

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

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
«Настольный теннис»**

Уровень освоения - базовый
Возраст обучающихся: 7-15 лет
Срок реализации - 3 года

Составитель:
Гатауллин Данис Рамильевич,
педагог дополнительного образования
Пекарская Анна Вячеславовна,
старший методист

Содержание

Пояснительная записка	3
Цели и задачи программы.....	5
Ожидаемые результаты обучения по программе	6
Учебный (тематический) план 1-2-3 года обучения	8
Содержание программы первого год обучения.....	8
Содержание программы второго года обучения.....	10
Содержание программы третьего года обучения	12
Учебно-методическое обеспечение программы	14
Профилактическая работа	14
Рекомендуемая литература:	19
Приложение 1.....	20
Приложение 2.....	21
Приложение 3.....	22
Приложение 4.....	24
Приложение 5.....	26

Пояснительная записка

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 «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

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. Общеразвивающая программа «Настольный теннис» 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.

Режим занятий

1 год обучения: Занятия по 2 учебных часа, продолжительностью 45 минут каждый, с 10 минутным перерывом, проводятся 2 раза в неделю.

2 – 3 год обучения: Занятия по 2 учебных часа, продолжительностью 45 минут каждый, с 10 минутным перерывом, проводятся 3 раза в неделю.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 3 года обучения, 1 год обучения 144 часа в год, 2-3 года обучения 216 часов в год.

Программа «Настольный теннис» является *модифицированной*. При разработке программы за основу была принята программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова, (этапы спортивного совершенствования). Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей. В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года. Программа реализуется на *базовом уровне*.

Актуальность программы

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью

ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, 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 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.

Педагогическая целесообразность программы в том, что она 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 автобиографией 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

Адресат программы

Программа разработана для обучающихся 7-15 лет, без ограниченных возможностей здоровья. На занятия допускаются дети, получившие медицинский допуск.

Характеристика возрастных особенностей

Дети 7-11 лет обладают низкими показателями мышечной силы. Дети этого возраста более расположены к кратковременным скоростно-силовым упражнениям.

У детей младшего школьного возраста способность к быстрому перемещению в пространстве развита слабо. Средняя скорость бега заметно повышается только к 10 годам. Наибольшие его величины прироста отмечаются в 13-14 лет. Широкое применение в этом возрасте находят прыжковые, акробатические, динамические упражнения на гимнастических снарядах. Основным средством воспитания общей выносливости в младшем школьном возрасте с успехом используется медленный бег, так как к 10-летнего возраста у детей повышается способность к неоднократному выполнению скоростной работы (повторный бег на короткие дистанции), а также малоинтенсивной работы (медленный бег) в течение сравнительно продолжительного времени.

У младших школьников имеются все предпосылки к тому, чтобы приобрести также качества, как гибкость и ловкость. Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости наблюдается в возрасте от 8 до 10 лет. У детей 13-14 лет активная гибкость достигает максимальных величин. Возраст от 9 до 13 лет характеризуется высокими темпами развития ловкости движений. На занятиях дети разучивают и выполняют специальные упражнения для эффективного развития этих качеств, необходимых для успешной игры в настольный теннис.

Цели 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 задачи программы:

- ✓ ознакомить обучающихся с историей игры в настольный теннис;
- ✓ научить различным приемам игры;

- ✓ ознакомить с принципами и правилами игры;
- ✓ ознакомить с правилами проведения теннисных турниров и соревнований;
- ✓ ознакомить с принципами здорового образа жизни;
- ✓ обучить принципам составления правильного тренировочного плана и правилам восстановления организма после тренировок;
- ✓ ознакомить с назначением упражнений на развитие координации движений, ловкости, реакции и научить правильно выполнять комплекс упражнений.

Развивающие задачи программы:

- ✓ развивать у обучающихся координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость;
- ✓ развивать интерес к настольному теннису как виду спорта;
- ✓ развивать кругозор обучающихся: ознакомить с историей настольного тенниса, с правилами проведения соревнований по теннису.

Воспитательные задачи программы:

- ✓ формировать потребность в активном образе жизни;
- ✓ воспитывать у обучающихся волю, целеустремленность;
- ✓ воспитывать стремление к достижению спортивных результатов, достижению поставленной цели.

Ожидаемые результаты обучения по программе

К концу первого года обучения дети будут знать:

- ✓ историю возникновения и развития настольного тенниса как игры;
- ✓ правила игры в настольный теннис; принципы здорового образа жизни;
- ✓ принципы составления правильного тренировочного плана;
- ✓ назначение общеразвивающих упражнений (разминки);
- ✓ различные виды спортивного оборудования для настольного тенниса, их назначение, правила пользования.

К концу первого года обучения дети будут уметь:

- ✓ составлять правильный тренировочный план;
- ✓ выполнять отдельные общеразвивающие упражнения для разминки;
- ✓ играть в настольный теннис на любительском уровне (пользоваться начальными приемами нападения и защиты игры в настольный теннис).

К концу второго года обучения дети будут знать:

- ✓ историю возникновения и развития настольного тенниса как вида спорта;
- ✓ выдающихся спортсменов в мире настольного тенниса;
- ✓ правила проведения соревнований по настольному теннису; правила восстановления организма после тренировок;
- ✓ назначение комплекса общеразвивающих упражнений.

К концу второго года обучения дети будут уметь:

- ✓ выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
- ✓ играть в настольный теннис на хорошем любительском уровне (пользоваться основными приемами подачи, игры в атаке и игры в обороне).

К концу третьего года обучения, обучающиеся будут знать и уметь:

- ✓ биографии выдающихся спортсменов в мире настольного тенниса;
- ✓ пользоваться умениями, полученными за первые два года обучения, значительно расширив вариативность ударов за счет использования различных траекторий (высокая, низкая, средняя), направлений (линия, диагональ) и длины (длинный, короткий) удара, а также способов вращения мяча (крученный, резаный);
- ✓ свободно перемещаться по всей игровой площадке у стола вправо-влево на 2-4 шага, вперед-назад и по диагонали на 2-3 шага, выходить к короткому мячу, демонстрировать активную игру, используя весь арсенал полученных умений.
- ✓ уметь вести счет во время соревнований; при самостоятельном судействе придерживаться теннисного этикета, доброжелательно относиться к другим детям в группе.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса и освоения программы:

В процессе обучения по программе проводятся разные виды контроля за результативностью усвоения программного материала. *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 обучающимся с анализом игры и выполняемых движений.

Промежуточный контроль проводится в виде соревнований по настольному теннису в секции во время зимних и весенних каникул.

Итоговый контроль проводится в середине мая в виде итогового турнира по настольному теннису.

Диагностика результатов проводится в виде тестов по теоретической части и контрольных упражнений. Результаты отражаются в таблице. (*Приложения 1,2*)

При помощи мониторинга отслеживаются личные достижения, личностное развитие обучающегося. (*Приложение 3*)

Форма подведения итогов:

Программа предусматривает входную диагностику, текущий и итоговый контроль, промежуточную аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится 1 раз в полгода как зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису. Текущий контроль производится на каждом занятии в форме наблюдения.

Итоговый контроль проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: внутреннего,

муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Учебный (тематический) план 1-2-3 года обучения

№ п/п	Название разделов	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			Формы аттестации/контроля
		Т	П	всего	Т	П	всего	Т	П	всего	
1	Вводное занятие. ТБ, правила игры	2	-	2	4	-	4	4	-	4	Тестирование, опрос
2	Основы техники и тактики игры	8	66	74	20	84	104	20	84	104	Зачет, тестирование
3	Организация и правила соревнований, системы их проведения.	4	-	4	6	-	6	6	-	6	Опрос, соревнования, тестирование
4	Сведения ЗОЖ, общая и специальная физподготовка.	2	50	52	6	60	66	6	60	66	Опрос, зачетное занятие
5	Контрольные технические нормативы	-	2	2	-	4	4	-	4	4	Зачет
6	Судейская практика, участие в соревнованиях.	2	8	10	4	28	32	4	28	32	Тестирование, участие в соревнованиях
	Общее количество часов в год	22	122	144	40	176	216	40	176	216	

Содержание программы первого год обучения

1. Теоретические сведения 9 часов

- ✓ Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;
- ✓ Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
- ✓ Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- ✓ Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- ✓ Сведения о строении и функциях организма человека;
- ✓ Правила игры в настольный теннис;
- ✓ Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;

2. Основы техники и тактики игры 69 часа

Теория. Техника хвата теннисной ракетки. Разновидности вертикальной хватки. Разновидности горизонтальной хватки. Стойка теннисиста: позиции, возможности.

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.

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. Жонглирование теннисным мячом, отработка передвижений, упражнений в основных позициях теннисиста. Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол.

Теория Основные виды вращения мяча, способы подачи, виды ударов по мячу.

Практика. Тренировка ударов у тренировочной стенки

Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.

Тренировка ударов сложных подач

Нападающий удар

3. *Правила игры, организация соревнований, системы их проведения 4 часа*

Теория. Основные правила игры в настольный теннис; понятие о счете; положение о соревнованиях, система проведения, составление календаря; назначение и виды соревнований; состав судейской коллегии, обязанности судей; оборудование и инвентарь.

4. *Сведения ЗОЖ. Общая и специальная физподготовка (50 часов).*

Теория. Понятие о физических качествах, их развитии. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. 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. Самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость.

Практика. Составление комплексов упражнений. Подвижные игры.

Упражнения для развития прыжковой ловкости

Упражнения для развития силы

Упражнения для развития выносливости

Упражнения для развития гибкости

Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

5. *Контрольные нормативы 2 часов.*

сдача контрольных нормативов в соответствии с программой и возрастом (Приложение 1)

6. *Судейская практика, участие в соревнованиях 10 часов.*

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

Практика. Упражнения с объяснением начисления очков. Игры со счетом. Составление календаря.

Содержание программы второго года обучения

1. *Теоретические сведения 4 часа.*

✓ Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;

✓ Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;

✓ Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;

✓ Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

✓ Сведения о строении и функциях организма человека;

✓ Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;

✓ Правила игры в настольный теннис;

✓ Сведения о выдающихся спортсменах и известных людях в мире настольного тенниса.

2. *Основы техники и тактики игры 104 часа.*

Теория. Основы тактики игры:

Выбор позиции

Игра в «крутиловку» вправо и влево

Основные тактические варианты игры.

Способы подачи мяча: «мятник», «челнок», «веер», «бумеранг»;

удары по теннисному мячу:

-удар без вращения – «толчок»

-удар с нижним вращением – «подрезка»

-удар с верхним вращением – «накат»

-удар «топ-спин» - сверхкрученный удар.

Практика. Тренировка техники подач.

Свободная игра на столе

Игра на счёт из одной, трёх, пяти партий.

Тактика игры с разными противниками.

Подачи:

✓ атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка;

- ✓ подготавливающие атаку;
- ✓ защитные, не позволяющие противнику атаковать.

Прием подач ударом:

- ✓ атакующим;
- ✓ подготовительным;
- ✓ защитным.

Практика. Отработка подач мяча: «маятник», «челнок».

Упражнения:-удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок»), удар с нижним вращением – «подрезка»)

-подачи мяча в нападении;

-прием подач ударом;

-удары атакующие, защитные;

Теория. Удары, отличающиеся по длине полета мяча, по высоте отскока на стороне соперника.

Практика. Отработка ударов по длине, высоте.

Теория. Способы владения ракеткой при приеме мяча.

Практика. Отработка упражнений приема.

Теория. Защита и нападение.

Практика. Игра защитника против атакующего. Игра атакующего против защитника.

3. *Правила игры, организация соревнований, системы их проведения 6 часов.*

Теория. Игра защитника против атакующего;

игра атакующего против защитника;

игра защитника против атакующего;

парные игры;

спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение.

4. *Сведения ЗОЖ. Общая и специальная физподготовка – 66 часов.*

Теория 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. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма. Пагубное влияние алкоголя, табакокурения и наркотиков на организм человека. Самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость

Практика. Подвижные игры.

Упражнения для развития прыжковой ловкости

Упражнения для развития силы

Упражнения для развития выносливости

Упражнения для развития гибкости

Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.

5. Контрольные нормативы 4 часа.

сдача контрольных нормативов в соответствии с программой и возрастом (Приложение 1)

6. Судейская практика, участие в соревнованиях 32 часа.

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

Правила применения тактических и технических действий.

Практика. помощь педагогу в проведении занятий и судействе соревнований

Содержание программы третьего года обучения

1. Теоретические сведения 4 часа.

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;

Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;

Действующие правила игры, терминология;

Перспективы дальнейшего развития правил;

Влияние правил игры на её развитие;

Сведения о ведущих теннисистах мира и их достижениях.

2. Основы техники и тактики игры 104 часа.

Теория подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,

удары по теннисному мячу:

удар без вращения – «толчок»

удар с нижним вращением – «подрезка»

удар с верхним вращением – «накат»

удар «топ-спин» - сверхкрученный удар;

Практика. Совершенствовать подачи:

- ✓ по диагонали;
- ✓ «восьмерка»;
- ✓ в один угол стола;
- ✓ по подставке справа;
- ✓ по подрезке справа;
- ✓ топ спин справа по подрезке справа;
- ✓ топ спин слева по подрезке слева;
- ✓ Совершенствовать технику приёма «кручёная свеча»;
- ✓ Совершенствовать технику приёма плоский удар.
- ✓ Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые.
- ✓ Удары атакующие:
- ✓ завершающий удар;

- ✓ удар по «свече»;
- ✓ контратакующий удар;
- ✓ заторможенный укороченный удар.

Удары, отличающиеся по длине полета мяча:

- ✓ короткие;
- ✓ средние;
- ✓ длинные.

Удары по высоте отскока на стороне соперника:

- ✓ ниже уровня стола;
- ✓ ниже уровня сетки;
- ✓ средние (20–30 см);
- ✓ высокие (50–60 и выше).

3. *Правила игры, организация соревнований, системы их проведения 6 часов.*

Теория - игра защитника против атакующего;
игра атакующего против защитника;

Практика. игра защитника против атакующего;
парные игры.

4. *Сведения ЗОЖ. Общая и специальная физподготовка 66 часов.*

Теория. Опасность вредных привычек. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях.

Практика. Подвижные игры. ОРУ. Бег . Прыжки. Метание

Упражнения для развития прыжковой ловкости

Упражнения для развития силы

Упражнения для развития выносливости

Упражнения для развития гибкости

Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

5. *Контрольные нормативы 4 часа*

сдача контрольных нормативов в соответствии с программой и возрастом (Приложение 2)

6. *Судейская практика, участие в соревнования 32 часа.*

Теория. Правила игры и методика судейства соревнований;

Правила применения тактических и технических действий.

Практика. Проведение судейства соревнований совместно с педагогом.

Оценочные материалы

Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме наблюдения.

Низкий уровень – обучающийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса, умеет проводить специальную разминку теннисиста, знаком с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.

Средний уровень – обучающийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в настольном теннисе, умеет составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Высокий уровень - обучающийся имеет глубокие знания о правилах игры в настольный теннис, владеет такими техническими приемами как: накат справа и слева по диагонали, накат справа и слева поочередно, накат справа и слева в один угол стола, топ – пин из разных положений. Обучающийся умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации, проводимой в форме сдачи нормативов и спарринг - тренировки.

Упражнения для сдачи нормативов (средний показатель)

Нормативы в условиях дополнительного образования являются показателем динамики овладения навыками приемов игры в настольный теннис и не служат основанием для окончания обучения по программе.

Набивание мяча (кол-во раз) - Юноши: 20 – 25. Девушки: 15 – 20.

Подрезка (кол – во секунд без потери мяча) – Юноши: 30 – 35 с. Девушки: 25 – 30 с.

Накат (кол – во раз в серии) – Юноши: 15-20. Девушки: 10 – 15.

Подача (кол – во раз, 10 попыток) – Юноши: 9 попаданий. Девушки: 7 попаданий.

Спарринг игра – это вид игры в настольном теннисе, при котором ваш партнёр – игрок заменяет соперника во время тренировки. Для спарринга лучше выбирать игрока более высокой квалификации. Такая тренировка дает возможность увидеть уровень исполнения технических элементов, к которому стоит стремиться.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень - обучающийся самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень - для правильного выполнения задания обучающийся требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - обучающийся не выполнил задание даже после подсказки педагога.

Учебно-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 школьного турнира по настольному теннису.

Тесты физической подготовленности по ОФП

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

«Правила судейства в настольном теннисе»

Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней

Методические рекомендации:

Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры

Рекомендации по организации подвижных игр

Рекомендации по организации турниров по настольному теннису

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии со своей образовательной программой

Материально-техническое оснащение

Для занятий по программе требуется:

спортивный зал

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи
- набивные мячи
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки
- теннисные столы
- сетки для настольного тенниса
- табло для подсчёта очков
- видеокамера, компьютер.

Дети приходят на занятия в спортивной форме.

Информационное обеспечение

Нормативно-правовые:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, с изм. И доп., вступ. В силу с 01.09.2024);
2. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. 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»;
4. 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);
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года";
6. 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);
7. Приказ Министерство труда и социальной защиты российской федерации от 22 сентября 2021 года n 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
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».

Профилактическая работа с обучающимися

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.

Рекомендуемая литература:

Список литературы для педагога:

1. Г.А. Барчукова, В.А.Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2009
2. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1999
3. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 2000
4. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
5. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995
6. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2000.
7. Барчукова Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М., 1999.
8. Гришин В. Г. Игры с мячом и ракеткой (Из опыта работы) / В. Г. Гришин. — М., 2005.
9. Серова Л. К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л. К.
- 10.Серова. - СПб., 2001.

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

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование технического 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.

***Нормативы по технико-тактической подготовке
для детей 3-го года обучения игре в настольный теннис.***

Требования: Разрешается использовать только 5 мячей – каждый по одному разу, после падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течении 1 минуты упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов.

Порядок подсчета очков:

Считается, сколько точных мячей было послано принимающим за 1 минуту, за каждый мяч начисляется по одному очку. Очки начисляются каждому из соперников по отдельности.

1. Атака – атака.

- Атакующие удары по диагонали справа направо;
- Атакующие удары по диагонали слева налево;
- Атакующие удары по прямой справа налево;
- Атакующие удары по прямой слева направо.

2. Атака – защита.

- Накат с правой половины стола против срезки справа (по диагонали);
- Накат с левой половины стола против срезки с левой половины (по диагонали);
- Накат с правой половины стола против срезки с левой половины (по прямой);
- Накат с левой половины стола против срезки с правой половины (по прямой).

3. Защита – защита.

- Срезка справа на право по диагонали;
- Срезка слева на лево по диагонали;
- Срезка справа на лево по прямой;
- Срезка слева на право по прямой.

«Мониторинг результатов обучения» (с критериями оценки)

№ n/n	Ф.И.	Теоретическая подготовка			Практическая подготовка			Общеучебные умения и навыки			Учебно- организационные умения и навыки		
		0- срез	1 полу год	2 полу год	0- срез	1 полу год	2 полу год	0- срез	1 полу год	2 полу год	0- срез	1 полу год	2 полу год
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													
12.													
	Итого: *низкий *средний *высокий												

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 ½ объема знаний, предусмотренных программой); средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более ½); максимальный уровень (освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)
2. 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)
1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (Основы техники и тактики)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	минимальный уровень (ребёнок овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков); средний уровень; максимальный уровень (ребёнок освоил практически все умения и навыками, предусмотренными программой за конкретный период)
2. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности, принципов ЗОЖ.	Соответствие реальным навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	минимальный уровень (овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил, предусмотренных программой); средний уровень (объем усвоенных навыков составляет более ½); максимальный уровень (освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период)
3. Умение выполнять комплекс общеразвивающих упражнений	Аккуратность и ответственность в работе	удовлетворительно; хорошо; отлично
4. Умение организовать и провести соревнования в группе.	Последовательность, правильность	удовлетворительно; хорошо; отлично

«Мониторинг личностного развития (с критериями оценки)

№	Ф.И.	Организационно-волевые качества			Ориентационные качества			Личностные достижения		
		0-срез	1 полугод	2 полугод	0-срез	1 полугод	2 полугод	0-срез	1 полугод	2 полугод
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
	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	низкий средний высокий	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 	низкий средний высокий	опрос, тестирование
Личностные достижения воспитанника				
Участие в мероприятиях различного уровня	Степень и качество	<ul style="list-style-type: none"> • не принимает участия; • принимает участие при поддержке взрослого; • самостоятельно проявляет инициативу 	низкий средний высокий	наблюдение

Годовой календарный график
<https://disk.yandex.ru/d/zR6ZVBiQSh4ezA>

Аттестация обучающихся МАОУ ДО ДДТ «Искорка» г. Томска проводится в соответствии с календарным графиком.