

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АБИНСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АБИНСКИЙ РАЙОН**

Принята на
педагогическом совете

протокол № 4 от 31.05.2024 г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО
«Дом детского творчества»

Приказ №522 от 31.05.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 1 год: 72 ч.
Возрастная категория: от 10 до 14 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется в рамках социального заказа
ID-номер программы в Навигаторе **8496**

Автор-составитель:
Зиновьев Алексей Александрович,
педагог дополнительного образования

г.Абинск,
2024 год

Раздел № 1 Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Программа разработана в соответствии ФЗ №273 от 29.12.12 г. «Об образовании в Российской Федерации». Реализация программы осуществляется на основе ряда законов и нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» (с изменениями от 20.07.2000 г.; 22.08; 21.12.2004 г.; 26, 30.06.2007 г.).

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

3. Приоритетный национальный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (2017-2025гг.) утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 года № 11).

4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07.12. 2017 года.

5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительством РФ от 29.05.2015г. № 996-р.

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года N 2 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

8. Приказ Министерства просвещения РФ 27 июля 2022 года. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

9. Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества» муниципального образования Абинский район утвержденный постановлением администрации муниципального образования Абинский район от 31 декабря 2010 года № 4663 (с изменениями от 25 июля 2019 года № 790).

10. Рабочая программа воспитания на 2021 -2026 годы, принята на педагогическом совете и утверждена приказом директора от 31 марта 2021 года № 247.

Направленность – физкультурно-спортивная.

Программа предназначена для детей желающих освоить навыки настольного тенниса, независимо от пола и уровня физической подготовки, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям.

Актуальность.

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.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Программа включает модное направление в спорте. Настоящая программа способствует формированию у обучающихся знаний и умений в области настольного тенниса, которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий

Отличительные особенности программы.

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 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 подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

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

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Адресат программы.

Средний возраст, занимающихся в объединении – 10-14 лет. Программа рассчитана на обучающихся школьного возраста и предполагает начало обучения с десяти лет. В этом возрасте ребята подвижны, эмоциональны, легко приобретают координацию слуховых и двигательных навыков, учатся ориентироваться в пространстве. По желанию в объединении могут заниматься ребята любого возраста, имеющие определенную подготовку.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Объем программы – 72 часа

Форма обучения – очная

Особенности организация образовательного процесса

Набор обучающихся в объединение ведется строго по их желанию и интересу. Изучаются стартовые возможности и динамика развития ребенка, осуществляется психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса.

Комплектование групп начинается за 2 недели до начала реализации программы. Группы комплектуются в количестве не менее 20 человек.

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

Форма проведения занятий: индивидуальная, практическая, комбинированная, соревновательная.

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Режим занятий, периодичность и продолжительность.

С учетом направленности программы режим учебной деятельности расписан согласно расписанию; 45 мин занятие-15 мин перерыв. Количество

занятий в неделю составляет: 2 занятия по 1 часу.

Расписание занятий составляется с учетом пожеланий обучающихся и их родителей, а также возможностей учреждения.

1.2. Цель и задачи программы

Целью программы является создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи

Образовательные:

- приобретение теоретических и методических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;

Метапредметные:

- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- повышение спортивной квалификации.

Личностные:

- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- воспитание высоко развитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий;
- воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план.

№	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/ контроль
		Всего	Теория	Практика	
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
				зачет	
1.	Введение.	1	1	-	-
2.	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.	2	2	-	
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	2	2	-	
4.	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	2	2	-	
5.	Основы техники и техническая подготовка.	4	4	-	

ИТОГО ЧАСОВ:		11	11	-	
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
6.	Общая физическая подготовка.	25	-	25	Сдача контрольных нормативов
7.	Специальная физическая подготовка.	10	-	10	
8.	Интегральная подготовка	15	-	15	Двусторонняя игра
9.	Обучение тактическим действиям и двусторонняя игра	10	-	10	Двусторонняя игра в парах
10.	Итоговое занятие.	1	-	1	Соревнования
ИТОГО часов		61	-	61	
ВСЕГО часов		72	11	72	

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка

1. Введение.

Теория: знакомство с настольным теннисом как одним из видов спорта. Знакомство с программой работы объединения. Правила поведения во время занятий. Требования техники безопасности при проведении занятий.

2. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена: Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

4. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости травматизма в спорте: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы

искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

5. Основы техники и техническая подготовка: Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Форма контроля: Зачет.

Практическая подготовка

6. Общая физическая подготовка: строевые упражнения; упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса; упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава; упражнения для шеи и туловища; упражнения для всех групп мышц; упражнения для развития силы; упражнения для развития быстроты; упражнения для развития гибкости; упражнения для развития ловкости; упражнения типа «полоса препятствий»; упражнения для развития общей выносливости.

Форма контроля: Сдача контрольных нормативов.

7. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития быстроты движения и прыгучести; упражнения для развития игровой ловкости; упражнения для развития специальной выносливости; упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Форма контроля: Сдача контрольных нормативов.

8. Интегральная подготовка: Основные технические приемы: исходные положения (стойки) – правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя; способы передвижений - бесшажный, шаги, прыжки, рывки; способы держания ракетки - вертикальная хватка-«пером», горизонтальная хватка-«рукопожатие»; подачи - по способу расположения игрока, по месту выполнения контакта ракетки с мячом; технические приемы нижним вращением – срезка, подрезка; технические приемы без вращения мяча – толчок, откидка, подставка; технические приемы с верхним вращением – накат, топс- удар.

Форма контроля: Двусторонняя игра.

9. Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра: Техника нападения. Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища). Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. Игра в нападении. Накат слева, справа. Техника защиты. Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Подвижные игры: на стимулирование двигательной активности обучающихся; на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей. Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие): скоростно-силовых качеств, быстроты действий, общей выносливости, силы, гибкости, ловкости. Игровые спарринги: 1

х 1, 1 х 2, 2 х 2.

Форма контроля: Двусторонняя игра в парах.

10. Итоговое занятие: Подведение итогов.

Форма контроля: Соревнования среди обучающихся объединения.

1.4. Планируемые результаты

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

1. В рамках теоретической подготовки обучающиеся должны знать: гигиенические требования к обучающимся, режим дня спортсмена, естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний, историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры.

2. В рамках теоретической подготовки обучающиеся должны уметь: закалять свой организм, подготовить место для занятий, соблюдать технику безопасности на занятиях, проявлять стойкий интерес к занятиям.

3. В рамках практической подготовки, обучающиеся должны знать: технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП, СФП), технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность, основные приёмы техники выполнения ударов, основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите, технику безопасности при выполнении игровых упражнений, основные правила настольного тенниса.

4. В рамках практической подготовки, обучающиеся должны уметь: выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них; развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость); выполнять строевые упражнения на месте и в движении; выполнять комплекс разминки самостоятельно; выполнять технические элементы на учебно-тренировочных занятиях; соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов и при выполнении элементов тактики; выполнять основные технические и тактические игровые приёмы.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Настольный теннис», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических

упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график на каждую учебную группу прилагается

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение объединения

	Компоненты оснащения учебного кабинета	Что необходимо для реализации программы (кол-во)
1.	Учебно-методические материалы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис». Календарно-тематическое планирование. Дополнительная литература: положение о проведении школьного турнира по настольному теннису; тесты физической подготовленности по ОФП
2.	Дидактические и раздаточные материалы по предмету	Картотека упражнений по настольному теннису (карточки). Картотека общеразвивающих упражнений для разминки. Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе. Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.
3.	Аудио-видео материалы	Видеозаписи соревнований по настольному теннису различного уровня.
4.	ТСО, компьютерные, информационно-коммуникативные средства	Мультимедийное оборудование.
5.	Учебно-практическое оборудование	Теннисные ракетки и мячи, набивные мячи Перекладины для подтягивания в висе Скакалки для прыжков Секундомер Гимнастические скамейки Теннисные столы Сетки для настольного тенниса Гимнастические маты Гимнастическая стенка Табло для подсчёта очков Волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

Кадровое обеспечение

Для реализации программы требуется педагог, обладающий профессиональными знаниями в предметной области, знающий специфику ОДО, имеющий практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей.

2.3. Формы аттестации Формы и методы контроля

Тема	Вид контроля	Форма контроля	Срок контроля	Что контролируем	Вид контрольной работы
Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.	Текущий	Зачет	По окончании изучения темы	Знания	Протокол зачета
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.					
Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.					
Основы техники и техническая подготовка.					
Общая физическая подготовка.	Текущий	сдача нормативов	По окончании изучения темы	Знания Умения Навыки	Протокол сдачи контрольных нормативов
Специальная физическая подготовка	Текущий	сдача контрольных нормативов	По окончании изучения темы	Знания Умения Навыки	Протокол сдачи контрольных нормативов
Интегральная подготовка	Текущий	Зачет	По окончании изучения темы	Знания Умения Навыки	Протокол двусторонних игр
Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	Текущий	Зачет	По окончании изучения темы	Знания Умения Навыки	Протокол двусторонних игр в парах
Итоговое занятие	Итоговый	Соревнования	По окончании изучения курса	Применять на практике полученные знания	Протокол игры

Степень подготовленности обучающихся в конце обучения и уровень их технической подготовки проверяется на соревнованиях по настольному теннису различных уровней. Теоретическая подготовленность обучающихся проверяется в форме устного и письменного зачетов. Общая и специальная физическая, подготовки проверяются при сдаче контрольных нормативов.

2.4. Оценочные материалы

В данном разделе представлены методики и критерии оценки развития каждого ребенка, а так же уровня усвоения программы.

Нормативные требования по общефизической подготовке

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 4×9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
Бег 30 м, с	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 1.000 метров, мин	4,20	4,45	5,15			
Прыжки в длину с места, см	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на перекладине	8	6	4			
Отжимания в упоре лежа	20	15	10	15	10	5
Наклон вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	40	35	25	35	30	20
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	48	46	44
Бег 500 метров, мин				2,22	2,55	3,20

<https://gto-normativy.ru/tablica-normativov-po-fizkulture-dlya-shkolnikov-fizicheskaya-kultura/>

Нормативные требования по специальной физической подготовке

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 34 см)	Прыжок вверх с места (не менее 31 см)
Скоростная выносливость	Челночный бег 6 х 8 м (не более 14,4 с)	Челночный бег 6 х 8 м (не более 14,6 с)

Тест по теме «настольный теннис»

1. В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса?

А. 1920 г.

Б. 1926 г.

- В. 1931 г.
2. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?
- А. 1988 г.
- Б. 1990 г.
- В. 1989 г.
3. Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис?
- А. 2.74м.*1.52см
- Б. 2.00м*1.5м
- В. 2.70м*1.6м
4. Какой должен быть размер сетки для игры в настольный теннис?
- А. 1.80м*15.25см
- Б. 1.83м*15.25см
- В. 2.00м*15.30см
5. Какой должен быть цвет сетки?
- А. синий
- Б. зеленый
- В. Голубой
6. Какая масса мяча в настольном теннисе ?
- А. 2.5 г.
- Б. 3 г.
- В. 2.7 г.
7. До сколько очков продолжается партия в настольный теннис?
- А. 5
- Б. 10
- В. 11
8. Какой диаметр мяча в настольном теннисе ?
- А. 42мм.
- Б. 45мм.
- В. 40мм.

В рамках мониторинга, проводимого МБУ ДО «Дом детского творчества», отслеживаются личностные, предметные и метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы в форме таблицы включающей ожидаемые результаты (приложение 2). Каждый критерий оценивается по трёхбалльной шкале: 1 – минимальный показатель, 3- максимальный.

По итогам таблицы выявляется уровень освоения программы от 14 до 20 низкий, от 21 до 30 средний, от 31 до 42 высокий

2.5. Методические материалы

Методическое обеспечение программы

Название разделов и тем	Формы организации учебной деятельности и занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Тех. оснащение	Формы Подведения итогов
Физическая	Интерактивна	Словесный	Презентация	Мультиме-	Зачет

культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.	я Игровая	наглядный	Видео	Мультимедийное оборудование	
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	Интерактивная я Игровая	Словесный наглядный	Фотографии Презентация Видео	Мультимедийное оборудование	Зачет
Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	Интерактивная я Игровая	Наглядный Словесный	Презентация Видео	Мультимедийное оборудование	Зачет
Основы техники и техническая подготовка.	Интерактивная я Игровая	Наглядный Словесный	Презентация Видео	Мультимедийное оборудование	Зачет
Общая физическая подготовка.	Интерактивная я Игровая	Наглядный Словесный	Презентация Видео	Мультимедийное оборудование	Сдача контрольных нормативов
Специальная физическая подготовка	Интерактивная я Игровая	Наглядный Словесный	Презентация Видео Схемы выполнения комплекса упражнений	Мультимедийное оборудование	Сдача контрольных нормативов
Интегральная подготовка	Интерактивная я Игровая	Наглядный Словесный Репродуктивный	Презентация Видео Схемы выполнения комплекса упражнений	Мультимедийное оборудование	Двусторонняя игра
Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	Интерактивная я Игровая	Наглядный Словесный Репродуктивный	Презентация Видео Схемы выполнения комплекса упражнений	Мультимедийное оборудование	Двусторонняя игра в парах

Итоговое занятие	Интерактивная Игровая	Репродуктивный	Видео	Мультимедийное оборудование	Соревнования
------------------	--------------------------	----------------	-------	--------------------------------	--------------

Методические рекомендации

Программа основывается на общедидактических и специфических принципах обучения обучающихся:

- Принцип сознательности нацеливает на формирование у школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

- Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают обучающихся постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

- Принцип повторения знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

- Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования условий всестороннего образования ребёнка.

- Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности обучающихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

- Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

- Принцип цикличности способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

- Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма.

- Принцип наглядности обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного

восприятия с мышлением.

- Принцип активности предполагает в обучающихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

- Принцип всестороннего и гармонического развития личности содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее - физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое - развитие личности ребёнка.

- Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья учащегося.

- Принцип формирования ответственности у обучающихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

Для того чтобы занятия обеспечивали адекватную возрасту физическую подготовленность обучающихся, необходима их правильная организация. Это значит, что структура занятий должна состоять из трех частей: вводной (5-10 мин.), основной (25-30 мин.) и заключительной (3-5 мин.). Задача такого построения занятия состоит в том, чтобы обеспечить постепенный переход обучающихся к повышенной мышечной деятельности (вторая половина основной части) и столь же постепенное уменьшение нагрузки к концу занятий (заключительная часть).

Главным компонентом структуры занятия является основная часть. Ее содержание должно включать комплекс разнообразных по качеству нагрузок: общеразвивающие упражнения, обучение основным движениям, подвижную игру. Практика показывает, что очень часто из структуры занятия преподаватели по собственному усмотрению исключают то одно, то другое звено. Одни предпочитают проводить только подвижные игры, не отводя время на общеразвивающие упражнения. Другие исключают обучение новым движениям, что ограничивает возможность спортивного совершенствования детей и т. п. Но, как правило, все преподаватели освобождают себя от необходимости проводить заключительную часть урока. В результате этого разгоряченные, возбужденные, двигателью расторможенные дети становятся фактически неработоспособными на последующих уроках.

Для того чтобы оценить правильность построения занятия, предлагается проследить за динамикой пульса обучающихся во время занятия. Частоту пульса у выборочной группы обучающихся регистрируют за десятисекундные отрезки до занятий, после вводной части (на 10-й минуте урока), в конце основной части (на 30-й мин.), во время подвижной игры (на 40-й минуте) и в заключительной части (на 43-45-й минутах урока). При правильном построении занятия частота пульса увеличивается: во время вводной части превышает исходное значение на 15-20%, во время основной - на 50-60%, во время подвижной игры - на 70-90%. В течение заключительной части пульс снижается до частоты, которая на 5-10% превышает исходное значение. На основе полученных данных строят кривую физической нагрузки обучающихся. Такая кривая должна иметь две вершины: первая будет результатом постепенного подъема пульса от вводной до первой трети основной части (в интервале 15-20 мин. урока), вторая совпадает с окончанием подвижной

игры (40-43 мин. урока).

Ход занятия:

1. Вводная часть: ходьба, бег, спокойная ходьба.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Основные виды упражнений
4. Спокойная ходьба.
5. Игры

2.6. Рабочая программа воспитания

Особенности реализуемого воспитательного пространства (см. Особенности организации образовательного процесса)

Цель воспитания: создание условий для усвоения социально-значимых знаний, развития социально-значимых отношений, приобретения опыта социально-значимых дел.

Задачи воспитания:

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

Виды, формы и содержание деятельности

Работа с коллективом обучающихся детского объединения нацелена на:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления, этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу, к своей малой Родине.

Работа с родителями обучающихся детского объединения включает в себя:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года);
- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках направлений воспитательной работы учреждения. Каждое из них представлено в соответствующем модуле («Рабочая программа воспитания МБУ ДО «Дом детского творчества» на 2021-2026 гг. <http://ddt-abinsk.ru/svedeniya-ob-obrazovatelnoj-organizacii/dokumenty/>).

План воспитательных мероприятий на каждую учебную группу прилагается (приложение 2)

№ п/п	модуль	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1.	«Ключевые коллективные дела»	День открытых дверей «Мы вам рады» в объединении	Организация выставки или участие в концертной деятельности, или мастер-классе, с целью вовлечения обучающихся школ в дополнительное образование	1-9 сентября
2.	«Деятельность объединений»	День солидарности в борьбе с терроризмом	Урок Мужества	3 сентября
3.	«Казачество»	День кубанского казачества (третья суббота октября)	Игра-путешествие	16 октября
4.	«Работа с родителями»	Родительское собрание на тему: «Как раскрыть потенциал ребенка»	Беседа, диспут	17 октября
5.	«Казачество»	На Кубани мы живем	Викторина, квест	7 ноября
6.	«Экскурсии, экспедиции, походы»	Посещение музея г. Абинска	экскурсия	12 ноября
7.	«Деятельность объединений»	День матери. Подарок маме	Мастер-класс	25 ноября
8.	«Воспитание экологической культуры»	Спасем родную природу	Конкурс рисунков	4 декабря
9.	«Организация предметно-эстетической среды»	Новый год стучит в окно	Оформление интерьера помещений	18-19 декабря
10.	«Деятельность объединений»	Встречаем Новый год	Общение в импровизированном кафе (конкурсы с чаепитием)	27 декабря
11.	«Казачество»	Рождественская звезда	Мастер-класс	5 января
12.	«Профилактическая деятельность»	Мои права	Ролевая игра	12 января
13.	«Школьные музеи»	Давным - давно была война	Литературная гостиная	17 февраля
14.	«Ключевые коллективные дела»	День защитника Отечества	Урок памяти	21 февраля

	дела»			
15.	«Профориентация»	Посещение швейной фабрики г. Абинска	экскурсия	26 февраля
16.	«Воспитание экологической культуры»	Весна-красна	Викторина	3 марта
17.	«Деятельность объединений»	Мамин день	концерт	12 марта
18.	«Профилактическая деятельность»	Внимание, дети!	Ролевая игра	27 марта
19.	«Экскурсии, экспедиции, походы»	Посещение парка г. Абинска	экскурсия	5 апреля
20.	«Воспитание экологической культуры»	Космические просторы	Игра-путешествие	12 апреля
21.	«Ключевые коллективные дела»	Международная акция «Георгиевская ленточка»	Встреча с ветеранами	7 мая
22.	«Деятельность объединений»	Международный день семьи	Ролевая игра	15 мая
23.	«Экскурсии, экспедиции, походы»	Поход выходного дня		20 мая
24.	«Работа с родителями»	Родительское собрание на тему: «Итоги года»	Концерт, эстафета	29 мая

2.7. Список литературы

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, 2014год.
2. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 2014 год.
3. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М.: Просвещение 2011 год.
4. Горович Б. Оперный театр: Пер. с польского, М.: Малькова. — Л.: Музыка, 1984 год.
5. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 2012год.
6. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 2011год.
7. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования второго поколения . М.: Просвещение, 2011 год.
8. Федорова В. Ф. Русский театр XIX века -М.: Знание, 1983

Календарный учебный график 1 года обучения

№ п/п	Дата план	Дата факт	Форма занятия	Кол-во часов (продолжительность учебного занятия)	№ темы согласно УП программы	Тема занятия (согласно содержанию программы)	Форма контроля (если есть согласно программе)
1.			Теория	2	1	Инструктаж по ТБ. Вводное занятие, (планирование на год, задачи, темы и т.д.).	
2.			Теория	2	2	Физическая культура и спорт в России.	
3.			Практика	2	2	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.	
4.			Практика	2	3	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	
5.			Практика	2	3	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	
6.			Практика	2	3	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	
7.			Практика	2	3	Передвижение игрока приставными шагами.	
8.			Практика	2	3	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	
9.			Теория	2	2	Состояние и развитие настольного тенниса в России	Зачет
10.			Практика	2	3	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	
11.			Практика	2	3	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	
12.			Практика	2	3	Учебная игра с элементами подач.	
13.			Практика	2	4	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	
14.			Практика	2	4	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	
15.			Практика	2	4	Обучение техники «срезка» мяча.	
16.			Теория	2	3	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	
17.			Практика	2	4	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	
18.			Практика	2	4	Учебная игра с ранее изученными элементами.	
19.			Теория	2	3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Зачет

20.			Практика	2	4	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	
21.			Практика	2	4	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	
22.			Практика	2	4	Обучение техники «наката» в игре.	
			Практика	2	5	Изучение вращения мяча в «накате».	
23.			Практика	2	5	Обучение техники «наката» слева, справа.	
24.			Практика	2	5	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	
25.			Практика	2	5	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов. Учебная игра	
26.			Теория	2	4	Гигиенические требования к занимающимся спортом	
27.			Практика	2	5	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	
28.			Практика	2	5	Применение «подставки» в игре.	
29.			Практика	2	5	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	
30.			Практика	2	5	Изучение техники выполнения «подставки» справа	
31.			Практика	2	5	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	
32.			Практика	2	5	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	
33.			Теория	2	5	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	
34.			Практика	2	5	Применение элемента «подрезка» в игре.	
35.			Практика	2	5	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывании на столе.	
36.			Теория	2	4	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	Зачет
37.			Практика	2	6	Изучение технического приёма «свеча».	
38.			Практика	2	6	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.	
39.			Практика	2	6	Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	
40.			Практика	2	6	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	
41.			Практика	2	6	Изучение элемента «стоп-спин».	
42.			Практика	2	6	Изучение элементов «стоп-спин»	

						справа, слева.	
43.		Практика	2	6	Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре		
44.		Практика	2	6	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов		
45.		Практика	2	6	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.		
46.		Теория	2	5	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.		
47.		Практика	2	6	Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом		
48.		Практика	2	6	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.		
49.		Практика	2	6	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.		
50.		Практика	2	6	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).		
51.		Практика	2	7	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).		
52.		Практика	2	7	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток).		
53.		Практика	2	7	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).		
54.		Теория	2	5	Тактика игры против атакующего	Зачет	
55.		Практика	2	7	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.		
56.		Практика	2	7	Обучение игре ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке.		
57.		Практика	2	7	Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения.		
58.		Практика	2	7	Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения.		
59.		Практика	2	7	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.		
60.		Практика	2	7	Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.		
61.		Практика	2	5	Значение психологической подготовки.		
62.		Практика	2	7	"Накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.		
63.		Практика	2	7	Передвижение возле стола в игре по направлениям.		
64.		Практика	2	7	Удар "подрезка". Учебная игра.		
65.		Практика	2	7	Выполнение подачи в заданную		

						зону стола.	
66.			Практика	2	7	Обучение игровым приёмам "подставка", "плоский удар".	
67.			Практика	2	7	Соединение приёмов: "накат" - "вращение", "вращение" - "подставка".	
68.			Практика	2	7	Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой.	
69.			Практика	2	7	Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.	
70.			Практика	2	7	Удар "накат": удержание мяча на столе (не менее 10 раз).	
71.			Практика	2	7	Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 40 раз).	
72.			Практика	2	10	Передвижение в 3-х метровой зоне приставным шагом (не менее 20 раз за 30 секунд).	Соревнования
				Итого:		Теория - 22 Практика - 122	144 час.

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Название детского объединения _____
 Название программы, уровень, сроки реализации, год освоения _____
 Ф.И.О. педагога _____
 Дата заполнения _____

МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ

№	СПИСОК ГРУППЫ	ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ						
		Знание понятийного аппарата, Владение терминологией знание истории развития настольного тенниса в России и	знание режима дня спортсмена, основы защиты организма и профилактики заболеваний	знание техники безопасности при выполнении упражнений (ОФП, СФП) и проведении соревнований	знание техники выполнения упражнений, последовательность, периодичность, основные приёмы техники выполнения ударов	владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой,	умеют готовить место для занятий, соблюдать технику безопасности на занятиях,	умеют выполнять комплекс разминки самостоятельно; выполнять технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								

ДИАГНОСТИКА проводится по уровневой форме: высокий, средний, низкий уровень сформированности того или иного планируемого результата

/высокий (3 балла) – обучающиеся знают, владеет понятиями и терминами Средний (2 балла) – обучающиеся владеет ½ объемом знаний

Низкий (1 балл) – обучающиеся владеет менее чем ½ объема знаний

Название детского объединения _____

Название программы, уровень, сроки реализации, год освоения _____

Ф.И.О. педагога _____

Дата заполнения _____

№	СПИСОК ГРУППЫ	МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ		ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ				
		активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; Способность к самоорганизации	владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису. Способность к самообразованию	развиты специальные способности (гибкость, быстрота, ловкость);	сформирована мотивация и положительное отношение обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью	Сформированы морально –волевые , качества спортсмена (воля к победе, целеустремленность)настойчивость0	развита координации	Самооценка деятельности на занятии (умение ставить и решать двигательные задачи)
1								
2								
3								
4								
5								

- Мониторинг следует проводить в начале и конце учебного года.

Каждый критерий оценивается по трёхбалльной шкале: 1 – минимальный показатель, 3- максимальный