

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОМСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ИСКОРКА» Г. ТОМСКА
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ДОМИНАНТА»

Принята на заседании
методического совета
МАОУ ДО ДДТ «Искорка» г. Томска
Протокол № 9
от «02 » июня 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МАОУ ДО ДДТ
«Искорка» г. Томска
_____ Е.А.Беккер

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

«Основы настольного тенниса»

Базовый уровень

Возраст обучающихся: 8-15 лет

Срок реализации: 2 года

Составители:
Власова Н.М.,
педагог дополнительного образования;
Рахимова А.Г., методист

г. Томск – 2025

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Трудно придумать спорт, лучше развивающий реакцию и концентрацию внимания. Чтобы научиться быстрому реагированию, многие спортсмены из других видов спорта используют пинг-понг в своих тренировках. Настольный теннис работает на улучшение ловкости, приучая мозг быстрее управлять своим телом.

Игра в настольный теннис укрепляет мышцы ног, что развивает способность к быстрому бегу. К тому же, как и бег, пинг-понг укрепляет дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Частая игра в настольный теннис поможет повысить показатели не только в беге, но и в велоспорте, коньках и других видах спорта, где много работают ноги. Настольный теннис покоряет многих своей доступностью: несложный инвентарь, простые правила игры, возможность играть как в открытых, так и в закрытых помещениях. Игра в настольный теннис не только способствует гармоничному физическому развитию, но и снимает психо-эмоциональную и физическую напряженность.

В условиях современности у обучающихся наблюдается очень низкая двигательная активность, связанная с учебными нагрузками и объемами домашнего задания, увлеченностью гаджетами и компьютерными играми. Решить отчасти проблему призвана программа дополнительного образования «Основы настольного тенниса», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Общеразвивающая программа «Основы настольного тенниса» имеет *физкультурно-спортивную направленность*, предполагает развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, формирование межличностных отношений путем обучения их игре в настольный теннис. В программе предусмотрено развитие кругозора обучающихся, отведено необходимое время для ознакомления их с историей развития настольного тенниса, с правилами игры, с историей спортивных соревнований, а также знакомство с автобиографией выдающихся спортсменов и известными людьми в мире настольного тенниса. В процессе реализации программы, дети активно участвуют в соревнованиях и турнирах.

Программа составлена в соответствии с основными нормативными и программными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273 (с изменениями 8 августа 2024 года) (редакция, действующая с 1 сентября 2024 года)
2. Национальный проект «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. N 16) федеральный проект «Успех каждого ребенка»;
3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (с изменениями от 21 апреля 2023 года);
5. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года";
7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительством Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (с изменениями от 15 мая 2023 года № 1230-р);
8. Распоряжение Администрации Томской области от 17.04.2023 № 258-ра «О реализации Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей в Томской области»;
9. Приказ Департамента общего образования Томской области от 24.02.2021 № 7 «Об утверждении ведомственной целевой программы Томской области «Обеспечение получения дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, создание условий для дополнительного образования детей, содействие развитию системы общего образования и дополнительного образования детей, в том числе кадрового потенциала»;
10. Распоряжение Департамента общего образования Томской области от 20.04.2023 № 603-р «О развитии в системе общего образования Томской области Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей Томской области с использованием механизмов, предусмотренных Федеральным законом от 13 июля 2020 года № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
11. Постановление Государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
12. Устав МАОУ ДО ДДТ «Искорка» г. Томска (Утвержден 27.04.2022 г.);
13. Рабочая программа воспитания МАОУ ДО ДДТ «Искорка» г. Томска»;
14. Положение о дополнительной общеобразовательной программе МАОУ ДО ДДТ «Искорка» г. Томска;

15. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля и промежуточной аттестации МАОУ ДО ДДТ «Искорка» г. Томска.

16. Распоряжение Правительства РФ от 11.12.2023 N 3547-р Об утверждении Концепции сокращения потребления алкоголя в Российской Федерации на период до 2030 года и на дальнейшую перспективу.

Режим занятий

Продолжительность занятия – 2 академических часа (1 академический час равен 45 минутам), перерыв между занятиями 10 мин. Занятия проводятся 2 раза в неделю, 4 часа в неделю.

Объём и срок освоения программы

Программа рассчитана на 2 года,

1 год обучения-144 часа

2 год обучения -144 часа в год.

Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования, предполагает *базовый уровень* освоения содержания.

Актуальность программы

Выбор спортивной игры – настольный теннис определен ее популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь посредством занятий настольным теннисом. 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 подачи, 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.

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

Отличительная особенность программы обучения детей настольному теннису состоит в том, что она разработана специально для системы дополнительного образования, где в отличие от спортивных школ целью является не спортивный результат, а создание комфортного психологического климата вне зависимости от физической подготовки, достижений и результатов обучающихся. В программе предусмотрено развитие кругозора обучающихся, отведено необходимое время для ознакомления их с историей развития настольного тенниса, с правилами игры, с историей спортивных соревнований, а также знакомство с биографией выдающихся спортсменов и известными людьми в мире настольного тенниса.

Форма организации детей на занятии:

Групповая, в парах, индивидуальная

Форма проведения занятий:

Учебно-тренировочное занятие, турнир, соревнование

Форма обучения очная.

Адресат программы

Программа разработана для обучающихся 8 -15 лет - наиболее благоприятный возраст для физического развития и совершенствования, формирования личностных качеств, укрепления здоровья. В объединение принимаются все желающие при наличии медицинской справки о допуске к занятиям настольным теннисом. На занятиях дети разучивают и выполняют специальные упражнения для эффективного развития качеств, необходимых для успешной игры в настольный теннис

1.2. Цель и задачи программы

Цель:

Создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи

Обучающие:

- обучить элементам, технике и тактике игры в настольный теннис;
- обучить правильно регулировать физическую нагрузку;
- сформировать представления о настольном теннисе как виде спорта, о спортивном инвентаре, о правилах техники безопасности во время занятий;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физической культурой;
- сформировать навыки ведения здорового образа жизни.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развить интерес к основным видам двигательной активности;
- способствовать проявлению активности, инициативы, самостоятельности и творчества.

Воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям настольным теннисом;
- воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки, дисциплинированность, силу воли, умение концентрироваться на выполнении поставленной цели;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни, осуществлении всестороннего гармоничного развития.

1.3. Предполагаемые результаты обучения по программе:

К концу 1 года обучения дети будут:

знать

- основные правила и терминологию;
- историю развития настольного тенниса в России;
- технику безопасности при выполнении упражнений общей физической подготовки и специальной физической подготовки;
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- основные приёмы техники выполнения ударов;
- основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите.

уметь:

- организовать место для занятий настольным теннисом;
- соблюдать технику безопасности на занятиях при выполнении технических элементов и элементов тактики;
- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость);
- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- выполнять основные технические и тактические игровые приемы

К концу 2 года обучения дети будут:

знать:

- тенденции развития настольного тенниса в наши дни;
- технику выполнения основных нападающих и оборонительных технических приёмов;
- круговую и олимпийскую системы соревнований;
- технику выполнения несложных комбинаций ударов;
- историю развития игры за рубежом.

уметь:

- выполнять без ошибок основные технические приемы;
- выполнять технические приемы и их сочетания; приобретут навыки:
- владения двигательными умениями и навыками в пределах возрастных нормативов;

- достижения уровня физической подготовленности соответственно возрастным нормативам;
- контроля тренировочной нагрузки.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Разделы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	2	-	2	Наблюдение
2	Правила игры и содержание инвентаря	2	4	6	Опрос
3	Общая физическая подготовка, укрепление ценностей здорового образа жизни	4	16	20	Тестирование, контрольные упражнения
4	Специальная физическая подготовка	4	16	20	Тестирование
5	Техническая подготовка.	8	26	34	контрольные упражнения
6	Тактическая подготовка	4	26	30	Игра
7	Учебные игры	4	26	30	Зачетная игра
8	Итоговое занятие	-	2	2	Турнир, соревнование
	ИТОГО	28	116	144	

2 год обучения

№ п/п	Разделы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	1	1	2	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка, укрепление	4	16	20	Тестирование

	ценностей здорового образа жизни				
3	Специальная физическая подготовка	4	16	20	контрольные упражнения
4	Техническая подготовка.	8	26	34	контрольные упражнения
5	Тактическая подготовка	4	30	34	Игра
6	Учебные игры	2	30	32	Зачетная игра
7	Итоговые занятия	-	2	2	Турнир, соревнование
	ИТОГО	23	121	144	

Содержание учебного плана

1 год обучения

1. *Вводное занятие.*

Теория: Ознакомление с техникой безопасности, правилами поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь, необходимый для занятий.

Практика: Хватка ракетки. Упражнения.

2. *Правила игры и содержание инвентаря.*

Теория: Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Основные правила игры в настольный теннис. Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена. История возникновения, развития и характерные особенности игры в настольный теннис.

Практика: Упражнения на отработку основных правил.

3. *Общая физическая подготовка.*

Теория: Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений. Гигиена отдыха и сна. Режим дня. Техника выполнения упражнений. Правила игры.

Практика: Упражнения общефизической подготовки:

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине;

подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;

медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время;

прыжковые упражнения;

упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком);

подвижные игры с мячом и без него;

упражнения для развития равновесия, на координацию движений.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория: Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения.

Упражнения, развивающие гибкость.

Практика: Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча. Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.

Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке.

Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции.

Имитация движений без мяча. Отработка приема на тренажере. Отработка индивид. у стенки, с партнером. Отработка в игровой обстановке у стола.

Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу: упражнения у стенки, на столе со щитом, с партнером. Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения.

Совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений.

Упражнения с подбросом мяча без ракетки; упражнения, имитирующие сам удар, без мяча, контролируя движения у зеркала. Работа над выполнением подачи с мячом у стола, придвинутого к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень.

Выполнение имитационных упражнений данным видом подачи, контролируя свои движения перед зеркалом. Работа над выполнением подачи с мячом на столе, придвинутом к стене. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Имитация движений ракеткой без мяча. Отработка подачи на столе, придвинутом к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Демонстрация удара тренером. Освоение основной стойки – положения: постановка ног и разворот туловища. Ознакомление с движением рук без мяча. Учить согласованности движений во время выполнения подрезки, скоординированности движений туловища, плеча, предплечья и кисти.

Изучение движений в игровой обстановке.

Упражнения для мышц кисти руки: имитационные упражнения с ракеткой безмяча. Закрепление приемов освоенных подач.

5. Техническая подготовка.

Теория: Техника хвата теннисной ракетки. Передвижения теннисиста,

стойка теннисиста. Атакующие удары. Поддачи мяча: «учебная», «подрезкой слева», «накатом справа»

Практика: Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке– серийные удары, одиночные удары.

Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером. Освоение хватки и закрепление ее через упражнения.

Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол.

Нейтральная стойка теннисиста. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола.

Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги. Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения.

6. *Тактическая подготовка*

Теория: Знакомство с понятием “тактика”. Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу, активную игру, погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча. Тактический вариант: “смена игрового ритма”.

Практика: Упражнения: Прием подач ударом. Удары атакующие, защитные. Удары по высоте отскока на стороне соперника.

7. *Учебные игры*

Тема: Игры с партнером.

Теория: Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.

Практика: Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

Тема: Игры на счет в парах.

Теория: Правила игры на счет (во время соревнований). Судейские термины.

Практика: Игра на счет (соревнования). Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в парах.

8. Итоговые занятия

Практика: Турнир, соревнование по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.

Второй год обучения

1. Вводное занятие.

Теория: План работы объединения на год. Техника безопасности, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. Тенденции развития настольного тенниса в наши дни. История развития игры за рубежом.

Практика: Упражнения на повторение основных правил.

2. Общая физическая подготовка.

Теория: Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.

Составление комплексов упражнений.

Практика: Упражнения общефизической подготовки:

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.

Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком).

Подвижные игры с мячом и без него. Упражнения для развития равновесия. Упражнения на координацию движений.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения.

Упражнения, развивающие гибкость.

Практика: Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча.

Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.

Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке.

Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции.

Имитация движений без мяча. Отработка приема на тренажере. Отработка индивидуальная у стенки, с партнером. Отработка в игровой обстановке у стола.

Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения в игровой

обстановке по движущемуся мячу: упражнения у стенки, на столе со щитом, с партнером. Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения.

Совершенствование навыков освоенных приемов срезов и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений.

Упражнения с подбросом мяча без ракетки; упражнения, имитирующие сам удар, без мяча, контролируя движения у зеркала. Работа над выполнением подачи с мячом у стола, придвинутого к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень.

Выполнение имитационных упражнений данным видом подачи, контролируя свои движения перед зеркалом. Работа над выполнением подачи с мячом на столе, придвинутом к стене. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Имитация движений ракеткой без мяча. Отработка подачи на столе, придвинутом к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Демонстрация удара тренером. Освоение основной стойки – положения: постановка ног и разворот туловища. Ознакомление с движением рук без мяча. Учить согласованности движений во время выполнения подрезки, скоординированности движений туловища, плеча, предплечья и кисти. Изучение движений в игровой обстановке.

Упражнения для мышц кисти руки: имитационные упражнения с ракеткой безмяча. Закрепление приемов освоенных подач.

4. Техническая подготовка.

Теория: Указания для ведения игры: через сложную подачу, активную игру, погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча. Указания по приему длинных подач. Указания по приему коротких подач.

Практика: Подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер». Удар без вращения – «толчок». Удар с нижним вращением – «подрезка» Удар с верхним вращением – «накат». Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. Подрезка слева. Накат справа направо

5. Тактическая подготовка

Теория: Главное правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы. Тактический вариант: “длительный розыгрыш очка”. Тактический вариант “перехват инициативы”.

Практика: Упражнения на отработку: Подачи - атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка. Подачи - защитные, не позволяющие противнику атаковать. Прием подач защитным ударом. Прием подач подготовительным ударом.

6. Учебные игры

Тема: Игры с партнером.

Теория: Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила

совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.

Практика: Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

Тема: Игры на счет в парах.

Теория: Правила игры на счет (во время соревнований). Судейские термины.

Практика: Игра на счет (соревнования). Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в парах.

7. Итоговые занятия

Практика: Турнир, соревнование по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

<https://disk.yandex.ru/d/zR6ZVBiQSh4ezA>

2.2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования, с образованием, соответствующим направленности программы.

Материально-техническое оснащение

Для занятий по программе требуется:

спортивный зал

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки
- теннисные столы
- сетки для настольного тенниса
- гимнастические маты
- гимнастическая стенка
- табло для подсчёта очков
- видеокамера, компьютер.

Дети приходят на занятия в спортивной форме.

Методическое обеспечение программы

Методы обучения:

- ✓ Словесные (инструктаж, беседа, объяснение, пояснение, указание, лекции, замечания);
- ✓ Наглядные (личный показ педагога, просмотр фото и видео

материалов, разбор приема на схеме);

- ✓ Практические (выполнение упражнений, отработка приемов);
- ✓ Метод оценивания качество показателей своих и других обучающихся;
- ✓ Метод самостоятельной работы;
- ✓ Репродуктивные (выполнение упражнений и приемов, использование выученного материала);

Применяемые технологии:

- ✓ личностно-ориентированного обучения;
- ✓ здоровьесберегающие;
- ✓ игрового обучения;
- ✓ проблемное обучение;
- ✓ развивающего обучения;
- ✓ технология саморазвития;
- ✓ ИКТ технология;

Основные дидактические принципы обучения:

- ✓ сознательности и активности;
- ✓ наглядности;
- ✓ систематичности и последовательности;
- ✓ повторений;
- ✓ постепенности;
- ✓ доступности и индивидуальности;
- ✓ непрерывности;
- ✓ учета возрастных и индивидуальных особенностей;
- ✓ связи теории с практикой.

Теоретические материалы - разработки:

Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом. Положение о проведении турнира по настольному теннису.

Дидактические материалы:

Картотека упражнений по настольному теннису (карточки). Картотека общеразвивающих упражнений для разминки

Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе

Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»

«Правила игры в настольный теннис»

Видеозаписи выступлений обучающихся

Методические рекомендации:

Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры
Рекомендации по организации подвижных игр

Рекомендации по организации турниров по настольному теннису

2.3. Формы мониторинга освоения программы

2.3.1. Формы аттестации Реализация программы предусматривает разные виды контроля за результативностью усвоения программного материала:

Входная диагностика необходима для определения начального уровня

подготовки, физических возможностей ребенка. Проводится в форме наблюдения за выполнением заданий, опроса.

Текущий контроль проводится на занятиях в виде наблюдения за успехами каждого обучающегося, применяется такой прием, как запись занятия на видеокамеру с последующим просмотром вместе с обучающимися с анализом игры и выполняемых движений. Формы контроля: контрольные упражнения, тестирование, игра.

Промежуточная аттестация проводится в форме соревнований по настольному теннису, итогового турнира, выполнения контрольных упражнений.

Диагностика результатов теоретической части проводится в форме тестирования, опроса. Результаты и **оценочная система** показателей отражаются в таблице. (*Приложения 1,2*)

Используя методы наблюдения, отслеживаются личные достижения, личностное развитие обучающегося. (*Приложение 3*)

2.4. Воспитательная работа

В Программе воспитания МАОУ ДО ДДТ «Искорка» сформирована общая **цель воспитания** – личностное развитие и социализация обучающихся, проявляющиеся:

- в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе социокультурных и нравственных ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);

- в развитии их позитивных отношений к социокультурным и нравственным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);

- в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

Данная цель ориентирует не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности.

Приоритетные направления деятельности

Воспитательный процесс основывается на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек), и наиболее эффективным способом реализации воспитательных задач является организация насыщенной событиями деятельности детей по основным направлениям воспитания:

гражданско-патриотическое, духовно-нравственное, экологическое, формирование культуры здорового образа жизни, социокультурное, медиа-культурное.

Практическая реализация поставленных цели и задач воспитания осуществляется не только на занятиях, но и в рамках традиционных мероприятий ДДТ по основным направлениям, согласно ежегодному календарному плану воспитательной работы:

<http://iskorka.dou.tomsk.ru/wp-content/uploads/2023/03/programma-vospitaniya-2022.pdf>

Профилактические беседы и игры, содержащие информацию о принципах ведения здорового образа жизни и преимуществах ведения трезвого образа жизни, проводятся с обучающимися кружков физкультурно-спортивной направленности в МАОУ ДО ДДТ «Искорка» г. Томска в рамках занятий по следующим направлениям:

- укрепление ценностей здорового образа жизни: правильное питание и физическая активность.
- укрепление ценностей здорового образа жизни: гигиена и режим дня.
- укрепление ценностей здорового образа жизни: укрепление иммунитета и сила воли, закаливание.
- отсутствие вредных привычек (вред алкоголя и сохранение здорового образа жизни).

Формы проведения мероприятий:

- беседы;
- интерактивные викторины;
- подвижные игры и игровые ситуации;
- демонстрация коротких видеороликов.

Мероприятия проводятся раз в два месяца в каждой группе.

Список литературы

Литература для педагога:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС.1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.160 с.
3. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.:Физкультура и Спорт, 2008.
4. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев.. 1973.
5. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - Москва: Владос - пресс. 2002
6. Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
7. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
8. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе :Ирфон. 1986.
9. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.
10. Фримерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия /Сост. серииВ.Л.Штейнбах / Э.Я.Фримерман. — М., 2005.

Литература для обучающихся:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта.Под редакцией
3. Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.
4. Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
5. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
6. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.
7. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989

Нормативы по технико-тактической подготовке для детей 1-2 года обучения игре в настольный теннис

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование приема</i>	<i>Количество ударов</i>	<i>оценка</i>
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовлет.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовлет.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовлет.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
6.	Выполнение наката справа и слева в правый угол стола (игра в правосторонний «треугольник»)	20 и более от 15 до 19	Хорошо Удовлет.
7.	Выполнение наката справа и слева в левый угол стола (игра в левосторонний треугольник)	20 и более от 15 до 19	Хорошо Удовлет.
8.	Игра накатами справа по прямой (в левый угол стола)	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
9.	Игра накатами слева по прямой (в правый угол стола)	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
10.	Сочетание накатов справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.)	8 и менее от 9 до 12	Хорошо Удовлет.
11.	Выполнение подачи справа по всему столу (10 попыток)	8 6	Хорошо Удовлет.
12.	Выполнение подачи слева по всему столу (10 попыток)	8 6	Хорошо Удовлет.

Приложение 2

«Мониторинг результатов обучения» (с критериями оценки)

Ф.И.	Теоретическая подготовка		Практическая подготовка			
	по основным разделам УТП программы	владение специальной терминологией	основы и техники тактики	соблюдения правил безопасности, принципов ЗОЖ.	умение выполнять комплекс общеразвивающих	умение организовать и провести соревнования в группе.
Итого: *минимальный *средний *максимальный						

Критерии оценивания

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества
1. Теоретические знания -по основным разделам УТП программы	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	минимальный уровень (овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объёма знаний, предусмотренных программой); средний уровень (объём усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$); максимальный уровень (освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период)
-владение специальной терминологией, правилами организации соревнований	Осмысление и правильность использования специальной терминологии	минимальный уровень (знает не все); средний уровень (знает все, но не применяет); максимальный уровень (знание и умение их применять)
2. Практические умения и навыки, предусмотренные программой -основы техники и тактики	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	минимальный уровень (ребёнок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ предусмотренных умений и навыков); средний уровень; максимальный уровень (ребёнок освоил практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период)
-навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности, принципов ЗОЖ.	Соответствует реальным навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	минимальный уровень (овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объёма навыков соблюдения правил, предусмотренных программой); средний уровень (объём усвоенных навыков составляет более $\frac{1}{2}$); максимальный уровень (освоил практически весь объём навыков, предусмотренных программой за конкретный период)
-умение выполнять комплекс общеразвивающих упражнений	Аккуратности и ответственность в работе	удовлетворительно; хорошо; отлично
-умение организовать и провести соревнования в группе.	Последовательность, правильность	удовлетворительно; хорошо; отлично

«Мониторинг личностного развития (с критериями оценки)»

	Ф.И.	Организа ционно- волевые качества			Ориентац ионные качества			Личностные достижения		
	Итого: *низкий *средний *высокий									

Критерии оценивания

Показатели оценивания	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Уровень оценки	Методы диагностики
Организационно -волевые качества				
* Воля *самоконтроль	Способность выдерживать учебные нагрузки, побуждать себя к практическим действиям, контролировать поступки	<ul style="list-style-type: none"> волевые условия побуждаются педагогом, действует под воздействием контроля; иногда проявляются волевые качества, может контролировать себя сам; волевые качества ярко выражены, постоянно контролирует себя 	<p>низкий</p> <p>средний</p> <p>высокий</p>	наблюдение
Ориентационные				
Интерес к занятиям в объединении, самооценка, стремление к достижению спортивных результатов	Осознание участия воспитанника в освоении программы, способность воспитывать себя адекватно реальным достижениям	<ul style="list-style-type: none"> интерес к занятию слабо выражен, самооценка занижена, не стремится к достижению результатов; интерес проявлен, самооценка занижена, после поражений частично теряется воля к победе; постоянный интерес к занятию, самооценка нормальная, высокая степень стремления к результатам 	<p>низкий</p> <p>средний</p> <p>высокий</p>	опрос, тестирование
Личностные достижения воспитанника				
Участие в мероприятиях различного уровня	Степень и качество	<p>не принимает участия;</p> <ul style="list-style-type: none"> принимает участие при поддержке взрослого; самостоятельно проявляет инициативу 	<p>низкий</p> <p>средний</p> <p>высокий</p>	наблюдение