беседа, рассказ, показ.	Словесны й, наглядны й.	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.	Словесны й, наглядны й.	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.	Словесны й, наглядны й.	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.	Словесны й, наглядны й.	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	Индивидуальна	Беседа, рассказ,	Словесны й,	Литература,	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка,

	я работа.	показ.	наглядны й.	фотоматериал.	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 организац и занятий	Методический и дидактически й 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.
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.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

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 Новому году	Декабрь, январь
18	Постановка и проведение показательных выступлений для родителей, посвященных Дню защиты детей	Июнь

Литература:

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки».

3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики».

4. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 "Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

5. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».

6. Указ Президента Российской Федерации от 8 мая 2024 г. № 314 «Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения».

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 2022 года № 629 «Об утверждении осуществления образовательной деятельности общеобразовательным программам».

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении дополнительного образования детей до 2030 года».

10. Приказ Министерства образования от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

11. Устав Дома детского творчества г. Правдинска

Список литературы для педагога:

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

Литература для родителей:

1. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2000.

2. Барчукова Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М., 1999.
3. Гришин В. Г. Игры с мячом и ракеткой (Из опыта работы) / В. Г. Гришин. — М., 2005.
4. Серова Л. К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л. К. Серова. - СПб., 2001. для учащихся: 1. В.М.Богушас. Играем в настольный теннис. Москва: Просвещение, 1997
2. Г.А.Барчукова. Настольный теннис. Москва: ФиС, 1999 3. Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В. А.Пашин. — 3-е изд., испр. и доп. — М., 1999.
4. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. — М., 1999.

Литература для обучающихся:

1. Богушас В. Ракеткой мастерски владей / В.Богушас. — М., 2004. 6. Матыцин О. В. Развитие настольного тенниса в Китае: факторы успеха // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — 1991.- №3.
2. Настольный теннис: Неизвестное об известном / Под ред. О. В. Матыцина. — М., 1994.

Интернет-ресурсы:

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/>

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 Новогодним праздникам	Декабрь, январь
18	Постановка и проведение показательных выступлений для родителей, посвященных Дню защиты детей	Июнь

Литература:

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступает в силу с 01.03.2023 года)
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
9. Устав Дома детского творчества г.Правдинска

Список литературы для педагога:

7. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2014год.
8. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 2012год.
9. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 2012год.
10. Барчукова Г. В. Пути совершенствования тактики в настольном теннисе: Дис. канд. пед. наук / ГЦОЛИФК. — М., 1981.
11. 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.
12. А.А.Деркач, А.А.Исаев – Педагогическое мастерство тренера.

Литература для для родителей:

1. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2000.
2. Барчукова Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М., 1999.
3. Гришин В. Г. Игры с мячом и ракеткой (Из опыта работы) / В. Г. Гришин. — М., 2005.
4. Серова Л. К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л. К. Серова. - СПб., 2001. для учащихся: 1. В.М.Богущас. Играем в настольный теннис. Москва: Просвещение, 1997
2. Г.А.Барчукова. Настольный теннис. Москва: ФиС, 1999 3. Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В. А.Пашин. — 3-е изд., испр. и доп. — М., 1999.
4. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. — М., 1999.

Литература для обучающихся:

1. Богущас В. Ракеткой мастерски владей / В.Богущас. — М., 2004. 6. Матыцин О. В. Развитие настольного тенниса в Китае: факторы успеха // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — 1991.- №3.
2. Настольный теннис: Неизвестное об известном / Под ред. О. В. Матыцина. — М., 1994.

Интернет-ресурсы:

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 647030360437668574821219143876024766403350371057

Владелец Пархомов Виктор Филиппович

Действителен с 21.01.2026 по 21.01.2027