



Администрация города Коврова Владимирской области
Муниципальное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
Дом детской культуры «Дегтярёвец»

Рассмотрена на заседании
методического совета
от « 28 » мая 2025г. Протокол № 04

Принята на заседании
педагогического совета
от « 29 » мая 2025г. Протокол № 04

УТВЕРЖДАЮ
Директор ДДК «Дегтярёвец»
П. В. Шилов
приказ № 08/1 от «29» мая 2025г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа объединения «Настольный теннис»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Вид программы: модифицированная

Возраст учащихся: 7 - 15 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень сложности: ознакомительный

Составитель:
Бровкин Виктор Вадимович
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

г. Ковров
2025

Содержание

<i>№ раздела</i>	<i>Наименование</i>	<i>Стр.</i>
Раздел 1	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1	Пояснительная записка:	3
1.2	Цель и задачи программы	9
1.3	Содержание программы	9
1.4	Планируемые результаты	12
Раздел 2	Комплекс организационно-педагогических условий	13
2.1	Календарный учебный график (Приложение № 1)	13
2.2	Условия реализации программы	13
2.3	Формы аттестации	13
2.4	Оценочные материалы	14
2.5	Методические материалы	14
2.6	Список литературы	15
	Приложения к программе	
	Приложение № 1 – Календарный учебный график	16
	Приложение № 2	20
	Приложение № 3	21
	Приложение № 4	22
	Приложение № 5	29

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка

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

Вид – модифицированная.

Уровень – ознакомительный.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения «Настольный теннис» разработана в соответствии с учетом требований государственных нормативных актов для системы дополнительного образования, в том числе:

Основные документы в сфере дополнительного образования детей:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
3. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
6. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. 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»;
8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
9. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3252 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
10. Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институтом образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая

школа экономики» совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина»;

11. Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года».

Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования на федеральном уровне:

1. Паспорт Национального проекта «Успех каждого ребенка» Федерального проекта «Образование»;

2. Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изменениями и дополнениями);

3. Письмо Минобрнауки России от 03.07.2018 № 09-953 «О направлении информации» (вместе с «Основными требованиями к внедрению системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в субъектах Российской Федерации для реализации мероприятий по формированию современных управленческих и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в рамках государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;

5. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

6. Письмо Минфина России от 6 августа 2019 г. № 12-02-39/59180 «О порядке и условиях финансового обеспечения дополнительного образования детей в негосударственных образовательных организациях»;

7. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации № Р-136 от 17 декабря 2019 г. «Об утверждении методических рекомендаций по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», и признании утратившим силу распоряжения Минпросвещения России от 1 марта 2019 г. № Р-21 «Об утверждении рекомендуемого перечня средств обучения для создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей»;

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 6 марта 2020 г. № 84 «О внесении изменений в методику расчета показателя национального

проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;

9. Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации МР-81/02-вн от 28.06.2019, утвержденные заместителем министра просвещения РФ М.Н. Раковой, по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме;

10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

11. Письмо Министерства просвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ-976-04 «Методические рекомендации по реализации курсов, программ воспитания и дополнительных программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.02.2021 № 38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей»;

13. Об утверждении методик расчета показателей федеральных проектов национального проекта «Образование».

Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования во Владимирской области:

1. Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка»;

2. Распоряжение Администрации Владимирской области от 09 апреля 2020 № 270-р «О введении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Владимирской области»;

3. Распоряжение Администрации Владимирской области от 20 апреля 2020 № 310-р «О создании Регионального модельного центра дополнительного образования детей Владимирской области»;

4. Распоряжение Департамента образования администрации Владимирской области от 28 апреля 2020 № 470 «Об исполнении распоряжения администрации Владимирской области от 20.04.2020 № 310-р»;

5. Распоряжение Администрации Владимирской области от 18 мая 2020 № 396-р «О создании Межведомственного совета по внедрению и реализации Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей во Владимирской области»;

6. Распоряжение Администрации Владимирской области от 28 апреля 2020 № 475 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей во Владимирской области»;

7. Распоряжение Департамента образования администрации Владимирской области от 14 марта 2020 «Об утверждении медиаплана информационного сопровождения внедрения целевой модели развития системы дополнительного образования детей Владимирской области в 2020 году»;

8. Постановление Администрации Владимирской области от 09.06.2020 №365 «Об утверждении Концепции персонифицированного дополнительного образования детей на территории Владимирской области»;

9. Распоряжение Департамента образования Владимирской области от 30 июня 2020 № 717 «Об исполнении постановления администрации Владимирской области от 09.06.2020 № 365»;

10. Приказ управления образования № 284 от 6 июля 2020 г. «О реализации распоряжения департамента образования администрации Владимирской области от 30.06.2020 г. № 717 «Об исполнении постановления администрации Владимирской области от 09.06.2020 г. № 365»;

11. Постановление администрации г. Коврова № 1009 от 15.06.2020 г. «Об утверждении программы ПФДО детей в г. Коврове»;

12. Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Дом детской культуры «Дегтярёвец»;

13. Положение «О структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, реализуемых Муниципальным бюджетным образовательным учреждением дополнительного образования Дом детской культуры «Дегтярёвец»,

14. Положение «По организации индивидуальных форм занятий в образовательно-воспитательном пространстве ДДК «Дегтярёвец».

Настольный теннис — спортивная игра с мячом, в которой используют специальные ракетки и игровой стол, разграниченный сеткой пополам. Игра может проходить между двумя соперниками или двумя парами соперников. Задачей игроков является удерживать мяч в игре при помощи ракеток — каждый игрок после одного отскока мяча на своей половине стола должен отправить мяч на половину стола соперника. Очко начисляется игроку, когда соперник не может вернуть мяч в соответствии с правилами. По современным международным правилам, каждая партия продолжается до 11 очков. Матч состоит из нечётного количества партий, и играется на большинство побед в партиях.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в настольном теннисе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают теннисистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неудача вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими

действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о настольном теннисе, овладение приемами техники и тактики игры, приобретения навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий.

Актуальность программы

В современном мире существенно возрастает социальное значение физической культуры и спорта. При решении важнейшей задачи, определенной воспитательной политикой, по сохранению и укреплению физического и 3 эмоционального здоровья детей и подростков, воспитанию у них позитивного отношения к здоровому образу жизни, выбор настольного тенниса обусловлен доступностью данного вида спорта (простые правила, недорогой инвентарь, минимальные требования к оборудованию места) и его популярностью среди детей. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у учащихся основных физических качеств (выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств), формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют такие личностные качества, как коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Настольный теннис как спортивная игра своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет развивать эмоциональную устойчивость учащихся, расширять их информированность в области оздоровления и развития организма. При осуществлении программы реализуются потребности родителей в занятости детей, в организации продуктивного, содержательного досуга во внеурочное время, в том числе и во время школьных каникул. Программа разработана на основе: - Барчукова Г.В., Воробьев в.А., Матыцин О.В. Настольный теннис: этапы спортивного совершенствования. – М.: Советский спорт, 2004 – 144 с.

Отличительная особенность программы.

Отличительной особенностью программы является ее развивающая направленность. Развитие координации движений, мелкой моторики, силы и ловкости – все это является неотъемлемой частью занятий настольным теннисом, необходимым для развития здоровья. 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 ребёнка: 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, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Педагогическая целесообразность:

Занятия настольным теннисом позволяют проводить обширную коррекционно – развивающую работу (коррекция мелкой моторики, точности движений и др.), решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Своевременность, необходимость, соответствие потребностям времени.

Простота, экономичность, компактность - все это делает настольный теннис привлекательным и интересным для людей самого разного темперамента и уровня подготовки, позволяет проводить спортивные тренировки даже в домашних условиях и выступать в спортивных соревнованиях. Настольный теннис поднимает настроение и заполняет досуг. Занятия настольным теннисом улучшают координацию движений, стабилизируют работу сердечнососудистой системы. Час игры в настольный теннис приравнивается к километровой прогулке в спокойном темпе. Игра на счет и необходимость запоминать варианты игровых комбинаций развивают память и логическое мышление. Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия - это мощные факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы. Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта настольный теннис позволяет приобщить детей к регулярным занятиям физкультурой и спортом.

Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения «Настольный теннис» рассчитана на работу с учащимися в возрасте от 7 лет до 15 лет.

Объёмы и сроки реализации программы.

Форма обучения – очная.

Срок реализации программы – 1 год. Начало занятий с 1 сентября по 31 мая каждого года обучения.

Уровень	Срок обучения	
	Кол-во лет	Кол-во часов в год
Ознакомительный (первый год обучения)	1 год	72

Условия набора учащихся - набор в группы осуществляется на основании заявления родителей и получения сертификата. В группу зачисляются все желающие, независимо от имеющихся у них навыков. Группа может быть как разновозрастной, так и одновозрастной.

В течение учебного года может производиться дополнительный набор учащихся в группы при наличии свободных мест.

Режим занятий

Наполняемость в группах составляет: первый год обучения — от 10 до 15 человек;

Срок реализации программы – 1 год – 72 часа

Режим занятий – 1 раз в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 1 часу.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- индивидуально-групповая;
- групповая (занятия ОФП);
- индивидуальные (в качестве спарринг-партнера выступает тренер).

Формы проведения занятий:

- соревнование;
- лекция;

- учебная игра;
- товарищеские встречи;
- сдача контрольных нормативов;
- контрольное тестирование.

1.2 Цели и задачи программы.

Цель- формировать культуру здорового образа жизни, укреплять здоровье учащихся посредством приобщения их к занятиям настольным теннисом.

Задачи

Личностные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность.

Метапредметные

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

Предметные (образовательные)

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

1.3 Содержание программы.

Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Краткий обзор развития настольного тенниса в России и за рубежом Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2	2	-	
2	Общая физическая подготовка. Правила игры в теннис	14	2	12	контрольные испытания, опрос
3	Специальная физическая подготовка	10	-	10	контрольные испытания
4	Основы техники и тактики игры.	21	6	15	опрос, наблюдение
5	Учебные игры	15	-	15	наблюдение
6	Соревновательная подготовка	6	1	5	наблюдение
7	Контрольные испытания	4	-	4	
	Итого	72	11	61	

Содержание учебного плана. (первый год)

Вводное занятие.

Теория:

Инструктаж по технике безопасности. Краткий обзор развития настольного тенниса в России и за рубежом

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Общая физическая подготовка. Правила и игры в теннис

Теория:

Основы безопасной игры. Правила игры в теннис. Практика:

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны впереди назад, в стороны с различными положениями движениями рук,

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, комбинации вольных упражнений на 8-64 тактов. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок, Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местность, эстафеты, встречные и круговые.

Акробатические упражнения Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине, из положения стоя с опусканием назад.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 30-

60м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, пробегание дистанции до 500 м, прыжок в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку. Игра в баскетбол, теннис, бадминтон.

Специальная физическая подготовка

Практика:

Специальные упражнения. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседания на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.

Упражнения ракеткой, с тяжелой ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и в движении. Удары слева и справа от тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по подвижному мячу слева и справа. Упражнения ракеткой у зеркала – имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

Основы техники и тактики игры

Теория:

Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.

Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Подача в настольном теннисе, верхним, нижним, смешанным вращением, «двойники».

Практика:

Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

Техника и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр.

Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпад для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра мячом у стены.

Ознакомление с основными видами вращения мяча.

Поддачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, ударом справа с вращением мяча вверх, ударом слева «подрезкой», мяча вниз, справа «подрезкой» мяча вниз.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи «подставками», слева без вращения мяча, «накат» слева против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз, «накат» справа против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз, «накат» слева против несильной «подставки» с вращением мяча вверх, то же справа.

Сочетание ударов: удары «накат» слева и справа поочередно против «подставки» без вращения мяча, затем против «подрезки» с вращением мяча вниз, удары «накат» слева и справа против контратаки с вращением мяча вверх. Игры на счет (тренировочные) – нападение против защиты «подставками», «подрезками» и против контрнападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары, в «крутиловку» один против двух, один против пяти, контрольное соревнование. Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.

Учебные игры

Практика:

Внутригрупповые игры, товарищеские встречи.

Соревновательная подготовка

Теория:

Ознакомление с основными правилами соревнований по настольному теннису. Практика:

Участие в соревнованиях.

Контрольные испытания

Проведение испытаний и анализ результатов

1.4 Планируемые результаты.

Личностные:

- формирование ответственного отношения к здоровью, готовности и способности вести здоровый образ жизни и заниматься спортом;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

Метапредметные:

- формирование интереса к спортивным традициям и мероприятиям;
- умение самостоятельно планировать пути достижения поставленных целей и осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

Предметные:

- наличие стойкого интереса к игре в настольный теннис, устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- успешное участие в соревнованиях районного и городского уровня.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».

2.1.Календарный учебный график см. приложение 1

2.2.Условия реализации программы.

Материально - техническое обеспечение

Занятия по данной программе проходят в светлом, с хорошим освещением помещении, в соответствии с Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28, площадью – 53,55 кв. м², расположенном по адресу: г.Ковров, Олега Кошевого д.1/4, с хорошим освещением (люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение), специальным покрытием на полу (линолеум), с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией.

Для реализации программы используются:

- сетки теннисные
- теннисные ракетки и мячи
- секундомер электронный
- скакалки
- мячи теннисные
- теннисный стол
- учебно-методическая литература по настольному теннису

Кадровое обеспечение программы

Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности объединения физкультурно-спортивной направленности.

Программу реализует педагог дополнительного образования, стажем работы не менее двух лет.

2.3.Форма аттестации.

В целях изучения эффективности реализации образовательной программы в учебный процесс включены следующие виды мониторинга:

- входящий (в начале учебного года);
- текущий; или промежуточный (в середине учебного года);
- итоговый (в конце учебного года).

Используются такие методы контроля; как наблюдение; опрос; тестирование; анкетирование.

Оценка знаний; умений и навыков обучающихся происходит на каждом занятии (в конце каждого занятия педагог подводит итог проделанной работы; отмечает положительные и отрицательные моменты); и на специальных контрольных занятиях. Педагог обращает основное внимание на правильность движений; поощряет творческую активность обучающихся; учитывая индивидуальные особенности; психофизические качества каждого из них. Поощряются малейшие проявления творческого мышления и деятельности обучающихся.

При оценке изученных элементов делается акцент на то; что давалось обучающемуся с трудом; но он смог выполнить задание.

Мониторинг обучения и личностного развития ребенка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы по методике Кленовой Н.В. и Буйловой Л.Н.

Методика отслеживания образовательного результата обучающихся в объединении (методика Торренса; диагностика по Дж.Рензулли; методика Хаана и Каффа; методика Савенковой А.И.).

2.4.Оценочные материалы

Перечень диагностических карт и таблиц определяющих уровень результативности образовательной программы:

1. Вопросник к собеседованию «Мои интересы» (Приложение № 3,4).
- 2.Таблица критериев оценивания результативности ДООП «Настольный теннис» (Приложение № 2).
3. Входное диагностическое тестирование. Диагностическая карта входного диагностического тестирования. (Приложение № 5).
4. Задания к итоговому занятию (Приложение № 6).

Методическое обеспечение программы по настольному теннису.

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

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

№п /п	Тема занятий.	Форма занятий.	Приемы и методы организации учебно-воспитательного	Дидактическое и техническое оснащение.	Формы подведения итогов.
1	Вводное занятие	Традиционная	Словесный метод (беседа, диалог)	Инструктаж по технике безопасности	Опрос
2	Выполнение технических приемов	Практическая, тренинг	Наглядный метод (наблюдение, исполнение педагогом), практический (тренинг, упражнения)	Упрощенные и стандартные упражнения	Зачет, наблюдение педагога
3	Товарищеская игра, соревнования	Соревнование	Фронтальный и групповой методы, метод взаимосвязи теоретических и практических знаний, умений и навыков	Спортивный инвентарь, спортивные снаряды	Выступление, итоговое тестирование, самоанализ по итогам участия в играх

Образовательные технологии.

1. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного

труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию инвентаря.

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

3. Практические занятия построены педагогом на следующих принципах:

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

2.6. Список литературы

Для педагога

1. Барчукова Г. «Настольный теннис для всех», изд-во «Физкультура и спорт», 2008
2. Голви У. Тимоти, Гэллуэй У. Тимоти «Теннис. Психология успешной игры», изд-во Олимп-бизнес, 2015
3. Корбут Е. «Теннис: техника и тактика чемпионов», изд-во «Физкультура и спорт», 1985
4. Мельников И. «Теннис. Поддачи и удары», цифровая книга https://www.litres.ru/ilya-melnikov/tennis-podachi-i-udary/#buy_now_noreg
5. Мельников И. «Теннис. Одиночная и парная игра», цифровая книга https://www.litres.ru/ilya-melnikov/tennis-odinichnaya-i-parnaya-igra/#buy_now_noreg
6. Парсонс Д., Уонке Г. «Большая энциклопедия тенниса», изд-во АСТ, 2008

Литература для детей

1. Белиц-Гейман С. «Теннис для родителей и детей», изд-во Педагогика, 1988
2. Иванов Д. «Теннис. 10 вопросов детскому тренеру», изд-во «Литера», 2013
3. Мельников И. «Теннис. Основы и правила игры», цифровая книга https://www.litres.ru/ilya-melnikov/tennis-osnovy-i-pravila-igry/#buy_now_noreg

**Календарный учебный график на 2025/ 2026уч. год.
объединение «Настольный теннис»1-й год обучения.**

№ п/п	Месяц	Неделя/число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	01.09.- 06.09.25				Формирование группы		
2		06.09.- 12.09.25				Формирование группы		
3		14.09.- 20.09.25	по расписанию	Групповая,	2	Вводноезанятие.ИнструктажпоТБ. Краткий обзор развития настольного тенниса в России и за рубежом.Краткиесведенияостроении и функцияхорганизмачеловека. Влияниефизическихупражненийнаорганизмзанимающихся.	Каб.№14	Беседа,опрос
4		21.09.- .27.09.25	по расписанию	Групповая	2	Правила безопасной игры. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	Каб.№14	Опрос
5		28.09.- 04.10.25	по расписанию	Групповая	2	Оборудование и спортивныйинвентарь для настольного тенниса.	Каб.№14	Беседа, наблюдение
6	октябрь	05.10.- 11.10.25	по расписанию	Групповая	2	Правила безопасной игры. ОФП.	Каб.№14	Опрос
7		12.10.- 18.10.25	по расписанию	Групповая	2	Выбор ракетки и способы держания.	Каб.№14	Беседа, наблюдение
8		19.10.- 26.10.25	по расписанию	Групповая	2	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	Каб.№14	Опрос
9		26.10.- 01.11.25	по расписанию	Групповая	2	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	Каб.№14	Беседа, наблюдение

10	ноябрь	02.11.- 08.11.25	по расписанию	Групповая	2	Удары по мячу накатом.	Каб.№14	Беседа, наблюдение
11		09.11.- 15.11.25	по расписанию	Групповая	2	Ударпомячусполулета,ударподрезкой,ср езка,толчок.	Каб.№14	Беседа, наблюдение
12		16.11.- 22.11.25	по расписанию	Групповая	2	Игра в ближней и дальней зонах.	Каб.№14	Беседа, наблюдение
13		25.11.- 29.11.25	по расписанию	Групповая	2	Вращение мяча.	Каб.№14	Беседа, наблюдение
14		30.11.- 06.12.25	по расписанию	Групповая	2	Основные положения теннисиста.	Каб.№14	Беседа, наблюдение
15	декабрь	07.12.- 13.12.25	по расписанию	Групповая	2	Исходные положения, выбор места.	Каб.№14	Беседа, наблюдение
16		14.12.- 20.12.25	по расписанию	Групповая	2	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	Каб.№14	Беседа, наблюдение
17		21.12.- 27.12.25	по расписанию	Групповая	2	Одношажные и двухшажные перемещения.	Каб.№14	Беседа, наблюдение
18		28.12-31.12.25	по расписанию	Групповая	2	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	Каб.№14	Беседа, наблюдение
19	январь	11.01.- 17.01.26	по расписанию	Групповая	2	Подачи:короткиеи длинные.	Каб.№14	Беседа, наблюдение
20		18.01.- 26.01.26	по расписанию	Групповая	2	Подачанакатом,ударыслева, справа,контрнакат(споступательным вращением).	Каб.№14	Беседа, наблюдение
21		26.01.- 31.01.26	по расписанию	Групповая	2	Соревнования	Каб.№14	Беседа, наблюдение
22	февраль	01.02.- 07.02.26	по расписанию	Групповая	2	Соревнования	Каб.№14	Беседа, наблюдение
23		08.02.- 14.02.26	по расписанию	Групповая	2	Удары:накатомсподрезанногомяча,нак атомпо короткомумячу, крученая«свеча»вброске.	Каб.№14	Беседа, наблюдение
24		15.02.- 21.02.26	по расписанию	Групповая	2	Тактикаодиночныхигр.	Каб.№14	Беседа, наблюдение

25		22.02.- 28.02.26	по расписанию	Групповая	2	Игра в защите	Каб.№14	Беседа, наблюдение
26	март	01.03.- 07.03.26	по расписанию	Групповая	2	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	Каб.№14	Беседа, наблюдение
27		08.03.- 14.03.26	по расписанию	Групповая	2	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	Каб.№14	Беседа, наблюдение
28		15.03.- 21.03.26	по расписанию	Групповая	2	Игра в защите	Каб.№14	Беседа, наблюдение
29		22.03.- 28.03.26	по расписанию	Групповая	2	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	Каб.№14	Беседа, наблюдение
30		29.03.- 04.04.26	по расписанию	Групповая	2	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	Каб.№14	Беседа, наблюдение
31	апрель	05.04.- 11.04.26	по расписанию	Групповая	2	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	Каб.№14	Беседа, наблюдение
32		12.04.- 18.04.26	по расписанию	Групповая	2	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Каб.№14	Беседа, наблюдение
33		19.04.- 26.04.26	по расписанию	Групповая	2	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	Каб.№14	Беседа, наблюдение
34		26.04.- 02.05.26	по расписанию	Групповая	2	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	Каб.№14	Беседа, наблюдение

35	май	03.05.- 09.05.26	по расписанию	Групповая	2	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	Каб.№14	Беседа, наблюдение
36		10.05.- 16.05.26	по расписанию	Групповая	2	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	Каб.№14	Беседа, наблюдение
37		17.05.- 25.05.26	по расписанию	Групповая	2	Игра у стола. Игровые комбинации.	Каб.№14	Беседа, наблюдение
38		26.05.- 30.05.26	по расписанию	Групповая	2	Контрольные испытания	Каб.№14	Беседа, наблюдение
Всего					72			

Приложение 2

Контрольные нормативы

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)					
		8-10		11-12		13-15	
		Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
1	Бег 30 м	4,6	5,0	4,5	4,9	4,4	4,8
2	Бег 1000 м	4.10	4.50	3.40	4.20	3.45	4.40
3	Прыжок с скалкой 30 сек.	50	55	60	65	65	70
4	Прыжок в длину с места (см.)	195	185	210	190	250	210
5	Набивание мяча обеими сторонами ракетки.	50	45	60	55	70	65
6	Подача на точность (10 подач) по зонам.	5	4	7	6	9	8
7	Передача мяча в парах (используя стол).	10	8	16	14	20	18

Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Результат
1-й год обучения:			
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	100 80-65	Хор. Удовл.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.

Вопросык промежуточнойаттестации (декабрь,первый годобучения)

Задание1:

Основные правила техники безопасности на занятиях по настольному теннису;Задание2:

Основные хваты ракетки в настольном теннисе;Задание3:

Основные удары в настольном теннисе;Задание4:

Основные исходные положения и стойки существующие в настольном теннисе;Задание5:

Основныеспособыперемещенияустолавнастольномтеннисе.

Вопросык промежуточной аттестации(май,первый годобучения)

Задание1:

Основные моменты игры в защите, так же описать их;

Задание2:

Перечислить основы тренировки теннисиста;

Задание3:

Описать специальную физическую подготовку теннисиста;

Задание4:

Описать удары накатом, у стенки и на точность;

Задание5:

Перечислить удары накатом в настольном теннисе;

Задание6:

Составитькроссворднатеку: «Настольныйтеннис».

**Мониторинг результатов обучения учащихся
по дополнительной общеразвивающей программе**

<i>Показатели (оцениваемые параметры)</i>	<i>Критерии</i>	<i>Степень выраженности оцениваемого качества</i>	<i>Возможное количество баллов</i>	<i>Методы диагностики</i>
Теоретическая подготовка: <i>1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)</i>	<i>Соответствие теоретических знаний программным требованиям;</i>	— <i>минимальный уровень</i> (учащийся овладел менее чем 1/2 объема знаний, предусмотренных программой);	1	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
		— <i>средний уровень</i> (объем усвоенных знаний составляет более 1/2);	5	
		— <i>максимальный уровень</i> (учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период).	10	
		— <i>минимальный уровень</i> (учащийся, как правило, избегает употреблять специальные термины);	1	
<i>2. Владение специальной терминологией</i>	<i>Осмысленность и правильность использования специальной терминологии</i>	— <i>средний уровень</i> (учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой);	5	Собеседование

<i>3.Творческие навыки</i>	Креативность в выполнении практических заданий	— <i>начальный (элементарный) уровень развития креативности</i> (учащийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога); — <i>репродуктивный уровень</i> (выполняет в основном задания на основе образца); — <i>творческий уровень</i> (выполняет практические задания с элементами творчества)	1 5 10	Контрольные задания
III. Общеучебные умения: <i>1. Учебно-интеллектуальные умения:</i> <i>1.1 Умение подбирать и анализировать специальную литературу</i>	<i>Самостоятельность в подборе и анализе литературы</i>	— <i>минимальный уровень умений</i> (учащийся испытывает серьёзные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); — <i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей) — <i>максимальный уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	1 5 10	Анализ исследовательской работы

<i>1.2. Умение пользоваться компьютерными источниками информации</i> <i>1.3. Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу (писать рефераты, проводить самостоятельные учебные исследования)</i> <i>2. Учебно-коммуникативные умения:</i> 1. <i>2.1. Умение слушать и слышать педагога</i> 2. 3. <i>2.2. Умение выступать перед аудиторией</i> <i>2.3. Умение вести</i>	<i>Самостоятельность в пользовании компьютерными источниками информации</i> <i>Самостоятельность в учебно-исследовательской работе</i> Адекватность восприятия информации, идущей от педагога Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной информации Самостоятельность в построении дискуссионного выступления, логика в построении доказательств	Уровни — по аналогии с п. 3.1.1. Уровни — по аналогии с п. 3.1.1. Уровни — по аналогии с п. 3.1.1. Уровни — по аналогии с п. 3.1.1. Уровни — по аналогии с п. 3.1.1. Уровни — по аналогии с п. 3.1.1.		Наблюдение
--	---	---	--	------------

полемику, участвовать в дискуссии 3. Учебно- организационные умения и навыки: 3.1. Умение организовать свое рабочее (учебное) место 3.2. Умение соблюдать в процессе деятельности правила безопасности 3.3. Умение аккуратно выполнять работу	Способность самостоятельно готовить своё рабочее место к деятельности и убирать его за собой Соответствие реальных умений соблюдения правил безопасности программным требованиям Аккуратность и ответственность в работе	— <i>минимальный уровень</i> (учащийся овладел менее чем ½ объёма умений); — <i>средний уровень</i> (объём усвоенных навыков составляет более 1/2); <i>максимальный уровень</i> (учащийся освоил практически весь объём умений, предусмотренных программой за конкретный период)	1 5 10	Наблюдение
--	---	---	-----------------------------	-------------------

Мониторинг личностного развития учащегося в процессе освоения дополнительной общеразвивающей программы

Таблица 2

<i>Показатели (оцениваемые параметры)</i>	<i>Критерии</i>	<i>Степень выраженности оцениваемого качества</i>	<i>Возможное количество баллов</i>	<i>Методы диагностики</i>
I. Организационно-волевые качества:				
<i>1 Терпение</i>	<i>Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени, преодолевать трудности</i>	— терпения хватает меньше, чем на ½ занятия; — терпения хватает больше, чем на ½ занятия; — терпения хватает на всё занятие;	1 5 10	Наблюдение
<i>2.Воля</i>	<i>Способность активно побуждать себя к практическим действиям</i>	— волевые усилия учащегося побуждаются извне; — иногда — самим учащимся; — всегда — самим учащимся	1 5 10	Наблюдение
<i>3. Самоконтроль</i>	<i>Умение контролировать свои поступки (приводит к должному своим действиям)</i>	— учащийся постоянно действует под воздействием контроля извне; — периодически контролирует	1 5	Наблюдение

		себя сам; — постоянно контролирует себя сам	10	
II. Ориентационные качества: <i>1. Самооценка</i> <i>2. Интерес к занятиям в объединении по интересам</i>	<i>Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям</i> <i>Осознанное участие учащегося в освоении образовательной программы</i>	— завышенная; — заниженная; — нормальная — интерес к занятиям продиктован извне; — интерес периодически поддерживается самим учащимся; — интерес постоянно поддерживается учащимся самостоятельно	1 5 10 1 5 10	Анкетирование Тестирование
III. Поведенческие качества <i>1. Отношение учащегося к конфликтам в группе</i>	<i>Осознанное стремление учащегося к бесконфликтному существованию</i>	— создание конфликтных ситуаций и участие в них; — стремление избегать конфликтов; — активное участие в	1 5 10	Наблюдение

2. Тип сотрудничества		предотвращении или разрешении конфликтных ситуаций; – стремление избежать включения в совместную деятельность — периодически поддерживается самим учащимся; – творческое отношение к совместной деятельности	1 5 10	Наблюдение
-----------------------	--	--	-----------------------------	------------