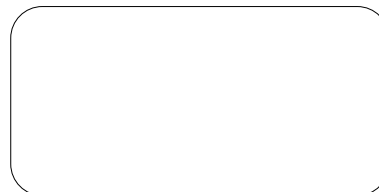


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
**Лесновский Дом детского творчества**  
муниципального образования – Шиловский муниципальный район  
Рязанской области

СОГЛАСОВАНА  
Педагогическим Советом  
МБУ ДО Лесновский ДДТ  
Протокол № 1 от 31.08.2022

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом МБУ ДО Лесновский ДДТ  
от 31.08.2022 № 63



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа**

**«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Возраст обучающихся: 10 – 17 лет  
Срок реализации: 2 года и более

Составитель:  
Тишин Александр Владимирович  
педагог дополнительного образования  
первой квалификационной категории

## Содержание

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ .....	3
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	4
1.1. Направленность.....	4
1.2. Актуальность.....	4
1.3. Новизна программы.....	4
1.4. Отличительная особенность .....	5
1.5. Педагогическая целесообразность .....	5
1.6. Адресат программы .....	5
1.7. Объём программы и режим занятий .....	5
1.8. Формы обучения .....	5
1.9. Виды занятий.....	6
2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....	6
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....	6
3.1. Учебная программа первого года обучения (начальный уровень).....	6
3.1.1. Учебный план первого года обучения .....	7
3.1.2. Содержание деятельности 1 года обучения .....	7
3.1.3. Прогнозируемые результаты .....	8
3.2. Учебная программа второго года обучения (базовый уровень) .....	9
3.2.1. Учебный план второго года обучения .....	9
3.2.2. Содержание деятельности второго года обучения .....	9
3.2.3. Прогнозируемые результаты .....	10
4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ОБЪЕДИНЕНИИ .....	11
4.1. Цель и задачи.....	11
4.2. План воспитательной работы на 2022-2023 учебный год .....	11
5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	12
6. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	13
6.1. Календарный учебный график .....	13
6.2. Условия реализации программы .....	14
6.3. Формы аттестации (контроля).....	14
6.5. Методическое обеспечение программы .....	15
ЛИТЕРАТУРА .....	15
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....	16
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 .....	17

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>1. Наименование программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис»
<b>2. Направленность</b>	физкультурно-спортивная
<b>3. Сведения о педагоге (составителе)</b>	
3.1. Фамилия Имя Отчество	Тишин Александр Владимирович
3.3. Образование	Среднее профессиональное
3.4. Место работы	МБУ ДО Лесновский ДДТ
3.5. Должность	Педагог дополнительного образования
3.6. Квалификационная категория	Первая
3.7. Электронный адрес, контактный телефон	e-mail: ddt.lesnoy@yandex.ru Телефон: (49136)3-79-69
<b>4. Сведения о программе</b>	
4.1. Срок реализации	2 года и более
4.2. Возраст обучающихся	10 – 17 лет
4.3. Тип программы	модифицированная
<b>5. Характеристика программы</b>	
По месту в образовательной модели	Разновозрастного детского коллектива
По форме организации содержания и процесса педагогической деятельности	Разноуровневая
<b>6. Цель программы</b>	Создание условий для развития физических, личностных качеств и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом
<b>7. Темы (разделы) в соответствии с учебным планом</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Физические качества теннисиста.</li> <li>– Разновидности хваток.</li> <li>– Игра у стенки, виды подач, накаты.</li> <li>– Виды ударов.</li> <li>– Подрезки.</li> <li>– Подготовка к соревнованиям.</li> <li>– Теннисные турниры.</li> </ul>
<b>8. Ведущие формы и методы образовательной деятельности</b>	Учебное занятие. Выполнение разрядных требований. Участие в теннисных турнирах, спортивных праздниках.
<b>9. Формы мониторинга результативности</b>	Систематическое наблюдение. Тестирование по общей и специальной физической подготовке. Собеседование, практические задания. Промежуточная и итоговая аттестация.
<b>10. Дата утверждения программы</b>	31.08.2022
<b>11. Рецензенты:</b>	Пантелеева Зинаида Васильевна, методист МБУ ДО Лесновский ДДТ

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа разработана на основании законодательных и нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон от 21.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента РФ от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 года № 1726-р (ред. От 30.03.2020);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;
- Государственная программа РФ «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. От 16.07.2020);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Минобрнауки г. Москва, АНО ДПО «Открытое образование», 2015);
- Программа воспитания «Я рождён в России» МБУ ДО Лесновский ДДТ на 2020-2024 гг.

### **1.1. Направленность**

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

### **1.2.Актуальность**

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью и наличием учебно-материальной базы для занятий по данной программе в Доме детского творчества. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь, занимаясь в спортивном зале настольным теннисом. Под влиянием игры в теннис укрепляется мускулатура, деятельность сердечно - сосудистой, нервной и других систем организма. Развивается сила, быстрота реакции, ловкость, выносливость, гибкость, хорошая спортивная форма. Игра в теннис оказывает благотворное влияние на формирование здорового образа жизни.

### **1.3. Новизна программы**

При разработке программы за основу была взята программа по настольному теннису Г.В. Барчуковой, В.А. Воробьева, О.В. Матицына. Модифицированная программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает

значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодежи. Теннис является увлекательной спортивной игрой, которая представляет собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего развития.

#### **1.4. Отличительная особенность**

Программа «Настольный теннис» является разноуровневой. В программе обеспечивается дифференцированный, индивидуальный подход к каждому обучающемуся с учетом здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, возраста.

Разноуровневая программа позволяет заниматься с детьми разного уровня физического и психического развития. Начальный уровень предполагает минимальную сложность предлагаемых упражнений, приобретение навыков игры. Базовый уровень предполагает развитие навыков игры в настольный теннис, умения выполнять различные приемы и комбинировать их в процессе игры.

#### **1.5. Педагогическая целесообразность**

Занятия настольным теннисом позволяют решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

#### **1.6. Адресат программы**

Программа предназначена для детей 10-17 лет, способствует развитию и совершенствованию у детей основных физических и силовых качеств, выносливости, координации движений, формированию различных двигательных навыков. Кроме того, формируются личностные качества ребенка: воля, чувство товарищества, коммуникабельность, ответственность, умение преодолевать трудности, возникшие во время соревнований.

#### **1.7. Объём программы и режим занятий**

Объём программы – 2 года (288 академических часов).

Учащиеся зачисляются на обучение только при наличии справок о здоровье от врача и согласия родителей. Занятия проводятся 2 раза в неделю:

Продолжительность одного занятия (2 академических часа по 45 минут) – 90 минут. Занятия проходят два раза в неделю, т.е. 4 академических часа в неделю (144 академических часа в год). Начальный уровень – первый год обучения по программе – 144 часа. Базовый уровень – второй год обучения – 144 часа.

Группы могут быть разновозрастные, при работе в таких группах разрабатывается индивидуальный план занятий для каждого обучающегося, с учетом его переносимости нагрузок, реакцией на восстановительные процедуры и т.д. Возможно зачисление обучающихся в группу второго года обучения (базовый уровень), минуя предыдущий год обучения, на основании сдачи контрольных нормативов.

#### **1.8. Формы обучения**

Форма обучения очная. Для обучения по программе используются групповые, мелкогрупповые, работа в парах, индивидуальные формы.

Участие в теннисных турнирах, спортивных праздниках.

## **1.9. Виды занятий**

- практические занятия;
- учебно-тренировочные;
- соревнования;
- работа по индивидуальным планам;

На теоретических занятиях дети знакомятся со здоровым образом жизни, личной гигиеной, где применяются разнообразные формы обучения: круглые столы, мастер-классы, лекции, показ фильмов и др.

## **2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель:** создание условий для развития физических, личностных качеств и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

### **Задачи**

#### ***обучающие:***

- дать необходимые дополнительные теоретические знания о настольном теннисе, как спортивной игре;
- обучать основным приёмам техники и тактики;
- учить правильно, регулировать свою физическую нагрузку, укреплять здоровье;
- готовить учащихся к соревнованиям;

#### ***развивающие:***

- развивать выносливость, быстроту реакции движений;
- развивать координацию, гибкость;
- развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

#### ***воспитательные:***

- воспитывать упорство, настойчивость, умение признавать свое поражение и продолжать заниматься спортом;
- воспитывать дисциплинированность, коллективизм, чувство товарищества и взаимовыручки;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать сознательное негативное отношение к вредным привычкам.

## **3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **3.1. Учебная программа первого года обучения (начальный уровень)**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа, т.е. 4 академических часа в неделю (144 академических часа в год).

Продолжительность академического часа – 45 мин.

С первых занятий учащиеся приучаются к соблюдению техники безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию времени занятий, грамотному использованию спортивного оборудования.

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

Практические занятия построены на принципах:

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

Задачи 1 года обучения:

- развивать познавательный интерес к настольному теннису, осознание влияния физических упражнений на здоровье человека;
- учить правильно, держать ракетку (разновидности хваток), выполнять различные виды подач, подрезки и накаты;
- обучать навыкам работы со спортивным инвентарем, соблюдая технику безопасности;
- воспитывать активное сотрудничество с другими обучающимися на занятии, взаимовыручку, товарищество.

### 3.1.1. Учебный план первого года обучения

№ п\п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практическая деятельность
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Физические качества теннисиста	15	2	13
3.	Разновидности хваток	5	1	4
4.	Набивание мяча	3	-	3
5.	Игра у стенки	9	1	8
6.	Виды подач	24	4	20
7.	Накаты	28	4	24
8.	Подготовка к соревнованиям	20	2	18
9.	Теннисный турнир	36	-	36
10.	Итоговое занятие	2	-	2
	<i>Итого за 1-й год обучения</i>	<i>144</i>	<i>15</i>	<i>129</i>

### 3.1.2. Содержание деятельности 1 года обучения

#### 1. Вводное занятие.

*Теория.* Инструктаж по ТБ, ОТ, ППБ, ПДД. Правила поведения. Расписание занятий. Задачи обучения. История настольного тенниса.

*Практика.* Изучение стола. Положение игрока в игре.

#### 2. Физические качества теннисиста

*Теория.* Развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, спортивной формы. Здоровый образ жизни.

*Практика.* Комплекс упражнений для развития всех групп мышц. Старты по 30м, челночный бег, эстафеты с теннисным мячом. Комплекс упражнений для развития быстроты и ловкости. Подвижные и спортивные игры.

#### 3. Разновидности хваток

*Теория.* Хватки: европейская и азиатская.

*Практика.* Самостоятельная игра с применением европейской и азиатской хваток.

#### 4. Набивание мяча

*Практика.* Набивание мяча.

## **5. Игра у стенки**

*Теория.* Советы по передвижению у стола.

*Практика.* Отбивание мяча о стенку. Имитация игры у стола

## **6. Виды подач**

*Теория.* «Маятник» справа и слева с постоянным вращением. «Челнок» справа и слева с обратным вращением. «Веер» справа и слева с боковым вращением. Подставка и толчок.

*Практика.* Игра у стола с применением подач: “Маятник”, “Челнок”, ”Веер”, подставка и толчок.

## **7. Накаты**

*Теория.* Накат: справа по диагонали, слева по диагонали, справа и слева поочередно, восьмерки, справа и слева в один угол стола.

*Практика.* Игра у стола с применением накатов: справа по диагонали, слева по диагонали, справа и слева поочередно, восьмерки, справа и слева в один угол.

## **8. Подготовка к соревнованиям**

*Теория.* Обучение подготовке к соревнованиям перед партией. Советы по выполнению поединка. Умение делать анализ своей игры.

*Практика.* Обучение подготовке к соревнованиям перед партией. Гимнастические упражнения. Игровая разминка у стола. Высота и длина мяча, посланного сопернику. Советы по выполнению поединка.

## **9. Теннисные турниры**

*Практика.* Внутриучрежденческие, районные, товарищеские встречи.

## **10. Итоговое занятие**

Подготовка и участие в общеучрежденческом празднике.

### **3.1.3. Прогнозируемые результаты**

*метапредметные:*

- знание гигиены, закаливания, режима и питания спортсменов;
- 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;

*предметные:*

- знание истории развития настольного тенниса в России;
- знание техники безопасности на занятиях настольным теннисом;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- знание приемов нападения и защиты;
- знание правил соревнований по настольному теннису;
- умение свободно обращаться с ракеткой и мячом;
- умение выполнять накат: справа по диагонали, слева по диагонали, справа и слева в один угол стола.



- умение выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на технику исполнения, удержание мяча в игре;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису;

*личностные:*

- развитие умения рационально и грамотно использовать все свои положительные качества и недостатки соперника;
- воспитание воли к победе;
- развитие физических качеств теннисиста;
- развитие познавательного интереса;
- умение работать над недостатками в технике исполнения приёмов игры;
- самостоятельность;
- контролирование своих эмоций.

### **3.2. Учебная программа второго года обучения (базовый уровень)**

**Цель:** Совершенствование навыков игры в теннис.

Задачи 2-го года обучения:

- продолжать знакомить с историей развития настольного тенниса в России;
- продолжать давать знания о гигиене, закаливании, режиме и питании спортсменов;
- продолжать обучение навыкам работы со спортивным инвентарем, соблюдая технику безопасности;
- учить уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- обучать правилам игры и способам начисления очка при игре на счет;
- обучать правилам соревнований по настольному теннису;
- показать влияние физических упражнений на строение и функции организма человека;
- воспитывать коммуникабельность, дружбу, взаимовыручку.

#### **3.2.1. Учебный план второго года обучения**

п/п	Название темы.	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Подрезки	15	2	13
3.	Виды ударов	12	1	11
4.	Знакомство с тактической классификацией ударов	60	4	56
5.	Подготовка к соревнованиям	17	2	15
6.	Теннисные турниры	36	-	36
7.	Итоговое занятие	2	-	2
	<i>Итого за 2-й год обучения</i>	<i>144</i>	<i>10</i>	<i>134</i>

#### **3.2.2. Содержание деятельности второго года обучения**

##### **1. Вводное занятие**

*Теория.* ТБ, ППБ, ОТ. Исторические основы.

*Практика.* Выявление практических навыков воспитанников на начало учебного года.

## **2. Подрезки**

*Теория.* Подрезки: справа, слева, в любом направлении, топ-спин слева, топ-спин справа.

*Практика.* Игра у стола с применением подрезок: справа, слева, в любом направлении, топ-спин слева, топ-спин справа.

## **3. Виды ударов**

*Теория.* Обучение детей различным видам ударов: крученая свеча, плоский удар.

*Практика.* Игра у стола с применением различных видов ударов: крученая свеча, плоский удар.

## **4. Знакомство с тактической классификацией ударов**

*Теория.* Знакомство с различными подачами: атакующие, подготавливающие атаку, защитные. Знакомство с приемами подач ударом: атакующим, подготовительным, защитным. Знакомство с различными видами ударов: промежуточные, одиночные, многократно-повторяемые. Знакомство с различными видами атакующих ударов: накат, топ-спин, завершающий удар, удар по свече, контратакующий удар, заторможенный укороченный удар.

*Практика.* Игра у стола с различными видами подач: атакующих, подготавливающих атаку, защитных; с различными приемами подач; с различными видами ударов: промежуточные, одиночные, многократно повторяемые, накат, топ-спин, завершающие, удар по свече, контратакующие, заторможенные укороченные удары, различные по силе и направлению вращения мяча.

## **5. Подготовка к соревнованиям**

*Теория.* Советы по выполнению поединка. Умение делать анализ своей игры.

*Практика.* Физические упражнения.

## **6. Теннисные турниры**

*Практика.* Внутриучрежденческие, районные, товарищеские встречи.

## **7. Итоговое занятие – 4 ч**

Подготовка и участие в общеучрежденческом празднике.

### **3.2.3. Прогнозируемые результаты**

*метапредметные:*

- знание гигиены, закаливания, режима и питания спортсменов;
- 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;
- понятие о том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

*предметные:*

- знание правил игры;
- знание видов подрезок;
- знание тактической классификации ударов;
- умение наносить удары справа и слева в сочетании с подрезкой и подставкой;

- умение проводить атакующие, подготовительные, защитные подачи;
- умение наносить удары различные по силе, по направлению полета мяча;
- уметь выполнять основные приемы передвижений в игре.

*личностные:*

- воспитание чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- личная дисциплинированность;
- ведение здорового образа жизни;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

#### **4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ОБЪЕДИНЕНИИ**

Важность вопроса воспитания обучающихся подчеркнул Президент Российской Федерации В.В. Путин, отметив, что необходимо «укрепить, акцентировать воспитательную составляющую отечественной образовательной системы». Он подчеркнул, что система образования не только учит, но и воспитывает, формирует личность, передает ценности и традиции, на которых основано общество.

##### **4.1. Цель и задачи**

*Цель:* общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры и спорта.

*Задачи:*

- формировать ценностное отношение и мотивацию к здоровому образу жизни;
- получения положительного эмоционального опыта от занятий физической культурой и спортом;
- воспитывать потребность самостоятельных занятий, самоорганизации и организации физической культурой и спортом.

##### **4.2. План воспитательной работы на 2022-2023 учебный год**

1.	Привитие детям чувства гордости, уважения и почитания символов государства - Герба, Флага, Гимна РФ, другой российской символики	Сентябрь	Просмотр видеоролика и беседа на тему: «Моя Россия»
2.	«Добро и зло»	Октябрь	Дискуссия. Профилактика противоправного поведения.
3.	«День матери»	Ноябрь	Беседа, поздравление
4.	«Чтоб стать мужчиной мало им родиться»	Февраль	Конкурсная программа
5.	«8 Марта – день чудес»	Март	Развлекательная программа (конкурсы, игры, загадки)
6.	9 Мая	Май	Акция «Поздравь ветерана». Акция «Бессмертный полк». Участие в параде.

## 5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### *Метапредметные:*

- знают основы гигиены, закаливания, режима и питания спортсменов;
- смогут использовать настольный теннис в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- будут владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису;
- усвоят, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

### *Предметные:*

- знают правила игры;
- знают виды подрезок;
- знают тактическую классификацию ударов;
- умеют наносить удары справа и слева в сочетании с подрезкой и подставкой;
- умеют проводить атакующие, подготовительные, защитные подачи;
- умеют наносить удары различные по силе, по направлению полета мяча;
- умеют выполнять основные приемы передвижений в игре.

### *Личностные:*

- есть чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- личная дисциплинированность;
- ведение здорового образа жизни;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

## 6. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 6.1. Календарный учебный график

Уровень/год обучения	Тема	Период учебного года (продолжительность обучения, уч. недель)	Количество занятий в неделю *	Всего академических часов в год	Количество академических часов в неделю
<b>1-й год обучения</b> начальный уровень	Вводное занятие	01.09.2022 – 31.05.2023 (36 недель)	1 (1x2)	2	2
	Физические качества теннисиста		2 (2x2)	15	4
	Разновидности хваток		2 (2x2)	5	4
	Набивание мяча		2 (2x2)	3	4
	Игра у стенки		2 (2x2)	9	4
	Виды подач		2 (2x2)	24	4
	Накаты		2 (2x2)	28	4
	Подготовка к соревнованиям		2 (2x2)	20	4
	Теннисный турнир		2 (2x2)	36	4
	Итоговое занятие		1 (1x2)	2	2
<b>2-й год обучения</b> базовый уровень	Вводное занятие	01.09.2022 – 31.05.2023 (36 недель)	1 (1x2)	2	2
	Подрезки		2 (2x2)	15	4
	Виды ударов		2 (2x2)	12	4
	Знакомство с тактической классификацией ударов		2 (2x2)	60	4
	Подготовка к соревнованиям		2 (2x2)	17	4
	Теннисные турниры		2 (2x2)	36	4
	Итоговое занятие		1 (1x2)	2	2

\*Продолжительность одного занятия – 45 минут; занятия проводятся, как правило, по 2 в день, перерыв между ними не менее 10 мин.

## 6.2. Условия реализации программы

### Материально – техническое обеспечение.

Для занятий настольным теннисом в объединении имеется:

- спортивный инвентарь, набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, стойки – ограничители, скакалки для прыжков, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, 2 теннисных стола;
- спортивные снаряды, гимнастические скамейки, гимнастические стенки.

Каждый учащийся имеет:

- спортивную форму;
- спортивную обувь.

Занятия проводятся в спортивном зале.

### 6.3. Формы аттестации (контроля)

Способом проверки результата обучения является наблюдение педагога, технический зачет.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Начальная аттестация проводится на первых занятиях.

Промежуточная аттестация проводится в октябре, ноябре, марте. Она предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений и игры на счет в парах.

Итоговая аттестация проводится в мае месяце и предполагает зачет в форме соревнований.

В ходе обучения используются систематизированные материалы наблюдений (оценочные листы, материалы и листы наблюдений и т.п.) за процессом овладения знаниями, умениями, навыками, компетенциями, предусмотренными программой. Материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся, а именно: тесты, вопросы, задания, задачи и т.п. с указанием критериев оценки их выполнения (КИМы), диагностика личностного роста.

Название методики	Автор методики	С какой целью, где и когда применяется
1. Методика микроисследований для определения уровня адаптации ученика на учебном занятии	Кулакова Н.И., Рязанский областной институт развития образования	Цель: выявление уровня адаптации обучающихся; декабрь, апрель
2. Методика изучения удовлетворённости обучающихся жизнью объединения	Андреев А.А.	Цель: определение степени удовлетворённости обучающихся жизнью объединения; декабрь, май
3. Методика микроисследования качества личности	Кулакова Н.И., Рязанский областной институт развития образования	Цель: определение интеллектуального уровня качества личности обучающихся; сентябрь, апрель

Таблицы, применяемые для проведения мониторинга результатов обучения детей представлены в приложении 2.

### **6.5. Методическое обеспечение программы**

- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис»
- Литература по теннису, журналы
- Мультимедийные презентации и слайд-фильмы
- Конспекты открытых занятий
- Материал для проведения промежуточной и итоговой аттестаций
- Плакаты по технике ударов, портреты теннисистов
- Рекомендации по организации пропаганды здорового образа жизни, по профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма
- Рекомендации по организации контрольных занятий по программе «Настольный теннис»

## **ЛИТЕРАТУРА**

### ***для обучающихся***

1. Барчукова Г. В. Настольный теннис для всех / Г. В. Барчукова. – М. : Физкультура и Спорт, 2008. - 205, [1] с.
2. Жданов В. Ю. Настольный теннис : обучение за 5 шагов / В. Ю. Жданов, И. Ю. Жданов, Ю. А. Милоданова. – М.: Sport, 2015. - 126 с.

### ***для педагога***

1. Гогунев Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений, обучающихся по специальности «Физ. культура и спорт» / Е. Н. Гогунев, Б. И. Мартьянов. - 2-е изд., дораб. – М. : Academia, 2004 (ГУП Саратов. полигр. комб.). – 223 с.
2. Команов В. В. Начальная подготовка в настольном теннисе : методическое пособие / В. В. Команов, Г. В. Барчукова ; Федерация настольного тенниса России. – М. : Информпечать, 2017. - 224 с.
3. Команов В. В. Тренировочный процесс в настольном теннисе: учебно-методическое пособие / В. В. Команов. – М. : Советский спорт, 2014. - 391 с.
4. Настольный теннис : программа / [разраб.: Г. В. Барчукова, В. А. Воробьев, О. В. Матыцин]. – М. : Советский спорт, 2007. - 141 с.
5. Настольный теннис : [Пер. с кит.] / Цю Чжунхуэй, Чжуан Цзяфу, Сун Мэйин и др.; [Послесл. с спец. ред. Г. В. Барчуковой]. – М. : Физкультура и спорт, 1987. - 318 с.
6. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / [Ред.-сост. Г.В. Барчукова]. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. - 143 с.
7. Серова Л. К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе: Учебное пособие / Л.К. Серова. – М. : Спорт, 2016. - 96 с.
8. Шлагер В. Настольный теннис : руководство от чемпиона мира Вернера Шлагера / Вернар Шлагер и Бернд Гросс ; пер. с англ. А. Лоленко. – М. : Эксмо, 2016. - 172 с.

**Материал для проведения промежуточной и итоговой аттестаций**

**Контрольные вопросы  
по теоретической подготовке**

1. Охарактеризуйте этапы развития настольного тенниса.
2. Назовите сильнейших теннисистов мира в прошлом и настоящем.
3. Каковы размеры стола для игры в настольный теннис?
4. Назовите возрастные группы на соревнованиях по настольному теннису, принятые в России. Назовите основные правила игры в настольный теннис.
5. Почему по правилам игры необходимо подбрасывать мяч с открытой ладони вверх не менее чем на 16 см?
6. Покажите известные Вам хватки теннисной ракетки.
7. Перечислите основные приемы техники подачи в настольном теннисе.
8. Перечислите основные приемы техники перемещений в настольном теннисе.
9. В чем заключается физическая подготовка теннисистов?
10. Проанализируйте тактику игры нападающего против защитника и защитника против нападающего в одиночном разряде.
11. Проанализируйте тактику игры в парном разряде.
12. Проанализируйте технику выполнения одного из приемов в настольном теннисе (удар накатом справа – открытой ракеткой, удар накатом слева – закрытой ракеткой).
13. Какой вид контроля физической нагрузки вы знаете и можете применить самостоятельно?

**По технической подготовке:**

двигательное действие – удар накатом слева (закрытой ракеткой).

**Грубые ошибки:** неправильное положение туловища в момент удара (центр тяжести на левой ноге и она находится впереди), нет специального движения кистью – наката.

**Незначительные ошибки:** удар производится слева от локтя игровой руки, недостаточное сгибание правой ноги в коленном суставе.

«5» - без ошибок.

«4» - незначительная ошибка – удар производится слева от локтя игровой руки.

«3» - неправильное положение туловища в момент удара (центр тяжести на левой ноге и она находится впереди).

«2» - нет специального движения кистью – наката.

«1» - нет удара наката слева.



## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Диагностическая карта «Уровень воспитанности обучающихся»

<i>Критерий</i>	<i>Возраст обучающихся (класс)</i>	<i>Показатели воспитанности</i>
<b>Отношение к обществу</b>	1-4; 5-8	1. Отношение к родной природе.
		2. Гордость за свою страну.
		3. Забота о коллективе.
	9-11	4. Политическая культура.
		5. Правовая культура.
<b>Отношение к учебному труду и делу</b>	1-4	1. Познавательная активность.
		2. Стремление реализовать свои интеллектуальные способности.
		3. Саморазвитие.
		4. Организованность в учении.
	5-8	5. Настойчивость в достижении успеха в учении.
		6. Творческое отношение и успешность во внеурочных делах.
	9-11	7. Успешность в учении и самообразовании.
		8. Деловитость.
		9. Осознание значимости труда.
<b>Отношение к людям</b>	1-4	1. Уважительное отношение к старшим.
		2. Дружелюбное отношение к сверстникам.
		3. Милосердие.
		4. Честность в отношении с товарищами и взрослыми.
	5-8	5. Товарищество, верность дружбе.
		6. Доброжелательность.
		7. Вежливость и культура поведения.
	9-11	8. Готовность прийти на помощь.
		9. Тактичность и культура поведения.
<b>Отношение к себе</b>	1-4	1. Развитая добрая воля.
		2. Самоуважение, соблюдение правил культурного поведения.
		3. Организованность и пунктуальность.
		4. Требовательность к себе.
	5-8	5. Забота о своем здоровье.
		6. Самообладание и сила воли.
		7. Стремление к самосовершенствованию.
	9-11	8. Здоровый образ жизни.
		9. Целеустремленность в самоопределении.
		10. Чувство собственного достоинства.

Все показатели оцениваются по 4 уровням формирующихся качеств (соответственно 3, 2, 1, 0)

## Методика изучения социализированности личности обучающегося (для среднего школьного возраста)

Цель: выявить уровень социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности обучающихся.

Ход проведения: обучающимся предлагается прочитать (прослушать) 20 суждений и оценить степень своего согласия с их содержанием по следующей шкале: 4 – всегда; 3 – почти всегда; 2 – иногда; 1 – очень редко; 0 – никогда.

1. Я стараюсь слушаться во всём своих учителей и родителей.
2. Считаю, что всегда надо чем-то отличаться от других.
3. За что бы я не взялся – добиваюсь успеха.
4. Я умею прощать людей.
5. Я стремлюсь поступать так же, как и все мои товарищи.
6. Мне хочется быть впереди других в любом деле.
7. Я становлюсь упрямым, когда я уверен, что я прав.
8. Считаю, что делать людям добро – это главное в жизни.
9. Стараюсь поступать так, чтобы меня хвалили окружающие.
10. Общаясь с товарищами, отстаиваю своё мнение.
11. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю.
12. Мне нравится помогать другим.
13. мне хочется, чтобы со мной всегда дружили.
14. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться.
15. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать.
16. Переживаю неприятности других, как свои.
17. Стремлюсь не ссориться с товарищами.
18. Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие.
19. Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца.
20. Стараюсь защищать тех, кого обижают.

### **Обработка полученных данных** производится с помощью матрицы

1	5	9	13	17
2	6	10	14	18
3	7	11	15	19
4	8	12	16	20

Среднюю оценку социальной адаптированности обучающихся получают при сложении всех оценок и делении этой суммы на пять. Оценка автономности высчитывается на основе аналогичных операций со второй строчкой. Оценка социальной активности – с третьей строчкой. Оценка приверженности детей гуманистическим нормам жизнедеятельности (нравственности) – с четвёртой строчкой. Если получаемый коэффициент больше трёх, то можно констатировать высокую степень социализированности ребёнка; если же он больше двух, но меньше трёх – это свидетельствует о средней степени развития социальных качеств. Если коэффициент окажется меньше двух баллов, то можно предположить, обучающийся имеет уровень социальной адаптированности ниже среднего.

## Методика «Репка»<sup>1</sup>

*Цель:* определить изменения, происшедшие в личности обучающегося в течение учебного года.

*Ход проведения.* Обучающимся предлагаются следующие вопросы.

1. Подумай и постарайся честно ответить, что в тебе за прошедший год стало лучше (поставь рядом с буквой знак «+»), а что изменилось в худшую сторону (поставь знак «-»):

- а) физическая сила и выносливость;
- б) умственная работоспособность;
- в) сила воли;
- г) выдержка, терпение, упорство;
- д) ум, сообразительность;
- е) память;
- ж) объем знаний;
- з) внимание и наблюдательность;
- и) критичность и доказательность мышления;
- к) умение всегда видеть цель и стремиться к ней (целеустремленность);
- л) умение планировать работу;
- м) умение организовать свой труд (организованность);
- н) умение контролировать и анализировать свою работу и свои поступки;
- о) умение при необходимости работать самостоятельно, без посторонней помощи;
- п) чуткость и отзывчивость к людям;
- р) умение работать вместе с товарищами, видеть, кому нужна твоя помощь, помогать и принимать помощь от других;
- с) умение подчинять свои желания интересам дела и коллектива;
- т) умение видеть и ценить прекрасное в природе, в человеке, в искусстве;
- у) умение вести себя в обществе, красиво одеваться, причесываться и т.д.

2. Над какими из названных качеств ты собираешься работать в ближайшее время (перечисли буквы из предыдущего вопроса)?

3. Какие специальные способности ты в себе открыл в этом году или сумел развить в себе (способности к танцам, музыке, рукоделию и т.д.)?

4. Над какими из них ты сейчас работаешь?

5. Что бы ты хотел пожелать себе на будущее?

*Обработка полученных данных:* полученные результаты систематизируются с помощью следующей таблицы:

Фамилия, имя обучающегося	Качества личности			
	Физическая сила и выносливость	Память	Сила воли	И т.д.

Анализ ответов учащихся на вопросы методики позволяет получить информацию о личностном росте каждого ребенка, о самооценке воспитанников, об изменениях в их интеллектуальном, нравственном и физическом развитии. Сопоставление полученных данных с целями, содержанием и способами организации процесса воспитания помогает определить эффективность воспитательной деятельности. Результаты анкетирования используются при перспективном и текущем планировании жизнедеятельности и воспитания обучающихся.

<sup>1</sup> Разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И.Герцена.

## Методика «Наши отношения»<sup>2</sup>

*Цель:* выявить степень удовлетворённости обучающихся различными сторонами жизни коллектива.

*Ход проведения.* Обучающемуся предлагается ознакомиться, например, с шестью утверждениями. Нужно записать номер того утверждения, которое больше всего совпадает с его мнением.

Для изучения дружбы, сплочённости или, наоборот, конфликтности предложена серия утверждений:

1. Наш коллектив очень дружный и сплочённый.
2. Наш коллектив дружный.
3. В нашем коллективе нет ссор, и конфликтным наш коллектив назвать нельзя.
4. В нашем коллективе иногда бывают ссоры, но конфликтным наш коллектив назвать нельзя.
5. Наш коллектив недружный. Часто возникают ссоры.
6. Наш коллектив очень недружный. Трудно заниматься в таком коллективе.

Другая серия утверждений позволяет выявить состояние взаимопомощи (или её отсутствие):

1. В нашем коллективе принято помогать без напоминания.
2. В нашем коллективе помощь оказывается только своим друзьям.
3. В нашем коллективе помогают только тогда, когда об этом просит сам член коллектива.
4. В нашем коллективе помощь оказывается только тогда, когда требует педагог.
5. В нашем коллективе не принято помогать друг другу.
6. В нашем коллективе отказываются помогать друг другу.

Те суждения, которые отмечены большинством обучающихся, свидетельствуют о состоянии взаимоотношений и атмосферы в коллективе. В то же время мнение конкретного члена коллектива показывает, как он себя ощущает в коллективе.

---

<sup>2</sup> Составлена по книге Л.М. Фридман.