

Управление образования и молодежной политики администрации г.о.г. Бор  
Нижегородской области  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
Дом детского творчества "Каравелла"

Рассмотрено и принято  
на педагогическом совете

Протокол № 4  
от 27.06.2023г.

Утверждаю

Директор

Бычкова М.Н.

Приказ № 57 от 27.06.2023 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«Настольный теннис»**

Уровень программы: **базовый**

Срок реализации программы: **1 год (144 часа)**

Возрастная категория: **от 10 до 15 лет**

Вид программы: **модифицированная**

Условия реализации: **бюджетной основе**

Составитель программы:

Кольтяков Сергей Федорович,  
педагог дополнительного образования

2023 год

г.о.г.Бор

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1. Актуальность программы состоит в том, что**

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 мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Формируя на основе вышеперечисленного у учащихся 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.

Программа адаптирована для реализации в условиях временного ограничения (приостановления) для учащихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения. Программой предусмотрено использование электронного дистанционного обучения посредством группы «ВКонтакте» и в Вайбере.

### **1.2. Направленность программы**

По содержанию данная программа соответствует физкультурно-спортивной направленности дополнительных общеобразовательных программ. По уровню – базовая. По форме организации – групповая.

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

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

**1.5. Отличительные особенности** данной программы в том, что при построении учебного процесса учитываются особенности подготовки учащихся, в общем объеме тренировочной деятельности разносторонняя физическая подготовка.

**1.6. Адресат программы:** программа рассчитана на детей 10-15 лет, без специальной подготовки, обучение может проходить как в разновозрастной так и в разновозрастной учебной группе, как с мальчиками, так и с девочками. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Наполняемость группы – от 10 до 15 человек.

**Уровень** программы - базовый. Учебная программа рассчитана на 1 год обучения всего 144 часа.

**1.7. Форма обучения** – очная.

**Режим занятий** – занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа или 1 раз в неделю 4 учебных часа всего 4 часа в неделю. Продолжительность учебного часа 40 минут. После каждого учебного часа обязательен перерыв.

Возможно сокращение продолжительности занятия при использовании технических средств обучения (при необходимости) согласно рекомендациям СанПин.

**Особенности организации образовательного процесса** учебный процесс организуется в соответствии учебным планом кружкового объединения в сформированных группах учащихся одного или разных возрастных категорий. Состав группы постоянный. Занятия групповые. Виды занятий определяются в соответствии с темой и целью и могут быть: тренировка, разучивание и отработка элементов, соревнования и др.

Возможно прохождение некоторых разделов программы в дистанционном или самостоятельном режиме. Учащиеся, получают задание, инструктивные, демонстративные, обучающие материалы, мастер-классы, а затем, выполняют его и нормативы сдают педагогу.

**1.8. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий настольным теннисом.

**Задачи:**

Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить технике и тактике настольного тенниса.

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности учащихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- формировать привычку к здоровому образу

жизни.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

### 1.9. Ожидаемые результаты:

- демонстрируют необходимые знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- умеют правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- владеют техникой и тактикой настольного тенниса.
- проявляют социальную активность, самостоятельность, ответственность;
- коммуникабельны, умеют взаимодействовать в коллективе, проявляют взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- имеют привычку к здоровому образу жизни.
- демонстрируют развитую координацию движений и физических качеств: силу, ловкость, скорость реакции;
- демонстрируют развитые двигательные навыки;
- демонстрируют навык самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- демонстрируют развитое оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Модуль	Часы	Промежуточная аттестация
1	Модуль 1-го полугодия	70	2
2	Модуль 2-го полугодия	72	2
	Итого	144	

### 2.1. Учебный план модуля 1-го полугодия обучения

№ п/п	Наименование темы	Все-го часов	Тео-рия	Прак-тика	Формы аттестации, контроля
1	Вводное занятие	2	-	2	Наблюдение,

					опрос
2	Упражнения с мячом и ракеткой	2,5	7,5	10	Наблюдение
3	Игра на столе	1	3	4	Наблюдение
4	Способы передвижения у стола	1,5	4,5	6	Наблюдение
5	Техника ударов накатами	4,5	13,5	18	Наблюдение
6	Изучение технических приемов	6.5	19.5	26	Наблюдение
7	Промежуточная аттестация	0,5	1,5	2	Зачёт: ОФП/контрольная игра
8	Мероприятие воспитательно-го характера	0,5	1,5	2	Наблюдение
	Итого	19	51	70	

## 2.2. Содержание модуля первого полугодия обучения.

### **Вводное занятие. История настольного тенниса. Техника безопасности при игре в настольный теннис. Хватка. Виды ракеток – (2 часа)**

Теория: Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Техника безопасности. Оборудование места занятий, инвентарь для игры в настольный теннис. Правила игры в настольный теннис. Хватка. Виды ракеток.

### **Упражнения с мячом и ракеткой – (10 часов)**

Теория: Разучивание упражнений с мячом и ракеткой: подбрасывание мяча правой и левой стороной ракетки, попеременное подбрасывание мяча на правой и левой сторонах ракетки, вращение мяча правой (левой) стороной ракетки движением к спортсмену (от спортсмена), вращение мяча на правой и левой стороне ракетки движением руки справа налево (слева направо), имитация - изучение атакующего удара - накат слева и 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

### **Игра на столе – (4 часа)**

Теория: Игра на столе: перекидка мяча через сетку любым видом удара, умение стабильно «держать» мяч на столе.

Практика: Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнёром. Отработка игры на столе в парах.

### **Способы передвижения у стола (6 часов)**

Теория: Обучение основным приемам передвижения у стола.

Практика: Отработка имитации ударов стенки с крестными шагами, имитации ударов у стенки приставными шагами. Игра в «крутиловку» - двое против одного.

### **Техника ударов накатами (18 часов)**

Теория: Основные направления ударов: С правого и левого угла стола, по диагонали и по прямой. Изучение техники ударов накатом. Основы техники наката справа.

Имитация удара справа. Быстрая подача наката справа. Простейшие виды передвижений в правой стойке при накатах справа.

Простейшие виды поворотов. Основы техники наката слева. Имитация ударов слева. Быстрая подача накатом слева. Простейшие передвижения в левой стойке при накате слева. Простейшие виды поворотов. Сочетание ударов накатами слева и справа. Повороты при ударах накатами слева и справа. Контрольная игра в сочетании ударов накатами справа и слева.

Практика: Отработка техники ударов накатами.

### **Изучение технических приёмов - «толчок», «срезка», «подрезка», «откидка» - (26 часов)**

Теория: Технический прием - толчок. Срезка слева, справа. Имитация техники перед зеркалом. Сочетание срезки слева и справа. Отражение короткого мяча срезкой слева и справа. подача слева откидной (подрезка). подача справа откидной (подрезка). подача «маятник». Основы техники. Подрезка подрезки слева. подача «веер». Основы техники. Подрезка подрезки справа. Сочетание откидок слева (справа) и наката справа (слева).

Практика: Отработка технических приемов. Игра на счет. Контрольное испытание по накатам и откидкам справа и слева. Контрольная игра. Сочетание накатов и откидок.

### **Промежуточная аттестация (2 часа)**

Теория: опрос.

Практика: Промежуточная аттестация проводится в виде зачетного занятия - по общей и специальной физической подготовке: выполнении контрольных упражнений, а также, зачетные игры внутри группы.

### **Мероприятие воспитательного характера (2 часа)**

Теория: Рассказ о правилах проведения соревнований ; психологическая подготовка для участия в соревнованиях.

Практика: Посещение и участие в соревнованиях по атлетической гимнастике.

### **2.3. Учебный план модуля 2-го полугодия обучения**

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации, контроля
1	Нападающие удары	10	30	40	Наблюдение
2	Защита против нападающих ударов	4,5	13,5	18	Наблюдение
3	Подача	2,5	7,5	10	Наблюдение
4	Аттестация по итогам года	1	1	2	Зачёт: тест/СФП/ контрольная игра
5	Мероприятие воспитательно-го характера	1	3	4	Наблюдение
	Итого	19	55	74	

### **2.4. Содержание модуля второго полугодия обучения.**

#### **Нападающие удары – (40 часов)**

Теория: Топ-спин медленный (зависающий) удар. Быстрый топ-спин - удар. Топ-спин слева (справа). Удар накатом слева (справа). Плоский удар слева. Замаскированный плоский удар. Маятниковый удар. Удар с сильным нижним вращением мяча. Игра на счет ударами топ-спин и подставкой слева. Ложный укороченный удар. Обводящий укороченный удар. Удар по «свече» слева(справа). Игра у сетки укороченными ударами. Удары без вращения мяча. Удары с нижним, верхним, боковым вращением мяча.

Практика: Отработка нападающих ударов. Контрольная игра на счет. Сочетание атакующих ударов.

#### **Защита против нападающих ударов – (18 часов)**

Теория: Защитные подставки - тычок в ближней зоне, слева в средней зоне, подрезка слева. Защитный удар с сильной подрезкой мяча. Подрезки - слева лицом к столу, слева из дальней зоны с глубоким поворотом тела, вес на правой ноге, слева лицом к столу в приседе на левую ногу из средней и дальней зон.

Практика: отработка защиты против нападающих ударов. Игра на счет в

защитном варианте: подрезка на удар. Подрезка слева из дальней зоны.

### **Подачи с верхним, нижним и боковым вращением. Приёмы подачи (10 часов)**

Теория: Приемы подачи. Подача справа с боковой закруткой мяча из низкого приседа. Сильная подача с боковой и нижней подрезки мяча. Подача с высокого подброса. Плоская подача слева. Сильная крученая подача с боковым вращением (зависит от замаха).

Практика: отработка подачи справа с боковой закруткой мяча из низкого приседа; сильной подачи с боковой и нижней подрезки мяча; подачи с высокого подброса; плоской подачи слева ; сильной крученной подачи с боковым вращением (зависит от замаха).

### **Промежуточная аттестация (2 часа)**

Теория: тестирование

Практика: Промежуточная аттестация проводится в виде зачетного занятия: выполнение СФП и контрольные игры на счёт.

### **Мероприятие воспитательного характера (4 часа)**

Теория: актуализация знаний о правилах проведения соревнований ; психологическая подготовка для участия в соревнованиях.

Практика: Посещение и участие в соревнованиях по атлетической гимнастике.

## **3. Календарный учебный график**

Календарный учебный график совпадает с таковым учреждения. Продолжительность учебного года – 36 недель. Режим работы и режим занятий по утвержденному директором графику. Каникулярный период по графику работы учреждения. В середине и конце 1го года проводится промежуточная аттестация (в декабре и мае).(см. приложение 1)

## **4. Формы аттестации.**

Для оценки эффективности реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы проводятся следующие виды контроля: текущий контроль, промежуточный контроль, итоговая аттестация.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения учащихся.

В начале года проводится входное тестирование (определяется общая физическая подготовка учащихся).

Промежуточная аттестация проводится 1 раз в полгода в виде зачетного занятия - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, соревнования, игры на счёт.



Освоение детьми программы определяется путем выполнения контрольных нормативов по уровневой системе оценки: низкий уровень, средний уровень, высокий уровень.

Аттестация обучающихся проводится 2 раза :

**Промежуточная** аттестация:

- по окончании 1-го полугодия обучения;
- окончание 1-го года обучения.

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
В начале обучения	Определение уровня физической подготовки обучающихся	Сдача Нормативов Наблюдение, опрос
Текущий контроль		
В течение учебного года, по окончании изучения темы или раздела.	Выявление обучающихся, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Педагогическое наблюдение.
Промежуточный контроль		
в конце 1-го полугодия /декабрь/	Определение степени эффективности тренировок	Тестирование. Контрольные нормативы
В конце учебного года/май/	Определение освоения упражнений по ОФП и СФП ,согласно нормативам и степени освоения изученных технических приемов игры	Тестирование. Контрольные нормативы. Соревнования

## 5. Оценочные материалы

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы, прирост спортивных достижений, участие в турнирах, соревнованиях по теннису.

Косвенными критериями служат: заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге – воспитание физически здоровых людей.

Форма отслеживания результатов по основным разделам программы: мини-соревнования.

Оценка результативности освоения программы осуществляется через определение уровня, также, проводится в форме спортивных соревнований, демонстрирующих сформированность специальных двигательных умений, а также выполнения нормативов по ОФП и СФП.

В качестве оценочных материалов используются турнирные таб-

лицы результатов соревнований.

<b>Уровни освоения программы</b>		
<b>высокий</b>	<b>средний</b>	<b>низкий</b>
знает и применяет самостоятельно полученные знания. Имеет высокие результаты по СФО И ОФП	знает и применяет с помощью педагога знания Имеет средние результаты по СФО И ОФП	слабо знает и применяет с помощью педагога, полученные знания Имеет низкие результаты по СФО И ОФП

№	Раздел программы	Форма контроля	Критерий оценки	Система оценки
1	Вводное занятие	Наблюдение, опрос	Владение знаниями о истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис; инвентаре и оборудовании для игры; техники безопасности; хватках и видах ракеток	Высокий Средний Низкий
2	Упражнения с мячом и ракеткой	наблюдение	Знания и владение на практике различными видами 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	Высокий Средний Низкий

			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.	
3	Игра на столе	наблюдение	Владение знаниями игры на столе: -перекидка мяча через сетку любым видом удара -умение стабильно «держать» мяч на столе Отработка игры на столе в парах.	Высокий Средний Низкий
4	Способы передвижения у стола	наблюдение	Знания основных приемов передвижения у стола и отработка на практике: -удар стенки с крестными шагами -имитация ударов у стенки приставными шагами -игра в «крутиловку» - двое против одного.	Высокий Средний Низкий
5	Техника ударов накатами	наблюдение	Знание и отработка на практике основных направлений ударов: - с правого и левого угла стола - по диагонали и по прямой - техники ударов накатами	Высокий Средний Низкий

6	Изучение технических приемов	наблюдение	Знания технических приемов и отработка их на практике: - толчок - срезка слева, справа - подача слева и справа откидной (подрезка) - подача «маятник» - подача «веер»	Высокий Средний Низкий
7	Нападающие удары	наблюдение	Владение знаниями о нападающих ударах и отработка их в игре: Топ-спин медленный (зависающий удар) Быстрый топ-спин Топ-спин слева (справа) Удар накатом слева (справа) Плоский удар слева Замаскированный плоский удар Маятниковый удар Удар с сильным нижним вращением мяча Ложный укороченный удар Обводящий укороченный удар Удар по «свече» слева(справа)	Высокий Средний Низкий
8	Защита против нападающих ударов	наблюдение	Владение знаниями и практическое применение защиты против нападающих ударов, подрезке на удар, подрезке слева из дальней зоны.	Высокий Средний Низкий
9	Подача	Наблюдение	Знание приёмов подачи. Применение приёмов подачи в практической деятельности	Высокий Средний Низкий



1.	Дальность отскока мяча, м	4,55-5,55	12-32	5,6-6,45	33-50	6,46-7,45	51-75	7,48-8,20	76-100
2.	Бег по «восьмерке», с	32,7-27	12-32	26,7-21	32-51	20,8,-16,2	52-75	16-11,2	76-100
3.	Бег вокруг стола, с	23,8-20,2	12-30	20,1-18,2	31-50	18,1-15,7	51-75	15,6-13,2	76-100
4.	Перенос мячей, с	44,5-35	11-30	34,8-31	31-50	30,8-26	51-75	25,8-21	76-100
5.	Отжимание от стола, раз/мин	36-45	12-30	45,5-55	31-50	55,5-67,5	51-75	68-80	76-100
6.	Подъем в сед из положения лежа, раз/мин.	21-27	13-31	28-34	32-50	35-47	51-75	48-60	76-100
7.	Прыжки со скалкой одинарные за 45 с	76-94	12-30	95-114	31-50	115-127	51-75	128-140	76-100
8.	Прыжки со скалкой двойные за 45 с	36-54	12-30	55-74	31-50	75-87	51-75	88-100	76-100
9.	Прыжок в длину с места, см	114-152	12-31	154-190	32-50	191-215	51-75	216-240	76-100
10.	Бег 60 м, с	11,9-10,95	11-30	10,9-10,14	31-50	10,1-9,14	51-75	9,1-8,5	76-100

### Нормативы общей физической подготовленности юных теннисисток

№ п/п	Упражнения	Возрастные группы							
		10 лет		11—12 лет		13-14 лет		17 лет	
		Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки
1.	Дальность отскока мяча, м	4,45-5,40	12-31	5,44-6,20	32-51	6,23-6,92	52-75	69,5-7,67	76-100
2.	Бег по «восьмерке», с	36,7-31	12-31	30,7-25	32-51	24,7-17,8	52-75	17,6-12,8	76-100
3.	Бег вокруг стола, с	23,9-22,1	12-30	22,0-20,1	31-50	20,0-17,6	51-75	17,5-15,1	76-100
4.	Перенос мячей, с	44,6-37	11-30	36,8-33	31-50	32,8-28	51-75	27,8-23	76-100
5.	Отжимание от стола, раз/мин	21-30	12-30	31,5-40	31-50	40,5-52,5	51-75	53-65	76-100
6.	Подъем в сед из положения лежа, раз/мин	21-27	13-31	28-34	32-50	35-47	51-75	48-60	76-100
7.	Прыжки со скалкой, одинарные за 45 с	76-94	12-30	95-114	31-50	115-127	51-75	128-140	76-100
8.	Прыжки со скалкой, двойные	36-54	12-30	55-74	31-50	75-87	51-75	88-100	76-100

	за 45 с								
9.	Прыжок в длину с места, см	117-136	12-31	137-155	32-50	156-180	51-75	181-205	76-100
10.	Бег 60 м, с	13,0-11,5	11-31	11,45-10,55	32-50	10,5-9,9	51-75	9,85-9,25	76-100

## 5.2. Нормативы по специальной технической подготовленности теннисистов и теннисисток

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	Не менее 50
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	Не менее 50
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	Не менее 50

## 6. Условия реализации программы

### Методические материалы

Тема раздела	Формы занятий	Приемы и методы организации занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
Вводное занятие	Традиционная групповая, подгрупповая, в парах	Словесные, наглядные, практические, частично-поисковые, репродуктивные использование ИКТ	<ul style="list-style-type: none"> <li>☑Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом;</li> <li>☑положение о проведении в группе турниров по настольному теннису;</li> <li>Дидактические материалы:</li> <li>☑картотека упражнений по настольному</li> </ul>	Ноутбук, проектор, экран	Наблюдение, опрос

			теннису; ☑картотека общеравивающих упражнений для разминки; «Правила игры в настольный теннис»;		
Упражнения с мячом и ракеткой	Традиционная групповая, подгрупповая, в парах	Словесные, наглядные, практические, Метод упражнений; - игровой; - соревновательный	практические задания; тренировочные упражнения;	спортивный инвентарь и оборудование / см мат-техн обеспечение/	наблюдение
Игра на столе	Традиционная групповая, подгрупповая, в парах	Словесные, наглядные, практические, Метод упражнений; - игровой; - соревновательный	практические задания; тренировочные упражнения;	спортивный инвентарь и оборудование / см мат-техн обеспечение/	наблюдение
Способы передвижения у стола	Традиционная групповая, подгрупповая, в парах	Словесные, наглядные, практические, Метод упражнений; - игровой; - соревновательный	практические задания; тренировочные упражнения;	спортивный инвентарь и оборудование / см мат-техн обеспечение/	наблюдение



		тельный			
Техника ударов накатами	Традиционная групповая, подгрупповая, в парах	Словесные, наглядные, практические, Метод упражнений; - игровой; - соревновательный	практические задания; тренировочные упражнения;	спортивный инвентарь и оборудование / см мат-техн обеспечение/	наблюдение
Изучение технических приемов	Традиционная групповая, подгрупповая, в парах	Словесные, наглядные, практические, Метод упражнений; - игровой; - соревновательный	практические задания; тренировочные упражнения;	спортивный инвентарь и оборудование / см мат-техн обеспечение/	наблюдение
Нападающие удары	Традиционная групповая, подгрупповая, в парах	Словесные, наглядные, практические, Метод упражнений; - игровой; - соревновательный	практические задания; тренировочные упражнения;	спортивный инвентарь и оборудование / см мат-техн обеспечение/	наблюдение

Защита против нападающих ударов	Традиционная групповая, подгрупповая, в парах	Словесные, наглядные, практические, Метод упражнений; - игровой; - соревновательный	практические задания; тренировочные упражнения;	спортивный инвентарь и оборудование / см мат-техн обеспечение/	наблюдение
Подача	Традиционная групповая, подгрупповая, в парах	Словесные, наглядные, практические, Метод упражнений; - игровой; - соревновательный	практические задания; тренировочные упражнения;	спортивный инвентарь и оборудование / см мат-техн обеспечение/	наблюдение
Аттестация по итогам года	групповая, в парах	Словесные, практические, Метод упражнений; - игровой; - соревновательный	Вопросы тестирования промежуточного; Нормы по ОФП и СФП; турнирные таблицы	табло для подсчёта очков, теннисные ракетки, мячи на каждого обучающегося, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, скакалки для прыжков на каждого обучающе-	Зачёт Контрольные игры Сдача ОФП и СФП

				гося, секундо- мер	
Меро- прия- тие воспи- та- тель- ного харак- тера	груп- повая, в парах	Словесные, наглядные, практиче- ские, - соревно- вательный	«Правила судей- ства в настоль- ном теннисе»; ☑регламент проведения турниров по настольному теннису различ- ных уровней. турнирные таб- лицы	табло для подсчёта очков, теннисные ракетки, мячи на каждого обучающе- гося, теннисные столы, сетки для настольно- го тенниса	набл юде- ние

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

спортивный инвентарь и оборудование: теннисные ракетки

мячи на каждого обучающегося

набивные мячи

скакалки для прыжков на каждого обучающегося

секундомер

теннисные столы

сетки для настольного тенниса

табло для подсчёта очков

### **7. Список литературы.**

#### **Список нормативно-правовых документов:**

1. Конвенция о правах ребёнка
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) "Об образовании в Российской Федерации".
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

#### 4. Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года.

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 года № 996-р «Об утверждении «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении «Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»

6. Приказ Министерства Нижегородской области от 22.09.2015 № 3783 «Об утверждении плана мероприятий по реализации «Концепции развития дополнительного образования» и «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» в Нижегородской области. 7. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». СП 2.4.3648-20 (с 01.01.2021г.)

8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242

9. Письмо Министерства образования Нижегородской области от 30.05.2014 г. № 316-01-100-1674/14 «Методические рекомендации по разработке образовательной программы образовательной организации дополнительного образования»

10. Методическое письмо о структуре дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (к экспертизе в НМЭС ГБОУ ДПО НИРО) / ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования», г. Нижний Новгород.

11. Национальный проект «ОБРАЗОВАНИЕ» сроки реализации 01.01.2019- 31.12.2024

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 27.07.2022 № 629 об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

#### **Список используемой педагогом литературы:**

1. Барчукова Г.В. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. Москва, Советский спорт, 2007.

2. *Амелин А.Н., Пашинин В. А.* Настольный теннис (Азбука спорта). -М.: ФиС, 1999.
3. *Байгулов Ю.П., Ромагин А.Н.* Основы настольного тенниса. -М.: ФиС, 1979.
4. *Байгулов Ю.П.* Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. -М.: ФиС, 2000.
5. *Барчукова Г. В.* Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. - М.: РГАФК, 1997.
6. *Барчукова Г.В.* Настольный теннис (Спорт для всех). - М.: ФиС, 1990.
7. *Барчукова Г.В.* Учись играть в настольный теннис. - М.: Советский спорт, 1989.
8. *Барчукова Г.В.* Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис. - М.: ГЦОЛИФК, 1984.

**Календарный учебный график  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Настольный теннис»  
на 2023-2024 учебный год**

Комплектование групп проводится с 1 по 15 сентября 2023 года.

Продолжительность учебного года составляет 36 учебных недель. Учебные занятия в МАУ ДО ДДТ «Каравелла» начинаются с 01 сентября 2023г. и заканчиваются 31 мая 2024 г.

Учебные занятия проводятся в соответствии с расписанием. Продолжительность академического часа составляет 40 мин. Каникулы: зимние каникулы с 25.12.2023 г. по 7.01.2024 г.; летние каникулы с 01.06.2024 г. по 31.08.2024г.

В каникулярное время занятия в объединении не проводятся. Во время каникул учащиеся могут принимать участие в мероприятиях в соответствии с планами воспитательной работы педагогов дополнительного образования.

Год обучения	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август				Всего часов по учебной программе	Всего часов по программе					
	01-03	04-10	11-17	18-24	25-01	02-08	09-15	16-22	23-29	30-05	06-12	13-19	20-26	27-03	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29-04	05-11	12-18	19-25	26-03	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29-05	06-12	13-19	20-26	27-02	03-09	10-16	17-23	24-30	01-07	08-14	15-21	22-28	29-04		05-11	12-18	19-31	Текст	Практика	
1 год	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	К	К	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	2	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	36/144	По плану	38	106

	<b>Промежуточная аттестация</b>
	<b>Учебные часы</b>
	<b>Каникулы</b>

