

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА МЫТИЩИ  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ГАЛАКТИКА»**  
**(МБУ ДО ДЮЦ «ГАЛАКТИКА»)**

**ПРИНЯТО**  
на педагогическом совете  
МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»  
Протокол от 30.08. 2023 г. № 1-23

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом по МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»  
от 31.08.2023 г. № 163-О

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

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень сложности освоения: стартовый

Возраст обучающихся: 11 - 16 лет

Срок реализации: 1 года

Автор-составитель:  
Царенков Андрей Владимирович,  
педагог дополнительного образования

Мытищи  
2023 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>4 с.</b>
Направленность программы	
Авторские основы программы	
Программа составлена с учетом нормативных документов:	
Актуальность программы.	
Новизна программы	
Педагогическая целесообразность программы.	
Основные принципы обучения и воспитания:	
<b>Цель программы.....</b>	<b>. 5 с.</b>
<b>Задачи:</b>	
Адресат программы.	
Краткая характеристика обучающихся по программе	
Срок реализации программы	
Объем учебных часов	
Форма обучения	
Язык обучения	
Место проведения занятий	
Особенности организации образовательного процесса.	
Режим занятий:	
Санитарно-гигиенические нормы, нормы пожарной безопасности.	
<b>Планируемые результаты программы.....</b>	<b>7 с.</b>
а) предметные результаты	
б) личностные результаты	
в) метапредметные результаты	
<b>Аттестация обучающихся.....</b>	<b>7 с.</b>
Текущий контроль	
Итоговая аттестация	
Предполагаемые формы проведения итоговой аттестации	
Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	
Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов	
<b>УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....</b>	<b>8 с.</b>
<b>СОДЕРЖАНИЕ.....</b>	<b>9 с.</b>

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ..... 10 с.**

Материально-техническое обеспечение

Кадровое обеспечение

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ..... 10 с.**

Методы обучения

Методы воспитания

Формы организации образовательного процесса

Формы организации учебного занятия

Педагогические и образовательные технологии

Алгоритм учебного занятия

Дидактические материалы

Информационное обеспечение

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА ..... 13 с.**

Нормативные документы

Психолого-педагогическая литература

Литература по профилю

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ ..... 14 с.**

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Содержание теоретической части итоговой аттестации (Приложение № 1)**

**Календарно-тематический план-график(Приложение № 2)**

**Календарный учебный график (Приложение № 3)**

**Воспитательная программа (Приложение № 4)**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

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

Программа реализуется **в рамках сетевого взаимодействия** с МБОУ "Марфинская СОШ" \_\_\_\_\_

**Программа «Настольный теннис»** » составлена на основе программ "Настольный теннис" Ю.П. Байгулова, "Настольный теннис " Г.В. Барчукова, В.А. Воробьева, О.В. Матыцина.

### **Программа составлена с учетом нормативных документов:**

- Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрировано в Минюсте России 26 сентября 2022 г. N 70226);

- "Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ" (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);

- Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Санитарные правила 2.4.3648-20)

- Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226).

**Актуальность программы.** Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. 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 спортсмена умения управлять эмоциями, не терять контроль за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих

установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма. В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Новизна программы** заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

### **Педагогическая целесообразность программы.**

На современном этапе развития общества программа отвечает запросу обучающихся и их родителей.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей, уровня обучающихся, отражает основные дидактические принципы.

Формы, методы и приемы, используемые в ходе реализации данной программы, подобраны в соответствии с её целью, задачами и способствуют эффективной организации образовательного процесса.

Содержание программы нацелено на активизацию познавательной творческой деятельности каждого обучающегося. Большое внимание уделяется развитию и повышению мотивации обучающихся, приобретению практических умений и навыков в области физической культуры и спорта. Программа способствует формированию нравственных качеств личности.

### **Основные принципы обучения и воспитания:**

#### **1. Общедидактические принципы:**

- наглядность,
- системность и последовательность,
- сознательность и активность,
- связь теории с практикой,
- научность,
- доступность.

#### **2. Принципы воспитания:**

Принципы воспитания отражают основные требования к организации воспитательной деятельности в процессе обучения, указывают её направление, помогают творчески подойти к построению процесса воспитания.

Реализуются принципы воспитания:

- принцип гражданско-патриотического воспитания
- принцип гуманистической направленности воспитания
- принцип природосообразности,
- принцип культуросообразности,
- принцип эффективности социального взаимодействия,
- принцип ориентации воспитания на развитие социальной и культурной компетенции.

**Цель программы:** овладение основами техники игры в настольный теннис; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни посредством занятий настольным теннисом и развитие интереса к систематическим занятиям спортом,

**Задачи:**

**Воспитательные:**

- устойчивый интерес к занятиям настольным теннисом;
- моральные и волевые качества спортсмена.
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- навыками общения в коллективе;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Развивающие:**

- научить определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- научить находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- научить объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения

**Образовательные:**

- сформировать знания о настольном теннисе и его роли в укреплении здоровья;
- обучить основам техники игры в теннис;
- научить рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- научить вести наблюдение за показателями своего физического развития.

**Адресат программы – 11-15 лет.**

**Краткая характеристика обучающихся по программе  
*Дети среднего школьного возраста (11-15 лет)***

Средний школьный возраст называют отроческим, или подростковым. В подростке одновременно существуют и «детское» и «взрослое». Появляется чувство взрослости. Ведущая позиция – общение со сверстниками. Это период взросления. Подросток познает себя, учится решать свои проблемы, общаться со сверстниками, т.е. самореализовываться. Этот возраст характеризуется перестройкой: мотивационной сферы, интеллектуальной сферы, сферы взаимоотношений со взрослыми и сверстниками; личностной сферы – самосознания.

В этот период происходит кризис переходного возраста, который связан с двумя факторами – возникновением новообразования в осознании подростка и перестройкой отношения между ребенком и средой.

К физическим характеристикам данного возраста относится неравномерность созревания и развития, быстрый и неровный рост. Подросток может за год набрать в весе до 13 кг, в росте – до 15 см. Растут, увеличиваются в объеме сердце, легкие, кости, мускулатура. Девочки взрослеют быстрее мальчиков. Подростки испытывают чувство неловкости от своего физического несовершенства.

Характерны резкие переходы от выброса энергии до крайней усталости. Это беспокойный период физического развития, появляется обостренный сексуальный интерес.

**Срок реализации программы - 1 год**

**Объем учебных часов - 72 ч.**

**Форма обучения – очная**

**Язык обучения** – русский

**Место проведения занятий:** на базе МБОУ "Марфинская СОШ" \_\_\_\_\_, спортивный зал 9\*18 м.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с календарно-тематическим планом-графиком в группе обучающихся разного возраста являющиеся основным составом объединения.

Образовательный процесс имеет развивающий характер, направлен на развитие у детей природных задатков и интересов.

**Режим занятий:**

Занятия проводятся: два раза в неделю по одному академическому часу.

**Санитарно-гигиенические нормы, нормы пожарной безопасности.**

Занятия организуются и проводятся в соответствии с требованиями Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Санитарные правила 2.4.3648-20) и противопожарными нормами.

**Планируемые результаты программы**

**а) предметные результаты:**

- сформированы знания о настольном теннисе и его роли в укреплении здоровья;
- обучающиеся освоили основы техники игры в теннис;
- научились рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- научились вести наблюдение за показателями своего физического развития.

**б) личностные результаты :**

у обучающихся сформированы:

- устойчивый интерес к занятиям настольным теннисом;
- моральные и волевые качества спортсмена.
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- навыками общения в коллективе;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

**в) метапредметные результаты:**

обучающиеся научились:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

**Аттестация обучающихся**

Уровень освоения учебного материала определяется путем мониторинга, проводимого в течение учебного года: начале – стартовые возможности, середине – промежуточный контроль, конце – итоговый контроль) и фиксируется в карте диагностики развития личности ребенка.

**Текущий контроль** проводится в течение всего учебного периода с целью систематического контроля уровня освоения обучающимися тем, разделов, глав дополнительной

общеобразовательной общеразвивающей программы за оцениваемый период, динамики достижения предметных и метапредметных результатов.

**Итоговая аттестация** обучающихся проводится по окончании реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Цель итоговой аттестации – выявление уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы на заключительном этапе её реализации.

При проведении итоговой аттестации используется система оценивания теоретической и практической подготовки обучающихся.

### **Предполагаемые формы проведения итоговой аттестации**

Итоговая аттестация практической подготовки обучающихся проводится в форме: школьные и районные соревнования по настольному теннису.

Итоговая аттестация практической подготовки обучающихся проводится в форме: игра в настольный теннис.

Итоговая аттестация теоретической подготовки обучающихся проводится в форме: опрос по правилам и судейству игры настольный теннис.

При использовании дистанционных технологий сопровождение реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы может осуществляться в следующих режимах:

- тестирование on-line;
- консультации on-line;
- предоставление методических материалов; итоговых работ; различные виды
- сопровождение off-line (проверка тестов, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации).

Содержание теоретической части итоговой аттестации (*приложение № 1*)

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** протокол соревнований.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** соревнование.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Введение.	1	1	--	Беседа/опрос
II	Теоретические сведения	9	9	--	Беседа/опрос
III	Общефизическая подготовка	12	--	12	УТЗ/наблюдение, сдача нормативов
IV	Специальная подготовка	9	--	9	УТЗ/наблюдение



V	Техническая подготовка	12	--	12	УТЗ/наблюдение
VI	Тактика игры	8	--	8	УТЗ/наблюдение
VII	Учебные игры. Соревнования	16	--	16	УТЗ/наблюдение
VIII	ОБДД.	4	<b>1</b>	3	Викторина /опрос
IX	Итоговое занятие	1	--	1	Соревнование/седейство
		<b>72 часа.</b>	<b>11</b>	<b>61</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. ТБ. Введение.

Вводный инструктаж ТБ. ПДД. Схема безопасного движения к ОУ. ППБ. Действия при ЧС. Т.Б. на занятиях настольным теннисом. Азбука движения. Правила поведения пешехода. Правила поведения пассажира. ТБ в транспорте. ТБ при езде на велосипеде.

### 2. Теоретические сведения по разделу «Настольный теннис»

**А.** Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение и способы закаливаний. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях спортом. Значения и содержание самоконтроля в процессе занятия. Дневник самоконтроля. Помощь при ушибах, растяжениях.

**Б.** Теннисные ракетки, выбор, хранение, уход за ними.

**В.** Основы техники игры в настольный теннис. Классификация способов и технических приемов.

**Г.** Правила соревнований по настольному теннису. Положение о соревнованиях. Обязанности и права участников. Система зачетов в соревнованиях.

**Д.** Основные средства восстановления. Спортивный массаж, самомассаж. Основные приемы самомассажа. Водные процедуры как средство восстановления.

### 3.ОФП

### 4. СФП

Применение комплексов круговой тренировки, комплексов ОРУ, štaфеты с предметами и без предметов, использование различных мячей и инвентаря.

### 5. Техническая подготовка

Разучить, закрепить, совершенствовать технические приёмы: подача, удар, подрезка, подкрутка.

### 6. Тактическая подготовка

Разучить, закрепить, совершенствовать тактические действия: элемент, приём, схема, комбинация.

### 7. Учебные игры

В процессе учебных игр отрабатывать и совершенствовать технические и тактические приёмы и действия.

## **8. ОБДД.**

**Теория:** Азбука дорожного движения. Пешеходная азбука: улица, тротуар, проезжая часть, перекресток. Опасные места на дорогах. Дорожные знаки и дополнительные средства информации. Светофор. Регулирование дороги инспектором ГИБДД. Правила поведения пешехода. Правила поведения пассажира. Техника безопасности в транспорте. Техника безопасности при езде на велосипеде. Требования к движению велосипедов, мопедов. Дорога – не место для игр.

**Практика:** викторина на знание правил дорожного движения.

## **9. Итоговое занятие**

Подведение итогов и анализ учебного периода

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Материально-техническое обеспечение:**

Программа реализуется в рамках сетевого взаимодействия с МБОУ «Марфинская СОШ» ОУ предоставляет помещение и оборудование для занятий.

Занятия проводятся в: 1. Спортивном зале 9\*18 м.

Инвентарь и оборудование:

2. Теннисные столы – 4 шт., теннисные шары 100 штук,

Сетка для игры в настольный теннис 4 штуки.

Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование.

Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, учебники по физической культуре.

Компьютер, доступ к сети Internet.

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования, учитель физической культуры, первой квалификационной категории, педагогический стаж - 6 лет.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:**

### **Методы обучения:**

При проведении занятий используются словесный, наглядный, практический, игровой и соревновательный методы обучения.

**Методы воспитания:** убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация и др.

### **Формы организации образовательного процесса:**

Образовательный процесс осуществляется через учебное занятие.

Учебные занятия с обучающимися проводятся в группе с учетом принципов личностно-ориентированного и дифференцированного обучения

Учебное занятие строится с учетом следующих требований:

- создание и поддержание высокого уровня познавательного интереса и активности детей;
- целесообразное расходование времени занятия;
- применение разнообразных форм, методов и средств обучения;
- высокий уровень межличностных отношений между педагогом и детьми;
- практическая значимость полученных знаний и умений.

Обучение в дистанционной форме может использоваться как при обучении детей с ограниченными возможностями здоровья, так и при обучении с целью углубления и расширения знаний обучающихся.

Дистанционные образовательные технологии могут использоваться при непосредственном взаимодействии педагогического работника с обучающимся для решения задач персонализации образовательного процесса.

**Формы организации учебного занятия:** практическое занятие, игра, соревнование, беседа, круговая тренировка.

При использовании дистанционных технологий обучения : видеоконференция; лекция; консультация; практическое занятие; on-line мероприятие (спектакль, соревнование; концерт, мастер-класс); виртуальная экскурсия; дистанционный конкурс; самостоятельная работа; зачет; контрольное испытание.

### **Педагогические и образовательные технологии:**

**1. Технология личностно-ориентированного и дифференцированного обучения** (авт. И.С. Якиманская) позволяет выбрать формы, средства и методы, способствующие максимальному развитию индивидуальных познавательных способностей детей. Технология позволяет создать условия для адаптации ребенка в коллективе и обучения с учетом личностных возможностей в ситуации успеха.

**2. Игровые технологии** (авт. П.И. Пидкасистый, Д.Б. Эльконин) позволяют активизировать творческую и познавательную деятельность обучающихся, расширить их кругозор, воспитать самостоятельность и коммуникативность.

Дидактические и творческие игры используются для организации учебного процесса и коллективных творческих дел: мероприятий, соревнований.

**3. ИКТ** (авт. Г.Р. Громов, Б. Хантер) позволяет применять на практике звуковые, текстовые, фото- и видео-редакторы, активно использовать интернет-ресурсы; сокращается время на демонстрацию наглядных пособий, оптимизируется процесс подведения итогов и контроля знаний обучающихся. Мультимедийные устройства, презентации, видеоматериалы используются для технического оформления мероприятий и подведения итогов. Применение ИКТ позволяет оптимизировать и систематизировать документооборот. Использование интернет-ресурсов дает доступ к современным оригинальным учебным материалам, усиливает индивидуализацию обучения и воспитания, развивает самостоятельность, а также обеспечивает новой информацией.

**4. Дистанционные образовательные технологии** - образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Дистанционные образовательные технологии позволяют обучающимся осваивать программу в необходимом для них темпе и в удобное для себя время, а также в дни возможности непосещения занятий обучающимися по неблагоприятным погодным условиям по усмотрению родителей (законных представителей) и дни, пропущенные по болезни или в период карантина.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype - общение; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений к программам; электронные учебные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Дистанционные образовательные технологии могут использоваться при проведении учебных и практических занятий, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

### **Алгоритм учебного занятия**

Основные этапы занятия:

I. Вводная часть (организационная часть: приветствие; проверка присутствия)

- обучающихся; инструктаж по ТБ; инструктаж по ТБ; объявление темы, задач и плана занятия).
- II. Основная часть (основное содержание занятия зависит от типа занятия (комбинированное, усвоение новых знаний, закрепление изучаемого материала, повторение, систематизация и обобщение нового материала, проверка и оценка знаний, умений и т.д.)  
Основная часть занятия имеет практическую направленность. Чаще всего это тренировка, соревнование, игра.
- III. Заключительная часть (подведение итогов учебного занятия (позитивная оценка деятельности обучающихся); при необходимости рекомендации для самостоятельной подготовки дома.

**Дидактические материалы которые учитель использует при обучении спортивной игры настольный теннис.**

Процесс обучения заключается в последовательном изучении, закреплении и совершенствовании элементов игровой состязательной деятельности.

I этап – первичное знакомство и изучение отдельных технических и тактических действий, используемых при игре в защите и нападении.

II этап – закрепление изученного материала для использования в игре.

III этап – совершенствование изученных ранее приемов.

Решение всех дидактических задач достигается использованием комплекса методов, средств и методических приемов (словесные, наглядные, практические). Реализация этих методов проходит в форме подвижных игр, подготовительных упражнений, игровых упражнений и игры.

Методическую последовательность использования всех этих методов при обучении игре в настольный теннис разделили на 5 уровней:

1. Подвижные игры с элементами техники перемещений.
2. Игровые упражнения с элементами технических приёмов.
3. Игры – эстафеты с техническими элементами.
4. Игры с элементами техники и тактики игры.
5. Упрощённые варианты игры.

1 и 2 уровень сложности усвоения элементов игры в настольный теннис.

Далее добавляются 3 и 4 уровень. После освоения базовых элементов уровням, выполняющим роль синтезатора изученного ранее учебного материала. По подвижным играм разработаны учебные карточки, цель которых совершенствование приемов.

Словесно-наглядный метод создает необходимую мотивацию и наглядно-образные представления, а также передает необходимые знания обучающимся. При работе с обучающимися необходимо:

1. Определить время упражнения, поставить конкретные цели для достижения;
2. Требовать использование тех приемов, которые намечены к изучению;
3. Постепенно повышать сложность;
4. Требовать соблюдения порядка выполнения задания;
5. Подчеркивать необходимость и следить за правильностью выполнения упражнений;
6. Рационально подбирать и чередовать упражнения разной направленности.

Разработана методическая последовательность при обучении обучающихся техническим приёмам посредством соревновательно - игрового метода.

При обучении обучающихся техническим приёмам я использую метод упрощённых вариантов игры.

Для развития скоростных качеств на уроках применяю 3 вида челночного бега – 3x10м, 3x15м, 3x18м.

На занятиях в процессе тренировок для обучения мы применяем установленную в спортзале магнитную доску, благодаря которой появляется возможность использовать многочисленные карточки, соответствующие теме урока, например, стойка теннисиста при ударе, при подаче, при игре в защите. Таким образом, при применении метода слова и наглядности использование карточек способствует более качественному усвоению учебного материала.

## **Информационное обеспечение.**

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА.**

#### **Нормативные документы**

#### **Нормативные документы**

1. Государственная программа Московской области "Образование Подмосковья" на 2017-2025 годы (утв. постановлением Правительства Московской области от 25.10.2016 г. № 784/39).
2. Конвенция ООН "О правах ребенка" (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г.).
3. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена Распоряжением Правительства РФ № 678-р от 31.03.2022).
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242).
6. Национальный проект "Образование" (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 03.09.2018 №10).
7. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07.12.2018 №3).
8. Письмо Министерства просвещения РФ от 17.06.2022 г. "О примерном календарном плане воспитательной работы".
9. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226).
10. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным

общеобразовательным программам (Зарегистрировано в Минюсте России 26 сентября 2022 г. N 70226).

11. Программа Российской Федерации "Развитие образования" до 2030 года.
12. Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей".
13. Распоряжение правительства РФ от 29.05.2015 № 995-р "Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.
14. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Санитарные правила 2.4.3648-20)
15. Федеральный закон от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ (ред.от 18.12.2018) "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию".
16. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред.от 21.07.2014) "Об образовании в Российской Федерации".
17. Федеральный проект "Патриотическое воспитание граждан РФ" национального проекта "Образование"

### **Психолого-педагогическая литература**

1. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. – М.: Перспектива, 2018.- 224 с.
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. Учебник. – М.: Педагогика-пресс, 1999. – 536 с.
3. Педагогика: учеб. пособие /Под редакцией П.И. Пидкасистого – 2-ое изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2011.-502 с.
4. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии /Под редакцией С.А. Смирнова - М: Академия, 2008 г. – 512 с.
5. Подласый И.П. Педагогика - М: Просвещение, 2007 г. – 576 с.
6. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий: В 2 т.- М: НИИ школьных технологий, 2006.- 816 с.

### **Литература по профилю программы**

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.
3. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения.- Кишинев, Картя Молдановескэ, 1973.
4. Кондратьева Г. Шокин А. Теннис в спортивных школах.- М.: ФиС, 1979.
5. Настольны теннис. Правила соревнований.- М.: ФиС. ,1984.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. - М.: ФиС., 1985.
7. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. - Душанбе: Ирфон, 1986.
8. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов- М.: ФиС, 1978.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ :

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.
3. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта. .- М.: ФиС., 1986.
4. Под редакцией Столбова В.В.- М.: Радуга, 1982.
5. Настольны теннис. Правила соревнований. - М.: ФиС., 1984.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. - М.: ФиС., 1985.
7. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. - Душанбе: Ирфон, 1986.

Электронные ресурсы: [tfr.ru](http://tfr.ru), [rustt.ru](http://rustt.ru), [rttf.ru](http://rttf.ru), [propingpong.ru](http://propingpong.ru), [Vistasport.ru](http://Vistasport.ru), [Tabletennis.ru](http://Tabletennis.ru) [erustt.ru](http://erustt.ru), [Ttshop.ru](http://Ttshop.ru)

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### *Приложение №1*

### **Содержание теоретической части итоговой аттестации обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе "Настольный теннис".**

#### **Теория**

#### **1. Правила игры в настольный теннис**

Партия состоит из розыгрышей, каждый из которых начинается с подачи. Первый подающий обычно определяется жребием. Далее подающие чередуются каждые две подачи. По современным правилам партия идет до 11 очков. При парной игре при переходе подачи игрок, принимавший мяч, становится подающим, а партнёр игрока, подававшего мяч становится принимающим. Игру (встречу) следует проводить до победы одного из игроков (команд) в большинстве из определённого нечётного числа партий (от 3 до 7 в зависимости от правил соревнований). Во время игры если мяч зацепил сетку и переместился на другую половину, то игра продолжается.

#### **2.Подача**

Подача в настольном теннисе производится согласно следующим правилам:

1. Мяч должен быть подброшен вертикально вверх с открытой ладони не менее чем на 16 см, и от момента отрыва от ладони до соударения с ракеткой должен быть обязательно выше, чем поверхность стола и за пределами концевой линии края стола.

2. Подающий должен ударить по мячу так, чтобы тот ударился один раз на своей половине и хотя бы один раз на половине соперника.
3. Подача должна выполняться так, чтобы принимающий (принимающие в парной игре) и судья ясно видели все фазы подачи. Нельзя, к примеру, скрывать момент подачи рукой, в которой находится ракетка, телом или одеждой.
4. Подача считается поданной, как только мяч оторвался от ладони подающего.
5. Если мяч зацепил при подаче сетку, но при этом все остальные правила были соблюдены, объявляется «переподача» — подающий должен повторить подачу (раньше, если при подаче мяч задевал сетку и перелетал на другую половину, игра продолжалась).
6. После успешной подачи все остальные удары должны быть сделаны так, чтобы мяч ударялся только на половине соперника.

### **3. Система начисления очков**

Очки начисляются сопернику в том случае, когда игрок сделал одну из следующих ошибок:

1. Ошибка при подаче (например, мяч попал в сетку);
2. Неправильная подача (например, мяч не был подкинут на 16 см);
3. Мяч при подаче ударился два раза на своей стороне;
4. Мяч попал на свою сторону после удара ракеткой;
5. Мяч был ударен дважды (так как рука от запястья считается по правилам частью ракетки, то если мяч попал по пальцам, а затем по ракетке, он считается ударенным дважды);
6. Мяч попал во что угодно, кроме ракетки, после отскока от стола (например, в пол или в игрока);
7. Мяч не попал по стороне соперника после удара;
8. Мяч был отбит до того, как ударился об стол;
9. Стол был подвинут или свободная рука коснулась стола;
10. Мяч при подаче не попал в зону соперника.

### **4. Парная игра**

Следующие дополнительные правила используются при парной игре: стол разделен вдоль, белой полосой на зоны (две с каждой стороны). При подаче мяч должен удариться в правую зону своей половины и левую зону половины соперника, другими словами мяч должен быть подан по диагонали. Партнёры должны отбивать мяч по очереди. Например, после того, как подающий подал мяч и отбивающий его отбил, следующий удар должен быть произведён партнёром подающего, а следующий партнёром принимающего и т. д.



**Календарно-тематический план-график 2023/2024 учебный год**

**Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (стартовый уровень)**

Объединение «Настольный теннис»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис»

год обучения: 1

группа: 1

Расписание: вт-17.15-18.15 чт; 16.00-17.00

Место проведения занятий: МБОУ \_\_\_\_\_ спортивный зал

№ п/п	Месяц	Число	Тема занятия	Раздел программы	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Примечание
1			Вводный инструктаж ТБ. ПДД. Схема безопасного движения к ОУ. ППБ. Действия при ЧС. Т.Б. на занятиях настольным теннисом. Введение в предмет. -Гигиена и врачебный контроль ОБДД. Азбука дорожного движения. Пешеходная азбука: улица, тротуар, проезжая часть, перекресток. Опасные места на дорогах.	1 8	1	Беседа  викторина	опрос	
2			-Правила поведения в зале -Оборудование и инвентарь.	2	1	беседа	опрос	
3			- Краткий обзор развития настольного тенниса в России.	2	1	беседа	опрос	
4			- беговые упражнения - прыжковые упражнения	3	1	Учебн-тренировочно	наблюдение	

						е занятие (далее УТЗ)		
5			-Общеразвивающие упражнения (далее ОРУ) - беговые упражнения - прыжковые упражнения - упражнения с ракеткой - упражнения у стены	3,5	0,5+0,5	УТЗ	наблюдение	
6			- ОРУ - беговые упражнения - прыжковые упражнения - упражнения с ракеткой - упражнения у стены	3,5	0,5+0,5	УТЗ	наблюдение	
7			- ОРУ, - прыжковые упр. - беговые упр. - размер столов - виды ударов	3,2	0,5+0,5	УТЗ	наблюдение	
8			- ОРУ - беговые упражнения - прыжковые упражнения - упражнения с ракеткой - упражнения у стены	3,5	0,5+0,5	УТЗ	наблюдение	
9			- круговая тренировка	3	1	групповая	текущий	
10			стойки игрока - держание ракетки - подачи	5	1	групповая	текущий	
11			круговая тренировка	3	1	УТЗ	наблюдение	
12			Игры с мячом - загоны мяч в обруч - попади в обруч - защити корзину от мячей - мяч в обруче	5	1	УТЗ	наблюдение	
13			Значение разминки перед тренировкой. Правила игры в настольный теннис	2	1	беседа УТЗ	опрос наблюдение	
14			Игры с мячом	5	1	УТЗ	наблюдение	

			- загоны мяч в обруч - попади в обруч - защиты корзину от мячей - мяч в обруче					
15			соревнования по настольному теннису	7	1	соревнование	судейство	
16			Учебная игра	7	1	соревнование	судейство	
17			Учебная игра	7	1	соревнование	судейство	
18			Повторный инструктаж по Т.Б., ПДД. Схема безопасного движения к ОУ. ППБ. Действия при ЧС. Т.Б. на занятиях настольным теннисом. ОБДД: Дорожные знакии дополнительные средства информации. Светофор. Регулирование дороги инспектором ГИБДД. Игра	1 8 7	1	Беседа  Викторина УТЗ	опрос  наблюдение	
19			- ОРУ, - беговые упр. - упр. со скакалкой	3	1	Викторина  УТЗ	опрос  наблюдение	
20			Правила игры, Оборудование для игры в настольный теннис Игры с мячом - загоны мяч в обруч - попади в обруч - защиты корзину от мячей - мяч в обруче	2,5	0,5+0,5	УТЗ	наблюдение	
21			Классификация техники игры. Технические приемы.	2	1	групповая	текущий	
22			- ОРУ, - беговые упр. - упр. со скакалкой Способы хватов ракетки. Горизонтальный хват.	3,5	0,5+0,5	УТЗ	наблюдение	
23			- ОРУ, - беговые упр.	3,6	0,5+0,5	УТЗ	наблюдение	

			- упр. со скакалкой - Тактика игры по средствам ведения игры					
24			- ОРУ - упр. на гимн. скамейке - Способы хватов ракетки. Горизонтальный хват.	3,5	0,5+0,5	УТЗ	наблюдение	
25			- ОРУ - упр. на гимн. скамейке - Способы хватов ракетки. Горизонтальный хват.	3,5	0,5+0,5	УТЗ	наблюдение	
26			Правила игры	2	1	беседа	опрос	
27			Товарищеская встреча	7	1	соревнование	судейство	
28			- ОРУ, - беговые упр. - упр. со скакалкой Тактика игры по средствам ведения игры	3,6	0,5+0,5	УТЗ	наблюдение	
29			- ОРУ, - беговые упр. - упр. со скакалкой Игры с мячом 31	3,5	0,5+0,5	УТЗ	наблюдение	
30			ОРУ - Упр. на гимн. Скамейке. - техника подачи мяча.	3,5	0,5+0,5	УТЗ	наблюдение	
31			- ОРУ - Упр. на гимн. Скамейке. - жонглирование теннисным мячом - передвижения теннисиста	3,5	0,5+0,5	УТЗ	наблюдение	
32			Школьный турнир по настольному теннису	7	1	соревнование	судейство	
33			Школьный турнир по настольному теннису	7	1	соревнование	судейство	
34			Школьный турнир по настольному теннису	7	1	соревнование	судейство	
35			ОБДД. Правила поведения пешехода. Правила поведения пассажира. Техника безопасности в транспорте. Повторный инструктаж по Т.Б., ПДД. Схема	8	1	Викторина	Опрос	

		безопасного движения к ОУ. ППБ. Действия при ЧС. Т.Б. на занятиях настольным теннисом. Учебные игры	1		Беседа УТЗ	наблюдение	
36		Учебные игры	7	1	УТЗ	наблюдение	
37		Учебные игры	7	1	УТЗ	наблюдение	
38		Учебные игры	7	1	УТЗ	наблюдение	
39		ОРУ - Упр на гимн. Матах - передвижения теннисиста	3,5	0,5+0,5	УТЗ	наблюдение	
40		- ОРУ - Упр на гимн. Матах. - Тактика игры по средствам ведения игры	3,6	0,5+0,5	УТЗ	наблюдение	
41		Учебная игра	7	1	УТЗ	наблюдение	
42		Учебная игра	7	1	УТЗ	наблюдение	
43		- Упражнения для развития ловкости	4	1	УТЗ	наблюдение	
44		Упр для развития силы и выносливости	4	1	УТЗ	наблюдение	
45		- Упражнения для развития гибкости - Упражнения для развития внимания и быстроту реакции - основные виды вращения мяча - подачи мяча: «маятник», «челнок»	4,5	0,5+0,5	УТЗ	наблюдение	
46		- Упражнения для развития гибкости - Упражнения для развития внимания и быстроту реакции - Тактика игры по средствам ведения игры	4,6	0,5+0,5	УТЗ	наблюдение	
47		- Упражнения для развития гибкости - Упражнения для развития внимания и быстроту реакции	4	1	УТЗ	наблюдение	
48		- Упражнения для развития гибкости - Упражнения для развития внимания и быстроту реакции	4	1	УТЗ	наблюдение	
49		- Упражнение на равновесие с ракеткой - ОФП	4	1	групповая	текущий	
50		- удары по теннисному мячу (удар без	5	1	УТЗ	наблюдение	

			вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)					
51			Правило ведения счета Учебная Игра	2,7	0,5+0,5	УТЗ	наблюдение	
52			- упражнения на силу мышц ног - упражнения на подвижность суставов кисти - Тактика игры по средствам ведения игры	4,6	0,5+0,5	УТЗ	наблюдение	
53			- упражнения на силу мышц ног - упражнения на подвижность суставов кисти «Один против всех» «Один против всех с перебежками»	4,5	0,5+0,5	УТЗ	наблюдение	
54			Техника игры «Один против всех» «Один против всех с перебежками»	5	1	УТЗ	наблюдение	
55			Круговая тренировка Атакующие удары. Промежуточные удары. Защитные удары.	4,5	0,5+0,5	УТЗ	наблюдение	
56			- Тактика игры	6	1	УТЗ	наблюдение	
57			Круговая тренировка Тактика игры	3,6	0,5+0,5	УТЗ	наблюдение	
58			Круговая тренировка - Тактика игры по средствам ведения игры	3,6	0,5+0,5	УТЗ	наблюдение	
59			ОБДД. Техника безопасности в транспорте. Техника безопасности при езде на велосипеде. Требования к движению велосипедов, мопедов. Дорога – не место для игр. Повторный инструктаж по Т.Б., ПДД. Схема безопасного движения к ОУ. ППБ. Действия при ЧС. Т.Б. на занятиях настольным теннисом. Тактика игры по средствам ведения игры	8 1 6	1	Викторина Беседа УТЗ	Опрос наблюдение	
60			Тактика игры по средствам ведения игры	6	1	УТЗ	наблюдение	
61			Тактика игры	2	1	УТЗ	наблюдение	
62			Тактика игры	2	1	УТЗ	наблюдение	
63			Тактика игры по средствам ведения игры	6	1	УТЗ	наблюдение	

64			Тактика игры по средствам ведения игры	6	1	УТЗ	наблюдение	
65			Тактика игры Учебные игры	2,7	0,5+0,5	УТЗ	наблюдение	
66			Учебные игры	7	1	УТЗ	наблюдение	
67			Учебные игры	7	1	УТЗ	наблюдение	
68			Учебные игры	7	1	УТЗ	наблюдение	
69			Учебные игры	7	1	УТЗ	наблюдение	
70			СФП	4	1	УТЗ	наблюдение	
71			СФП Тактика игры	4,6	0,5+0,5	УТЗ	наблюдение	
72			Соревнование	9	1	соревнование	судейство	
					72 ч.			

Объединение «Настольный теннис»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис»

Группа 1. Расписание: вт. - 17.15-18.15, чт. – 16.00-17.00

**Календарный учебный график на 2023-2024 уч. год**

Календарный учебный график реализации программы регламентируется Календарным учебным графиком МБУ ДО «ДЮЦ «Галактика» на 2023-2024 учебный год

Набор детей на обучение по программе осуществляется в два этапа:

- основной набор 15 апреля - 15 августа 2023 года;
- дополнительный набор 15 августа - 30 сентября 2023 года.

Продолжительность 2023–2024 учебного года:

- начало учебного года – 01.09.2023 г.;
- продолжительность учебного года – 36 недель;
- окончание учебного года – 31.05.2024 года

Учебный год делится на два полугодия:

- 1-ое полугодие – с 01.09.2023 по 31.12.2023
- 2-ое полугодие – с 09.01.2024 по 31.05.2024
- Зимние каникулы – с 01.01.2024 по 08.01.2024

Полугодие	Период начала и окончания	Количество недель	Промежуточная аттестация учащихся	Итоговая аттестация учащихся
1 полугодие	01.09.2023-31.12.2023	16		
2 полугодие	09.01.2024-31.05.2024	20		Май



Объединение «Настольный теннис»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис»

Тема воспитательной работы: "Развитие социальной компетентности детей и подростков"

**Календарно-тематический план - график воспитательной работы на 2021/2022 учебный год**

Дата	Название мероприятия	Направление *	Модуль **	Примечание
сентябрь	Родительское собрание. День г.о. Мытищи. Беседа "Моя малая Родина"	Духовно-нравственное	Работа с родителями»	
октябрь	День Учителя. Концерт День самоуправления	Культурологическое Духовно-нравственное	«Выставки, концерты, спектакли» «Детские объединения»	
ноябрь	День народного единства. Викторина "Россия -Родина моя"	Гражданско-патриотическое	«Ключевые дела»	
декабрь	Новогодний праздник.	Культурологическое	«Выставки, концерты, спектакли».	
январь	Родительское собрание. Спортивная эстафета	Физическое	«Работа с родителями»	
февраль	День защитника Отечества. Урок мужества	Духовно-нравственное	«Ключевые дела»	
март	Международный женский день. Праздник "День Мамы"	Культурологическое	«Выставки, концерты, спектакли».	
апрель	День экологии. Субботник "Приведи в порядок свою планету"	Экологическое воспитание	«Ключевые дела»	
май	День Победы. Беседа "Чтобы помнили..."	Гражданско-патриотическое	«Ключевые дела»	

**\*Направления воспитательной работы:**

- Духовно-нравственное
- Культурологическое
- Экологическое воспитание
- Физическое
- Гражданско-патриотическое

**\*\*Модуль**

1. Модуль «Ключевые дела» ( главные традиционные дела, коллективные творческие дела, мероприятия духовно-нравственной и патриотической направленности)
2. Модуль «Детские объединения».
3. Модуль «Самоуправление».
4. Модуль «Выставки, концерты, спектакли, соревнования».
5. Модуль «Работа с родителями».