

**Управление образования
администрации Октябрьского района**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества «Новое поколение»**

Принята на заседании
педагогического совета
от «27» августа 2024г
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО
«ДТТ «Новое поколение»
Ю.А. Мотко
« 27 » 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Настольный теннис»

Возраст учащихся: 7-14 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Лачугин Виктор Николаевич
педагог дополнительного образования

с. Перегребное, 2024

Оглавление

Паспорт программы.....	3
I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	
I.1. Пояснительная записка.....	4
I.2. Содержание программ.....	6
I.3. Планируемые результаты.....	8
II. Комплекс организационно-педагогических условий	
II.1. Календарный учебный график.....	10
II.2. Условия реализации программы.....	10
II.3. Формы аттестации/контроля.....	12
II.4. Рабочая программа.....	12
Приложения.....	18

Паспорт программы

Полное наименование программы	Настольный теннис
Автор – разработчик программы	Лачугин Виктор Николаевич
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Вид программы	Модифицированная
Уровень программы	Разноуровневый: 1 год- стартовый 2 год- базовый 3 год- продвинутый
Учредитель	Управление образования администрации Октябрьского района
Название учреждения	МБОУ ДО «ДДТ «Новое поколение»
Адрес учреждения	628109, Тюменская область, ХМАО-Югра, Октябрьский район, с. Перегребное, ул. Строителей д.50
Возраст учащихся	7-14 лет
Наполняемость групп	1 модуль – от 6 до 8 2 модуль – от 6 до 8 3 модуль – от 6 до 8
Форма обучения	Очная с возможностью применения дистанционных форм и электронного обучения
Цель программы	Создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий настольным теннисом.
Задачи программы	<p><i>1. Образовательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • обучать необходимым знаниям в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис); • обучать учащихся технике и тактике настольного тенниса; • обучать правильно, регулировать свою физическую нагрузку. <p><i>2. Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции; • развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис; • формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга. <p><i>3. Воспитательные</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • способствовать развитию социальной активности учащихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности; • воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою

	<p>индивидуальность;</p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитывать интерес к здоровому образу жизни.
Срок реализации программы	3 года
Ожидаемые результаты	<p><i>В результате реализации программы 1 Модуля «Юниор» учащиеся должны</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>знать:</i> <ul style="list-style-type: none"> • технику игры в настольный теннис; • правила игры в настольный теннис; • правильное распределение физической нагрузки; • правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни; • правила проведения соревнований и судейство. ○ <i>уметь:</i> <ul style="list-style-type: none"> • проводить специальную разминку для теннисиста; • владеть основами техники настольного тенниса; • владеть основами судейства в теннисе; • уметь составлять график соревнований в личном зачете и определять победителя. <p><i>В результате реализации программы 2 Модуля «Юнцы» учащиеся должны</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>знать:</i> <ul style="list-style-type: none"> • о технических приемах в настольном теннисе; • о положении дел в современном настольном теннисе. ○ <i>уметь:</i> <ul style="list-style-type: none"> • проводить специальную разминку для теннисиста; • применять различные приемы техники настольного тенниса; • применять приемы тактики игры в настольный теннис; • применять навыки судейства в теннисе, навыки организации мини-турнира. <p><i>В результате реализации программы 3 Модуля «Чемпионы» учащиеся должны</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>знать:</i> <ul style="list-style-type: none"> • технику наката справа и слева по диагонали; • технику наката справа и слева поочередно «восьмерка»; • технику наката справа и слева в один угол стола; • технику подрезок справа и слева в любом направлении;

	<ul style="list-style-type: none">• технику топ–спин справа и слева по подставке.<ul style="list-style-type: none">○ <i>уметь:</i>• выполнять технику наката справа и слева по диагонали;• выполнять технику наката справа и слева поочерёдно «восьмерка»;• выполнять технику наката справа и слева в один угол стола;• выполнять технику подрезок справа и слева в любом направлении;• выполнять технику топ–спин справа и слева по подставке справа;• выполнять технику топ–спина справа и слева по подрезке справа;• проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.
--	---

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую аналитическую деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее – программа) реализуется в Муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования «Дом детского творчества «Новое поколение» и имеет физкультурно - спортивную направленность.

Данная программа разработана в соответствии со следующей нормативно-правовой базой:

- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.

- Указ Президента Российской Федерации от 01.12.2016 № 642 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации»;

- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196);

- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».

- Концепция развития системы дополнительного образования детей Ханты-Мансийского автономного округа – Югры до 2030 г., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

- Уставом МБОУ ДО «ДДТ «Новое поколение» и Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ ДО «ДДТ «Новое поколение».

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 ДДТ и, естественно, подготовленностью самого педагога. 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.

Отличительная особенность программы

Отличительными особенностями данной программы является то, что в ней сделан акцент на:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным средствам для теннисистов;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных теннисистов.

Цель и задачи программы

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

Задачи:

1. Образовательные:

- обучать необходимым знаниям в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- обучать учащихся технике и тактике настольного тенниса;
- обучать правильно, регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

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

3. Воспитательные

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

Адресат программы: данная программа рассчитана для детей 7-14 лет без ОВЗ.

1 Модуль «Юниор» (учащиеся 7-12 лет).

2 Модуль «Юнцы» (учащиеся 8-13 лет).

3 модуль «Чемпионы» (учащиеся 9-14 лет)

Срок освоения программы

Данная программа рассчитана на 3 года обучения и состоит из 3 модулей. Каждый модуль реализуется в течение учебного года отдельно друг от друга.

Количество месяцев необходимых для освоения программы: 9.

Режим занятий

1 Модуль «Юниор»: занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа.

2 Модуль «Юнцы»: занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа.

3 Модуль «Чемпионы»: занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа.

Объем программы:

1 Модуль «Юниор» количество часов в год 1 гр. - 68.

2 Модуль «Юнцы» количество часов в год . 1-2 гр. – 68.

3 модуль «Чемпионы» количество часов в год 1-2 гр. - 68.

Формы организации учебной деятельности и виды занятий

Формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (самостоятельное выполнение заданий);
- групповая, которая предполагает наличие системы «педагог-группа-воспитанник»;
- парная, которая может быть представлена постоянными и сменными парами;

Виды учебных занятий:

- беседа;
- акции;
- практическое занятие;
- соревнования;
- турнир.

Содержание программы

Учебный план

1 Модуль «Юниор»

1 группа

№ п/п	Название разделов	Количество часов		Формы аттестации/ контроля
		Всего	в том числе	
			теория	

1	Введение	4	1	3	Сдача нормативов
2	Общие сведения	6	1	5	Опрос
3	Простые подачи	7	0	7	Наблюдение
4	Изучение и совершенствование ударов по мячу	14	0	14	Наблюдение
5	Изучение и совершенствование подрезок	5	0	5	Наблюдение
6	Изучение и совершенствование накатов	8	0	8	Наблюдение
7	Сложные подачи	11	0	11	Наблюдение
8	Учебные игры с ранее изученными элементами, их совершенствование	13	0	13	Сдача нормативов
	Итого	68	2	66	

**2 Модуль «Юнцы»
1-2 группа**

№ п/п	Название разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	в том числе		
			Теория	Практика	
1	Введение	5	2	3	Сдача нормативов, опрос
2	Вращение мяча	10	1	9	Опрос
3	Техника вращения в «подставке»	15	0	15	Наблюдение
4	Изучение и совершенствование ударов по мячу	17	4	13	наблюдение
5	Изучение и совершенствование подрезок	21	0	21	Наблюдение, сдача нормативов
	Итого	68	7	61	

**3 Модуль «Чемпионы»
1,2 группа**

№ п/п	Название разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	в том числе		
			Теория	Практика	
1	Введение	4	4	0	Опрос, сдача нормативов
2	Общая и специальная физическая подготовка	22	0	22	Опрос
3	Основы техники и тактика игры	40	2	38	Наблюдение
4	Соревнования и учебные игры	2	0	2	Сдача нормативов
	Итого	68	6	62	

Содержание учебного плана

1 Модуль «Юниор»

1 группа

1. Введение (4 часа)

Инструкции по ТБ и Противопожарной безопасности. Здоровый образ жизни. Самоконтроль. Признаки утомления.

2. Общие сведения (6 часов)

Правила игры, постановка ног, туловища. Счёт, правила счёта.

3. Простые подачи (7 часов)

Подачи: прямая подача, сложная, простая, «веер», «маятник». Совершенствование всех видов подач.

4. Изучение и совершенствование ударов (14 часов)

Короткий удар. Удары: (слева - средний угол). Удары: (справа - средний угол). Удары: (справа - дальний угол). Чередование ударов (справа - слева, слева - справа). Удар боковой. Совершенствование бокового удара. Удар слева. Короткий удар слева и справа. Длинный удар. Совершенствование длинного удара. Совершенствование ударов справа и слева.

5. Изучение и совершенствование подрезок (5 часов)

Короткие подрезки справа и слева. подача слева и справа подрезкой. Совершенствование коротких подрезок справа и слева.

6. Изучение и совершенствование накатов (8 часов)

Накаты слева и справа. Совершенствование накатов слева и справа. Длинный накат. Совершенствование длинных накатов. Чередование накатов.

7. Сложные подачи (11 часов)

Комбинированные упражнения, состоящие из сложных подач. Совершенствование сложных подач.

8. Учебные игры с ранее изученными элементами, их совершенствование (13 часов)

Учебные игры по упрощенным правилам. Учебные игры с определенным заданием. Учебные игры, направленные на совершенствование ранее изученных навыков. Учебные игры в соревновательных условиях.

2 Модуль «Юнцы»

1,2 группа

1. Введение (5 часов)

Инструкции по ТБ и Противопожарной безопасности. Гигиена, гигиена одежды, обуви. Закаливание. Режим питания. Гигиена.

1. Вращение мяча (10 часов)

Вращение мяча в «накате». Техника «накат» слева, справа. Обучение техники «наката» в игре. Совершенствование техники «наката», применение в игре. Учебная игра по совершенствованию изученных элементов.

2. Техника вращения в «подставке» (15 часов)

Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка». Применение «подставки» в игре. Изучение техники выполнения «подставки» слева. Совершенствование в группах по качеству элементов игры.

3. Изучение и совершенствование ударов по мячу (17 часов)

Удары справа и слева. Удары: (слева и справа - средний угол). Удары: (справа и слева - дальний угол). Чередование ударов (справа-слева, слева-справа). Короткий удар слева и справа. Укороченный удар. Длинный удар, постановка рук.

4. Изучение и совершенствование подрезок (21 час)

Короткие подрезки справа и справа. Совершенствование подрезок слева и справа. Контрольный срез: длинные и короткие удары, подрезки.

3 Модуль «Чемпионы»

1,2 группа

1. Введение (4 часа)

Инструкции по ТБ и Противопожарной безопасности. Гигиена, гигиена одежды, обуви. Закаливание. Режим питания. Гигиена.

2. Общая и специальная физическая подготовка (22 часа)

Упражнения на развитие быстроты. Ходьба и бег. Упражнения на развитие ловкости. Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища. Гимнастическая палка: прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок. Упражнения на развитие координации движений. Теннисный мяч: перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук. Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Специальные упражнения для пальцев. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

3. Основы техники и тактика игры (40 часов)

Совершенствование подач различной длины, направлений. Подача «двойник», прием сложных подач атакующими ударами, «подставкой», «подрезкой». Организация этих атак посредством сложной подачи. Выполнение серийных ударов: удары «откатка» справа (слева) по диагонали и по прямой. Выполнение серийных ударов: сочетание ударов «накат» справа и слева в левый угол стола. Выполнение серийных ударов: подача справа и слева разученными ударами. Подача с завершением комбинации атакующими ударами «топ-спин» и «накат». Повышение точности ударов и контрударов слева и справа, изменяя направление и длину полета мяча. Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами. Сочетание и чередование сильно подрезанных мячей с ударами «топ-спин». Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами. Совершенствование ударов по «свече», «подрезкой» против «подставок» и «подрезок». Удары слева в броске по укороченному мячу. Отражение ударов «топ-спин».

4. Соревнования и учебные игры (2 часа)

Учебная игра двумя мячами «накатами» слева и справа. Учебная игра двумя мячами «вкруговую» втроем. Учебная игра на очки.

1.4. Планируемые результаты

В результате реализации программы 1 Модуля «Юниор» учащиеся должны

- **знать:**
- технику игры в настольный теннис;

- правила игры в настольный теннис;
- правильное распределение физической нагрузки;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований и судейство.
 - **уметь:**
- проводить специальную разминку для теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в теннисе;
- уметь составлять график соревнований в личном зачете и определять победителя.

По результатам обучения по 1 Модулю « Юниор » у учащихся будут сформированы

- ***предметные результаты:***
- умение выполнять основные приемы в настольном теннисе;
- умение играть по правилам игры;
- умение правильно распределять физическую нагрузку;
- умение проводить разминку;
- умение судить игры.
 - ***метапредметные результаты:***
 - познавательные:*
 - владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой;
 - активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
 - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.
 - регулятивные:*
 - умение готовить рабочее место, и выполнять практическую работу по предложенному плану с опорой на модели;
 - умение доводить начатую работу до конца;
 - коммуникативные:*
 - уметь слушать и слышать собеседника;
 - уметь играть в парах, команде, в группе.
 - ***личностные результаты:***
 - формирование чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
 - формирование личной дисциплинированности;
 - уметь пропагандировать здоровый образ жизни.

В результате реализации программы 2 Модуля «Юнцы» учащиеся должны

- ***знать:***
- о технических приемах в настольном теннисе;
- о положении дел в современном настольном теннисе.
- ***уметь:***
- проводить специальную разминку для теннисиста;

- применять различные приемы техники настольного тенниса;
- применять приемы тактики игры в настольный теннис;
- применять навыки судейства в теннисе, навыки организации мини-турнира.

По результатам обучения по 2 Модулю «Юнцы» у учащихся будут сформированы

○ ***предметные результаты:***

- умение выполнять основные приемы в настольном теннисе;
- умение играть по правилам игры;
- умение правильно распределять физическую нагрузку;
- умение проводить разминку;
- умение судить игры.

○ ***метапредметные результаты:***

познавательные:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой;
- активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

регулятивные:

- умение готовить рабочее место, и выполнять практическую работу по предложенному плану с опорой на модели;
- умение доводить начатую работу до конца;

коммуникативные:

- уметь слушать и слышать собеседника;
- уметь играть в парах, команде, в группе.

○ ***личностные результаты:***

- формирование чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- формирование личной дисциплинированности;
- уметь пропагандировать здоровый образ жизни.

В результате реализации программы 3 Модуля «Чемпионы» учащиеся должны

○ ***знать:***

- технику наката справа и слева по диагонали;
- технику наката справа и слева поочередно «восьмерка»;
- технику наката справа и слева в один угол стола;
- технику подрезок справа и слева в любом направлении;
- технику топ–спин справа и слева по подставке.

○ ***уметь:***

- выполнять технику наката справа и слева по диагонали;
- выполнять технику наката справа и слева поочередно «восьмерка»;
- выполнять технику наката справа и слева в один угол стола;
- выполнять технику подрезок справа и слева в любом направлении;

- выполнять технику топ–спин справа и слева по подставке справа;
 - выполнять технику топ–спина справа и слева по подрезке справа;
- проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

По результатам обучения по 3 Модулю «Чемпионы» у учащихся будут сформированы

○ **предметные результаты:**

- умение правильно применять подрезки слева и справа в любом направлении;
- умение применять технику топ-спин;
- умение выполнять основные приемы в настольном теннисе;
- умение играть по правилам игры;
- умение правильно распределять физическую нагрузку;
- умение проводить разминку;
- умение судить игры.

○ **метапредметные результаты:**

познавательные:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой;
- активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

регулятивные:

- умение готовить рабочее место, и выполнять практическую работу по предложенному плану с опорой на модели;
- умение доводить начатую работу до конца;

коммуникативные:

- уметь слушать и слышать собеседника;
- уметь играть в парах, команде, в группе.

○ **личностные результаты:**

- формирование чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- формирование личной дисциплинированности;
- уметь пропагандировать здоровый образ жизни.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1 Календарный учебный график

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:

**2.1. Календарный учебный график
на 2024-2025 учебный год**

Содержание	Возрастные группы
	Младший школьный возраст (от 7 до 11 лет) средний школьный возраст (от 12 до 15 лет) Старший школьный возраст (от 15 до 17 лет)
Учебный период	

Календарная продолжительность учебного периода, в том числе	02.09.2024 г. – 31.05.2025г. I - III год обучения – 34 учебные недели
I полугодие	02.09.2024 г. – 30.12.2024 г. I - III год обучения – 16 учебных недель
II полугодие	09.01.2025 г. – 31.05.2025 г. I – III год обучения – 18 учебных недель
Объем недельной образовательной нагрузки, в час, в том числе:	12 учебных часов
В 1 половину дня	-
Во 2 половину дня	12 учебных часов
Сроки проведения мониторинга реализации ДООП	02.09.2024 - 14.09.2024 16.12.2024 - 23.12.2024 19.05.2025 - 30.05.2025
Организация социально - досуговой деятельности в каникулярный период	Осенние каникулы - 28.10.2024г.- 04.11.24г. Зимние каникулы - 30.12.2024 г.- 08.01.2025г. Весенние каникулы - 24.03.2025г.- 30.03.2025г.
Летний период	
Календарная продолжительность летнего периода	01.06.2025 г. – 31.08.2025г. 13 недель
Объем недельной образовательной нагрузки, в час, в том числе:	-
В 1-ю половину дня	-
Во 2-ю половину дня	-
Праздничные дни	4 ноября День народного единства; 31 декабря 2024 года - выходной, праздничный день; 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января - Новогодние каникулы; 7 января - Рождество Христово; 23 февраля - День защитника Отечества; 8 марта - Международный женский день; 1 мая - Праздник Весны и Труда; 8 мая – перенесенный с 23 февраля; 9 мая - День Победы.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1. Теннисный стол
2. Ракетки для настольного тенниса
3. Мячи для настольного тенниса
4. Скакалки
5. Обручи

Информационное обеспечение:

1. Презентации по технике безопасности
2. Видеоролики
3. Демонстрационный материал

Методическое обеспечение

Для реализации программы в работе с обучающимися применяются следующие методы:

- словесный;
- наглядно-практический;
- объяснительно-иллюстративный;
- поисковый(творческий);
- проектный.

Для реализации программы используются следующие педагогические технологии:

- групповое обучение;
- коллективная творческая деятельность;
- технология развития критического мышления;
- технология образа и мысли;
- здоровьесберегающая технология.

Структура занятий

Включает в себе три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия. Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия. В этой части предусмотрено приветствие, сообщение темы занятия, настрой, мотивация на предстоящую работу.

Основная часть занятия.

Задачами основной части являются:

- усвоение нового материала;
- практическая работа;
- воспитание творческой активности;

Заключительная часть.

Основные задачи:

- краткий анализ работы;
- рефлексия;
- подведение итогов.

2.3. Формы аттестации

На занятиях для определения результативности усвоения образовательной программы используем следующие формы аттестации: сдача нормативов, опрос, наблюдение, спортивные соревнования, турниры по настольному теннису.

2.4. Оценочные материалы

В соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации учащихся МБУ ДО ДДТ с. Перегребное, для мониторинга результатов обучения по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе используется индивидуальная карточка учета результатов обучения, которая включает в себя предметные и метапредметные результаты.

В процессе обучения для выявления эффективности образовательного процесса по программе «Настольный теннис» используются Оценочные материалы (*Приложение 1*).

Рабочая программа 1 Модуль «Юниор»

Пояснительная записка о реализации учебно-тематического плана

Учебно-тематический план (далее – УТП) составлен в соответствии с разработанной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Настольный теннис».

Возраст детей: 7-12 лет

Срок реализации рабочей программы: 1 год

Направленность: физкультурно-спортивная

Вид программы: стартовый.

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 ДДТ и, естественно, подготовленностью самого педагога. 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.

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

Задачи:

1. Образовательные:

- обучать необходимым знаниям в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- обучать выполнять простые и сложные подачи;
- обучать выполнять удары по мячу;
- обучать выполнять подрезки, накаты.
- обучать правилам игры в настольный теннис.

2. Развивающие:

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

3. Воспитательные

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

- воспитывать интерес к здоровому образу жизни.

Общая характеристика 1 Модуля «Юниор»

Программа 1 Модуля «Юниор» предполагает работу учащихся по овладению первоначальных знаний владения ракеткой и мячом, правил судейства, техники движения за столом, правил игры в настольный теннис.

Количество учебных часов, на которое рассчитана программа: 1 гр. -68.

Формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (самостоятельное выполнение заданий);
- групповая, которая предполагает наличие системы «педагог-группа-воспитанник»;
- парная, которая может быть представлена постоянными и сменными парами;

Режим занятий

1 Модуль «Юниор»: занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа.

Формы проведения промежуточной и итоговой аттестации: сдача нормативов, опрос, наблюдение.

Ожидаемые результаты 1 Модуля «Юниор»

В результате реализации программы 1 Модуля «Юниор» учащиеся должны

○ *знать:*

- технику игры в настольный теннис;
- правила игры в настольный теннис;
- правильное распределение физической нагрузки;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований и судейство.

○ *уметь:*

- проводить специальную разминку для теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в теннисе;
- уметь составлять график соревнований в личном зачете и определять победителя.

По результатам обучения по 1 Модулю «Юниор» у учащихся будут сформированы

○ *предметные результаты:*

- умение выполнять основные приемы в настольном теннисе;
- умение играть по правилам игры;
- умение правильно распределять физическую нагрузку;
- умение проводить разминку;
- умение судить игры.

○ *метапредметные результаты:*

познавательные:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой;
- активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

регулятивные:

- умение готовить рабочее место, и выполнять практическую работу по предложенному плану с опорой на модели;
- умение доводить начатую работу до конца;

коммуникативные:

- уметь слушать и слышать собеседника;
- уметь играть в парах, команде, в группе.
 - *личностные результаты:*
- формирование чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- формирование личной дисциплинированности;
- уметь пропагандировать здоровый образ жизни.

Виды контроля:

- текущий – регулярно, промежуточный – в декабре, итоговый – май
- индивидуальный, групповой, фронтальный контроль (наблюдение, устный опрос, творческие и практические задания).
- индивидуальный контроль (наблюдение, беседа)

Конкурсы и мероприятия различного уровня, в которых планируется участие:

турнир по настольному теннису, приуроченный ко дню Единства, турнир по настольному теннису, приуроченный ко дню Защитника Отечества, турнир по настольному теннису, приуроченный ко дню Космонавтики, турнир по настольному теннису, приуроченный ко дню ВОВ.

Учебный план 1 Модуль «Юниор»

№ п/п	Название разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	в том числе		
			теория	практика	
1	Введение	4	1	3	Сдача нормативов
2	Общие сведения	6	1	5	Опрос
3	Простые подачи	7	0	7	Наблюдение
4	Изучение и совершенствование ударов по мячу	14	0	14	Наблюдение
5	Изучение и совершенствование подрезок	5	0	5	Наблюдение
6	Изучение и совершенствование накатов	8	0	8	Наблюдение
7	Сложные подачи	11	0	11	Наблюдение
8	Учебные игры с ранее изученными элементами, их совершенствование	13	0	13	Сдача нормативов
Итого		68	2	66	

Календарно – тематическое планирование 1 Модуля «Юниор» (Приложение 2,3)

Рабочая программа 2 Модуль «Юнцы»

Пояснительная записка о реализации учебно-тематического плана

Учебно-тематический план (далее – УТП) составлен в соответствии с разработанной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Настольный теннис».

Возраст детей: 8-13 лет

Срок реализации рабочей программы: 1 год

Направленность: физкультурно-спортивная

Вид программы: базовый

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 ДДТ и, естественно, подготовленностью самого педагога. 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.

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

Задачи:

1. Образовательные:

- обучать необходимым знаниям в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- обучать выполнять вращение мяча;
- обучать выполнять технику вращения в «подставке»;
- обучать выполнять удары по мячу;
- обучать выполнять подрезки;
- обучать правилам игры в настольный теннис.

2. Развивающие:

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

3. Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности учащихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- воспитывать интерес к здоровому образу жизни.

Общая характеристика 2 Модуля «Юнцы»

Программа 2 Модуля «Юнцы» направлена на продолжение изучения тактических приемов в игре с соперником, отработку приемов в парных встречах.

Количество учебных часов, на которое рассчитана программа: 1-2 гр.-68.

Формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (самостоятельное выполнение заданий);
- групповая, которая предполагает наличие системы «педагог-группа-воспитанник»;
- парная, которая может быть представлена постоянными и сменными парами;

Режим занятий

2 Модуль «Юнцы»: занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа.

Формы проведения промежуточной и итоговой аттестации: сдача нормативов, опрос, наблюдение.

Ожидаемые результаты 2 Модуля «Юнцы»

В результате реализации программы 2 Модуля «Юнцы» учащиеся должны

- *знать:*
 - о технических приемах в настольном теннисе;
 - о положении дел в современном настольном теннисе.
- *уметь:*
 - проводить специальную разминку для теннисиста;
 - применять различные приемы техники настольного тенниса;
 - применять приемы тактики игры в настольный теннис;
 - применять навыки судейства в теннисе, навыки организации мини-турнира.

По результатам обучения по 2 Модулю «Юнцы» у учащихся будут сформированы

- *предметные результаты:*
 - умение выполнять основные приемы в настольном теннисе;
 - умение играть по правилам игры;
 - умение правильно распределять физическую нагрузку;
 - умение проводить разминку;
 - умение судить игры.
- *метапредметные результаты:*
 - познавательные:*
 - владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой;
 - активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
 - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

регулятивные:

- умение готовить рабочее место, и выполнять практическую работу по предложенному плану с опорой на модели;
- умение доводить начатую работу до конца;
коммуникативные:
- уметь слушать и слышать собеседника;
- уметь играть в парах, команде, в группе.
 - *личностные результаты:*
- формирование чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- формирование личной дисциплинированности;
- уметь пропагандировать здоровый образ жизни.

Виды контроля:

- текущий – регулярно, промежуточный – в декабре, итоговый – май
- индивидуальный, групповой, фронтальный контроль (наблюдение, устный опрос, творческие и практические задания).
- индивидуальный контроль (наблюдение, беседа)

Конкурсы и мероприятия различного уровня, в которых планируется участие:

турнир по настольному теннису, приуроченный ко дню Единства, турнир по настольному теннису, приуроченный ко дню Защитника Отечества, турнир по настольному теннису, приуроченный ко дню Космонавтики, турнир по настольному теннису, приуроченный ко дню ВОВ.

Учебный план 2 Модуль «Юнцы»

№ п/п	Название разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	в том числе		
			Теория	Практика	
1	Введение	5	2	3	Сдача нормативов, опрос
2	Вращение мяча	10	1	9	Опрос
3	Техника вращения в «подставке»	15	0	15	Наблюдение
4	Изучение и совершенствование ударов по мячу	17	4	13	наблюдение
5	Изучение и совершенствование подрезок	21	0	21	Наблюдение, сдача нормативов
	Итого	68	7	61	

Календарно – тематическое планирование 2 Модуля «Юнцы» (Приложение 3,4)

Рабочая программа 3 Модуль «Чемпионы»

Пояснительная записка о реализации учебно-тематического плана

Учебно-тематический план (далее – УТП) составлен в соответствии с разработанной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Настольный теннис».

Возраст детей: 9-14 лет

Срок реализации рабочей программы: 1год

Направленность: физкультурно-спортивная

Вид программы: продвинутой

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 ДДТ и, естественно, подготовленностью самого педагога. 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.

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

Задачи:

1. Образовательные:

- обучать необходимым знаниям в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- обучать технике и тактике игры;
- обучать участию в соревнованиях и турнирах;
- обучать правилам игры в настольный теннис.

2. Развивающие:

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

3. Воспитательные

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

Общая характеристика 3 Модуля «Чемпионы»

Программа 3 Модуля «Чемпионы» направлена на продолжение занятий настольным теннисом, повышение уровня подготовки и достижения спортивных результатов.

Количество учебных часов, на которое рассчитана программа: 1-2 гр. -68.

Формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (самостоятельное выполнение заданий);
- групповая, которая предполагает наличие системы «педагог-группа-воспитанник»;
- парная, которая может быть представлена постоянными и сменными парами;

Режим занятий

3 Модуль «Чемпионы»: занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа.

Формы проведения промежуточной и итоговой аттестации: сдача нормативов, опрос, наблюдение.

Ожидаемые результаты 3 Модуля «Чемпионы»

В результате реализации программы 3 Модуля «Чемпионы» учащиеся должны

- *знать:*
 - технику наката справа и слева по диагонали;
 - технику наката справа и слева поочередно «восьмерка»;
 - технику наката справа и слева в один угол стола;
 - технику подрезок справа и слева в любом направлении;
 - технику топ–спин справа и слева по подставке.
 - *уметь:*
 - выполнять технику наката справа и слева по диагонали;
 - выполнять технику наката справа и слева поочередно «восьмерка»;
 - выполнять технику наката справа и слева в один угол стола;
 - выполнять технику подрезок справа и слева в любом направлении;
 - выполнять технику топ–спин справа и слева по подставке справа;
 - выполнять технику топ–спина справа и слева по подрезке справа;
- проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

По результатам обучения по 3 Модулю «Чемпионы» у учащихся будут сформированы

- *предметные результаты:*
 - умение правильно применять подрезки слева и справа в любом направлении;
 - умение применять технику топ-спин;
 - умение выполнять основные приемы в настольном теннисе;
 - умение играть по правилам игры;
 - умение правильно распределять физическую нагрузку;
 - умение проводить разминку;
 - умение судить игры.
- *метапредметные результаты:*
 - познавательные:*

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой;
- активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

регулятивные:

- умение готовить рабочее место, и выполнять практическую работу по предложенному плану с опорой на модели;
- умение доводить начатую работу до конца;

коммуникативные:

- уметь слушать и слышать собеседника;
- уметь играть в парах, команде, в группе.

○ *личностные результаты:*

- формирование чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- формирование личной дисциплинированности;
- уметь пропагандировать здоровый образ жизни.

Виды контроля:

- текущий – регулярно, промежуточный – в декабре, итоговый – май
- индивидуальный, групповой, фронтальный контроль (наблюдение, устный опрос, творческие и практические задания).
- индивидуальный контроль (наблюдение, беседа)

Конкурсы и мероприятия различного уровня, в которых планируется участие:

турнир по настольному теннису, приуроченный ко дню Единства, турнир по настольному теннису, приуроченный ко дню Защитника Отечества, турнир по настольному теннису, приуроченный ко дню Космонавтики, турнир по настольному теннису, приуроченный ко дню ВОВ.

Учебный план 3 Модуль «Чемпионы»

№ п/п	Название разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	в том числе		
			Теория	Практика	
1	Введение	4	4	0	Опрос, сдача нормативов
2	Общая и специальная физическая подготовка	22	0	22	Опрос
3	Основы техники и тактика игры	40	2	438	Наблюдение
4	Соревнования и учебные игры	2	0	2	Сдача нормативов
	Итого	68	6	682	

Календарно – тематическое планирование 3 Модуля «Чемпионы» (Приложение 7)

2.7. Воспитательная деятельность

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения
1.	Соревнования по спортивной рыбалке	Сентябрь
2.	Соревнования по пейнтболу	Сентябрь
3.	Турнир по настольному теннису, посвященный Дню народного единства	Ноябрь
4.	Акция «Подари радость детям»	Декабрь
5.	День Героя Отечества	Декабрь
6.	Турнир по настольному теннису, приуроченный ко Дню героев Отечества	Декабрь
7.	Спортивно – оздоровительное мероприятие к открытию ледового катка	Декабрь
8.	Акция «Неделя добра»:	Декабрь
9.	Эстафеты на ледовом катке	Январь
10.	Военно – спортивная игра «А ну-ка парни»	Февраль
11.	Спортивный праздник «Зимние забавы»	Март
12.	Турнир по настольному теннису, посвященный Международному женскому дню	Март
13.	Поздравление тружеников тыла, детей и вдов войны, людей старшего поколения с Международным женским днем	Март
14.	Акция «Поздравь ветерана»	Май
15.	Турнир по настольному теннису, посвященный Дню Победы	Май

2.8. Система работы с родителями

№ п/п	Форма работы	Содержание работы	Сроки
1	День открытых дверей	Ознакомление родителей с творческими объединениями	Май
2	Родительское собрание	Знакомство с нормативными документами, планом работы объединения, образовательной программой и с основными моментами пребывания ребенка в МБУ ДО ДДТ с. Перегребное. Демонстрация успехов и достижений учащихся	Сентябрь, май
3	Открытое занятие	Демонстрация освоения образовательной программы, навыков и умений учащихся.	Февраль-март
4	Консультирование	Консультирование родителей по вопросам обучения в творческом объединении и по всем интересующим вопросам	В течение года
6	Анкетирование	Анкетирование родителей на выявление удовлетворенности качеством образовательных услуг МБУ ДО ДДТ с. Перегребное	По приказу УО и МП
7	Просвещение	Выпуск информационный буклетов, опубликование статей на сайте МБУ ДО ДДТ с. Перегребное	В течение года

Список литературы

1. Амелин, А. Н. Современный настольный теннис / А. Н. Амелин. – М. :ФиС, 1982.
2. Амелин, А. Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – М. :ФиС, 1999.
3. Байгулов, Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин. – М. : ФиС, 1979.
4. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов. – М. :ФиС, 2000.
5. Балайшите, Л. От семи до... (Твой первый старт) / Л. Балайшите. – М. :ФиС, 1984.
6. Барчукова, Г. В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М.:РГАФК, 1997.
7. Барчукова, Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М. : Знание, 1991.
8. Барчукова, Г. В. Настольный теннис (спорт для всех) / Г. В. Барчукова. – М.:ФиС, 1990.
9. Барчукова, Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М. : Светский спорт, 1989.
10. Барчукова, Г. В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М. : ГЦОЛИФК, 1984.
11. Богушас, М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся / М. Богушас. – М. : Просвещение, 1987.
12. Воронин, Е. В. Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе / Е. В. Воронин // Теория и практика физической культуры. – 1983. – №10. – С. 52-54.
13. Голомазов, С. В. Влияние темпа, времени прослеживания искорости полета мяча на технику и точность ударов в настольном теннисе / С. В. Голомазов, М. Ж. Усмангалиев // Теория и практика физической культуры. – 1989. – №5. – С. 23-26.
14. Ефремова, А. В. Нормирование нагрузок, направленных на развитие целевой точности технических приемов у игроков в настольный теннис высокой квалификации: Автореф. дис. канд. пед. наук / А. В. Ефремова ; Акад. физвоспитание и спорта Респ. Беларусь. – Минск, 1996. – 19 с.
15. Ефремова, А. В. Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе / А. В. Ефремова, А. А. Гужаловский. – Минск, 1995. – 18 с.
16. Захаров, Г. С. Настольный теннис: Теоретические основы / Г. С. Захаров. – Ярославль : Верхне-Волжское кн. изд-во, 1990.
17. Захаров, Г. С. Настольный теннис: Школа игры / Г. С. Захаров. – Изд-во «Галка», 1991.
18. Матыцин, О. В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в 18 настольном теннисе / О. В. Матыцин. – М. : «Теория и практика физической культуры», 2001.
19. Матыцин О. В. Настольный теннис: Неизвестное об известном / О. В. Матыцин. – М.: РГАФК, 1995.
20. Настольный теннис: Пер.с кит. / Под ред. СюйЯньшэна. – М.:ФиС, 1987.

21. Настольный теннис: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М., 1980.
22. Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (Методическая часть). – М.: Советский спорт, 1990.
23. Ормаи, Л. Современный настольный теннис / Л. Ормаи. – М. :ФиС, 1985.
24. Правила настольного тенниса. – М., 2002.
25. Серова, Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. – Л. :Лениздат, 1989.
26. Усмангалиев, М. Ж. Методические особенности совершенствования точности и быстроты двигательных действий в настольном теннисе: Автореф. дис. канд. пед. наук / М. Ж. Усмангалиев ; ГЦОЛИФК. – М., 1991.
27. Шестеркин, О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: дис. канд. пед. наук / О. Н. Шестеркин ; РГАФК. – М., 2000. – 160 с.
28. Шпрах, С. У меня секретов нет. Техника / С. Шпрах // Приложение № 1 к журналу «Настольный теннис». – М., 1998.

**Сборник оценочных процедур дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Настольный теннис»**

МОДУЛЬ 1 «ЮНИОР»

Раздел 1. Введение

Форма аттестации/контроля: сдача нормативов

Контрольные упражнения

1. Прыжки через скакалку. Записывается количество прыжков, выполненных спортсменом за 1 минуту.

Кол-во	Балл
90-100	1
110-120	2
120-130	3

2. Двойные прыжки«1 минута.

Кол-во	Балл
100-120	1
120-130	2
130-140	3

3. Перемещение в 3-метровой зоне в течение 1 минуты. Используем две стены помещения зала. Ребята перемещаются приставными шагами, касаясь одной рукой справа и слева.2

20 кас.- 1 30 кас.-2, 40 кас. И выше- 3

4. Прыжки на двух ногах с места:

девочки 130 см и меньше-1, 150-175 см-2, 185и больше-3
мальчики 140 см и меньше-1, 160-180 см-2, 195и больше-3

5. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. В момент прыжка тянуться вверх за руками.

6. Подтягивание на высокой перекладине – для мальчиков

1 раз-1, 4-5 раз.-2, 6 раз-3.

Подтягивание на низкой перекладине – для девочек

4 раза-1, 10-14 раз-2, 19 раз и выше-3.

7. Прыжки через скамейку на двух ногах -1 минута.

15-20 раз – 1 20-25 раз – 2, 30 раз и выше-3

8. Пресс из положения лежа, руки за головой -1 минута.

20 раз-1, 30-40 раз-2, 40 и выше- 3

9. Бег по стадиону вокруг футбольного поля. В журнал записывается, количество метров, которые спортсмен пробегает за 6 минут.

Мальчики- 900 м и меньше-1, 1000-1100м-2, 1300 м и больше-3.

Девочки- 700 м и меньше-1, 850-1000м-2, 1100 м и больше-3.

Раздел 2. Общие сведения

Форма аттестации/контроля: опрос

1. Особенности безопасности при организации и проведении занятий по настольному теннису.
2. Утренняя гимнастика (зарядка).
3. Гигиена, гигиена одежды и обуви.
4. Питьевой режим.
5. Влияние упражнений на осанку, профилактические меры.

Раздел 3. Простые подачи

Форма аттестации/контроля: наблюдение

Наблюдение за выполнением подачи прямой, простой, сложной «веер и «мятник», за правильностью стойки теннисиста, высоты подбрасываемого мяча.

Раздел 4. Изучение и совершенствование ударов

Форма аттестации/контроля: наблюдение

Наблюдение за выполнением короткого удара и выполнением боковых ударов.

Раздел 5. Изучение и совершенствование подрезок

Форма аттестации/контроля: наблюдение

Наблюдение за выполнением коротких подрезок справа и слева, за подачами слева и справа подрезкой.

Раздел 6. Изучение и совершенствование накатов

Форма аттестации/контроля: наблюдение

Наблюдение за выполнением наката слева и справа, длинного наката.

Раздел 7. Сложные подачи

Форма аттестации/контроля: наблюдение

Наблюдение за выполнением комбинированных упражнений, состоящих из сложных подач.

Раздел 8. Учебные игры с ранее изученными элементами, их совершенствование

Форма аттестации/контроля: сдача нормативов

Контрольные упражнения

1. Прыжки через скакалку. Записывается количество прыжков, выполненных спортсменом за 1 минуту.

Кол-во	Балл
90-100	1
110-120	2
120-130	3

2. Двойные прыжки < 1 минута.

Кол-во	Балл
100-120	1

120-130	2
130-140	3

3. Перемещение в 3-метровой зоне в течение 1 минуты. Используем две стены помещения зала. Ребята перемещаются приставными шагами, касаясь одной рукой справа и слева.2
20 кас.- 1 30 кас.-2, 40 кас. И выше- 3
4. Прыжки на двух ногах с места:
девочки 130 см и меньше-1, 150-175 см-2, 185ибольше-3
мальчики 140 см и меньше-1, 160-180 см-2, 195ибольше-3
5. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. В момент прыжка тянуться вверх за руками
6. Подтягивание на высокой перекладине – для мальчиков
1 раз-1, 4-5 раз.-2, 6 раз-3.
Подтягивание на низкой перекладине – для девочек
4 раза-1, 10-14 раз-2, 19 раз и выше-3.
7. Прыжки через скамейку на двух ногах -1 минута.
15-20 раз – 1 20-25 раз – 2, 30 раз и выше-3
8. Пресс из положения лежа, руки за головой -1 минута.
20 раз-1, 30-40 раз-2, 40 и выше- 3
9. Бег по стадиону вокруг футбольного поля. В журнал записывается, количество метров, которые спортсмен пробегает за 6 минут.
Мальчики- 900 м и меньше-1, 1000-1100м-2, 1300 м и больше-3.
Девочки- 700 м и меньше-1, 850-1000м-2, 1100 м и больше-3.

МОДУЛЬ 2 «ЮНЦЫ»

Раздел 1. Введение

Форма аттестации/контроля: сдача нормативов, опрос

Контрольные упражнения

1. Прыжки через скакалку. Записывается количество прыжков, выполненных спортсменом за 1 минуту.

Кол-во	Балл
90-100	1
110-120	2
120.130	3

2. Двойные прыжки«1 минута.

Кол-во	Балл
100-120	1
120-130	2
130-140	3

3. Перемещение в 3-метровой зоне в течение 1 минуты. Используем две стены помещения зала. Ребята перемещаются приставными шагами, касаясь одной рукой справа и слева.2
20 кас.- 1 30 кас.-2, 40 кас. И выше- 3

4. Прыжки на двух ногах с места:
 девочки 130 см и меньше-1, 150-175 см-2, 185и больше-3
 мальчики 140 см и меньше-1, 160-180 см-2, 195и больше-3
5. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. В момент прыжка тянуться вверх за руками.
6. Подтягивание на высокой перекладине – для мальчиков
 1 раз-1, 4-5 раз.-2, 6 раз-3.
 Подтягивание на низкой перекладине – для девочек
 4 раза-1, 10-14 раз-2, 19 раз и выше-3.
7. Прыжки через скамейку на двух ногах -1 минута.
 15-20 раз – 1 20-25 раз – 2, 30 раз и выше-3
8. Пресс из положения лежа, руки за головой -1 минута.
 20 раз-1, 30-40 раз-2, 40 и выше- 3
9. Бег по стадиону вокруг футбольного поля. В журнал записывается, количество метров, которые спортсмен пробегает за 6 минут.
 Мальчики- 900 м и меньше-1, 1000-1100м-2, 1300 м и больше-3.
 Девочки- 700 м и меньше-1, 850-1000м-2, 1100 м и больше-3.

Опрос

1. Особенности безопасности при организации и проведении занятий по настольному теннису
2. Утренняя гимнастика (зарядка)
3. Гигиена, гигиена одежды и обуви
4. Режим питания и закаливание

Раздел 2. Вращение мяча

Форма аттестации/контроля: опрос

1. Какое вращение мяча и как можно придать мячу вращательное движение обратного направления?
2. Техника наката.
3. Накат справа и слева в чем он выражается?

Раздел 3. Техника вращения в «подставке»

Форма аттестации/контроля: наблюдение

Наблюдение за выполнением техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка», за применением «подставки» в игре, за техникой выполнения «подставки» слева.

Раздел 4. Изучение и совершенствование ударов по мячу

Форма аттестации/контроля: наблюдение

Наблюдение за выполнением ударов справа и слева, за чередованием ударов (справа-слева, слева-справа).

Раздел 5. Изучение и совершенствование подрезок

Форма аттестации/контроля: наблюдение

Наблюдение за выполнением коротких подрезок справа и справа, за длинными и короткими ударами.

МОДУЛЬ 3 «ЧЕМПИОНЫ»

Раздел 1. Введение

Форма аттестации/контроля: опрос, сдача нормативов

Опрос

Особенности безопасности при организации и проведении занятий по настольному теннису

Утренняя гимнастика (зарядка)

Гигиена, гигиена одежды и обуви

Питьевой режим

Контрольные упражнения

1. Прыжки через скакалку. Записывается количество прыжков, выполненных спортсменом за 1 минуту.

Кол-во	Балл
90-100	1
110-120	2
120-130	3

2. Двойные прыжки «1 минута.

Кол-во	Балл
100-120	1
120-130	2
130-140	3

3. Перемещение в 3-метровой зоне в течение 1 минуты. Используем две стены помещения зала. Ребята перемещаются приставными шагами, касаясь одной рукой справа и слева.2

20 кас.- 1 30 кас.-2, 40 кас. И выше- 3

4. Прыжки на двух ногах с места:

девочки 130 см и меньше-1, 150-175 см-2, 185и больше-3

мальчики 140 см и меньше-1, 160-180 см-2, 195и больше-3

5. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. В момент прыжка тянуться вверх за руками.

6. Подтягивание на высокой перекладине – для мальчиков

1 раз-1, 4-5 раз.-2, 6 раз-3.

Подтягивание на низкой перекладине – для девочек

4 раза-1, 10-14 раз-2, 19 раз и выше-3.

7. Прыжки через скамейку на двух ногах -1 минута.

15-20 раз – 1 20-25 раз – 2, 30 раз и выше-3

8. Пресс из положения лежа, руки за головой -1 минута.

20 раз-1, 30-40 раз-2, 40 и выше- 3

9. Бег по стадиону вокруг футбольного поля. В журнал записывается, количество метров, которые спортсмен пробегает за 6 минут.

Мальчики- 900 м и меньше-1, 1000-1100м-2, 1300 м и больше-3.
Девочки- 700 м и меньше-1, 850-1000м-2, 1100 м и больше-3.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка

Форма аттестации/контроля: опрос

1. Упражнения на развитие быстроты.

2. Ходьба и бег.

3. Упражнения на развитие ловкости.

4. Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища.

5. Гимнастическая палка: прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок.

6. Упражнения на развитие координации движений.

7. Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Специальные упражнения для пальцев.

Раздел 3. Основы техники и тактика игры

Форма аттестации/контроля: наблюдение

Наблюдение за выполнением:

- подачи различной длины, направлений;
- подачей «двойник», приемами сложных подач атакующими ударами, «подрезкой»;
- серийных ударов: удары «откатка» справа (слева) по диагонали и по прямой;
- серийных ударов: сочетание ударов «накат» справа и слева в левый угол стола;
- серийных ударов: подача справа и слева разученными ударами;
- подачей с завершением комбинации атакующими ударами «топ-спин» и «накат»;
- ударами слева в броске по укороченному мячу, отражением ударов «топ-спин».

Раздел 4. Соревнования и учебные игры

Форма аттестации/контроля: наблюдение

Контрольные упражнения

1. Прыжки через скакалку. Записывается количество прыжков, выполненных спортсменом за 1 минуту.

Кол-во	Балл
90-100	1
110-120	2
120-130	3

2. Двойные прыжки < 1 минута.

Кол-во	Балл
100-120	1
120-130	2
130-140	3

3. Перемещение в 3-метровой зоне в течение 1 минуты. Используем две стены помещения зала. Ребята перемещаются приставными шагами, касаясь одной рукой справа и слева.²
20 кас.- 1 30 кас.-2, 40 кас. И выше- 3
4. Прыжки на двух ногах с места:
девочки 130 см и меньше-1, 150-175 см-2, 185и больше-3
мальчики 140 см и меньше-1, 160-180 см-2, 195и больше-3
5. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. В момент прыжка тянуться вверх за руками.
6. Подтягивание на высокой перекладине – для мальчиков
1 раз-1, 4-5 раз.-2, 6 раз-3.
Подтягивание на низкой перекладине – для девочек
4 раза-1, 10-14 раз-2, 19 раз и выше-3.
7. Прыжки через скамейку на двух ногах -1 минута.
15-20 раз – 1 20-25 раз – 2, 30 раз и выше-3
8. Пресс из положения лежа, руки за головой -1 минута.
20 раз-1, 30-40 раз-2, 40 и выше- 3
9. Бег по стадиону вокруг футбольного поля. В журнал записывается, количество метров, которые спортсмен пробегает за 6 минут.
Мальчики- 900 м и меньше-1, 1000-1100м-2, 1300 м и больше-3.
Девочки- 700 м и меньше-1, 850-1000м-2, 1100 м и больше-3.

Оценка знаний, умений, навыков, характеризующая этапы формирования компетенций по программе проводится в форме текущей и промежуточной аттестации.

Контроль текущей успеваемости учащихся – текущая аттестация – проводится в ходе обучения с целью определения уровня усвоения учащимися знаний; формирования у них умений и навыков; своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке учащихся и принятия, необходимых мер по ее корректировке; совершенствованию методики обучения; организации учебной работы и оказания учащимся индивидуальной помощи.

Календарно – тематическое планирование на 2024-2025 учебный год
Наименование объединения «Настольный теннис», 1 Модуль «Юниор», 1 группа, руководитель Лачугин В.Н.

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Учебно-методическое обеспечение	Количество часов			Дата проведения занятия по плану	Фактическая дата проведения занятия
				всего	теория	практика		
1. Введение				4	1	3		
1	Вводный инструктаж. Вводное занятие, оборудование	Проведение инструктажа. Ознакомление детей с работой объединения	Инструкции по ТБ и противопожарной безопасности. Программа кружка	1	1			
2	Знакомство с теннисной ракеткой	Знакомство с теннисной ракеткой. История появления ракетки.	Теннисная ракетка	1		1		
3 4	Приёмы удержания ракетки. История развития тенниса	Приёмы удержания ракетки	Теннисная ракетка	2		2		
2. Общие сведения				6	1	5		
5	Гигиена, гигиена одежды, обуви	Личная гигиена	Плакат «Личная гигиена человека»	1	1			
6	Питьевой режим	Беседа о питьевом режиме спортсменов	Бюллетень с правилами питьевого режима	1		1		
7	Теннисный стол	Элементы теннисного стола	Памятка о правилах игры	1		1		
8	Теннисная ракетка	Элементы теннисной ракетки	Памятка о правилах игры	1		1		
9	Правила игры постановка ног, туловища	Настольный теннис, правила игры	Памятка о правилах игры	1		1		
10	Счёт, правила счёта	Настольный теннис, правила	Памятка о правилах	1		1		

		игры	игры					
3. Простые подачи				7	0	7		
11	Подачи: виды подач: простые	Игровая практика	Брошюра «Настольный теннис»	1		1		
12	Подачи: прямая подача	Игровая практика	Брошюра «Настольный теннис»	1		1		
13	Подача прямая, постановка рук, туловища	Игровая практика	Брошюра «Настольный теннис»	1		1		
14	Совершенствование прямой подачи	Игровая практика	Брошюра «Настольный теннис»	1		1		
15	Подача слева подрезкой	Игровая практика	Брошюра «Настольный теннис»	1		1		
16	Подача справа подрезкой	Игровая практика	Брошюра «Настольный теннис»	1		1		
17	Счёт, учебная игра на счёт	Двухсторонняя игра	Спортивный инвентарий	1		1		
4. Изучение и совершенствование ударов по мячу				14	0	14		
18	Удары справа	Игровая практика	Брошюра «Настольный теннис»	1		1		
19	Совершенствование ударов справа	Игровая практика	Спортивный инвентарий	1		1		
20	Удары слева	Игровая практика	Брошюра «Настольный теннис»	1		1		
21	Совершенствование ударов слева	Игровая практика	Спортивный инвентарий	1		1		

22	Удары: (слева – средний угол)	Игровая практика	Брошюра «Настольный теннис»	1		1		
23	Удары: (справа – средний угол)	Игровая практика	Брошюра «Настольный теннис»	1		1		
24	Удары: (справа – дальний угол)	Игровая практика	Брошюра «Настольный теннис»	1		1		
25	Чередование ударов (справа-слева, слева-справа)	Игровая практика	Брошюра «Настольный теннис»	1		1		
26	Удары: удар боковой	Игровая практика	Брошюра «Настольный теннис»	1		1		
27	Удары: удар слева. Совершенствование ударов слева	Игровая практика	Брошюра «Настольный теннис»	1		1		
28	Удары: короткий удар. Короткий удар слева	Игровая практика	Брошюра «Настольный теннис»	1		1		
29	Укороченный удар	Игровая практика	Брошюра «Настольный теннис»	1		1		
30	Длинный удар, постановка рук	Игровая практика	Брошюра «Настольный теннис»	1		1		
31	Совершенствование изученных ударов	Игровая практика	Брошюра «Настольный теннис»	1		1		
5. Изучение и совершенствование подрезок				5	0	5		
32	Короткие подрезки справа	Игровая практика	Брошюра «Настольный теннис»	1		1		

			теннис»					
			Итого за полугодие	32	2	30		
33	Совершенствование коротких подрезок	Игровая практика	Спортивный инвентарий	1		1		
34	Короткие подрезки слева	Игровая практика	Брошюра «Настольный теннис»	1		1		
35	Совершенствование подрезок слева	Игровая практика	Спортивный инвентарий	1		1		
36	Совершенствование подрезок	Игровая практика	Спортивный инвентарий	1		1		
6. Изучение и совершенствование накатов				8	0	8		
37	Накаты слева	Игровая практика	Брошюра «Настольный теннис»	2		2		
38								
39	Совершенствование накатов слева	Игровая практика	Спортивный инвентарий	2		2		
41	Чередование накатов	Игровая практика	Брошюра «Настольный теннис»	1		1		
42	Совершенствование накатов	Игровая практика	Спортивный инвентарий	1		1		
43	Длинный накат	Игровая практика	Брошюра «Настольный теннис»	1		1		
44	Совершенствование длинных накатов	Игровая практика	Спортивный инвентарий	1		1		
7. Сложные подачи				11	0	11		
45	Виды подач: сложная	Игровая практика	Брошюра «Настольный теннис»	1		1		
46	Подача «ввер»	Игровая практика	Спортивный инвентарий	1		1		

47 48	Совершенствование подачи «веер»	Игровая практика	Спортивный инвентарий	2		2		
49	Подача «челнок»	Игровая практика	Брошюра «Настольный теннис»	1		1		
50 51	Совершенствование подачи «челнок»	Игровая практика	Спортивный инвентарий	2		2		
52	Подача «маятник»	Игровая практика	Брошюра «Настольный теннис»	1		1		
53 54 55	Совершенствование подачи «маятник»	Игровая практика	Спортивный инвентарий	3		3		
8. Учебные игры с ранее изученными элементами, их совершенствование				13	0	13		
56 57 58	Турнир	Двухсторонняя смешанная игра		3		3		
59	Удары слева, совершенствование	Игровая практика	Брошюра «Настольный теннис»	1		1		
60	Удары слева, постановка рук, ног, туловища	Игровая практика	Брошюра «Настольный теннис»	1		1		
61	Совершенствование подач	Игровая практика	Спортивный инвентарий	1		1		
62	Совершенствование подрезок слева, справа	Игровая практика	Спортивный инвентарий	1		1		
63	Совершенствование коротких подрезок	Игровая практика	Спортивный инвентарий	1		1		
64	Совершенствование длинных ударов	Игровая практика	Спортивный инвентарий	1		1		

65	Удары: удар толчком слева	Игровая практика	Брошюра «Настольный теннис»	1		1		
66	Совершенствование ударов справа	Игровая практика	Спортивный инвентарий	1		1		
67	Совершенствование прямых подач	Игровая практика	Спортивный инвентарий	1		1		
68	Учебные игры, направленные на совершенствование ранее изученных навыков.	Игровая практика	Спортивный инвентарий	1		1		
Итого часов за II полугодие				38	0	38		
Всего часов за год				68	2	66		

**Календарно – тематическое планирование на 2024-2025 учебный год
наименование объединения «Настольный теннис», 2 Модуль «Юнцы», 1 группа, руководитель Лачугин В.Н.**

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Учебно-методическое обеспечение	Количество часов			Дата проведения занятия по плану	Фактическая дата проведения занятия
				всего	теория	практика		
1. Введение				5	2	3		
1 2	Вводное занятие. Техника безопасности и инструктаж. Обзор развития настольного тенниса в мире	Игровая практика	Брошюра «Настольный теннис»	2	1	1		
3	Личная гигиена: уход за телом и одеждой, гигиена обуви, вредные привычки	Беседа «О вреде табакокурения и наркомании» Игровая практика	Брошюра «Настольный теннис»	1	1			
4	Психологическая подготовка (психические функции спортсмена)	Игровая практика, тестовые задания	Брошюра «Настольный теннис»	1		1		
5	Общефизическая подготовка бег, ходьба в движении, челночный бег, упражнения с набивными мячами.	Игровая практика	Спортивный инвентарий	1		1		
2. Вращение мяча				10	1	9		
6 7	Вращение мяча в «накате»	Игровая практика	Брошюра «Настольный теннис»	2	1	1		
8 9	Техника «накат» слева, справа	Игровая практика	Брошюра «Настольный теннис»	2		2		
10 11	Обучение техники «наката» в игре	Игровая практика	Брошюра «Настольный теннис»	2		2		

12 13	Совершенствование техники «наката», применение в игре	Игровая практика	Спортивный инструментарий	2		2		
14 15	Занятие по совершенствованию подачи, срезок, накатов	Игровая практика	Брошюра «Настольный теннис»	2		2		
3. Техника вращения в «подставке»				15	0	15		
16 17 18	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка»	Игровая практика	Брошюра «Настольный теннис»	3		3		
19 20 21	Применение «подставки» в игре	Игровая практика	Брошюра «Настольный теннис»	3		3		
22 23 24	Изучение техники выполнения «подставки» слева, справа	Игровая практика	Брошюра «Настольный теннис»	3		3		
25 26 27	Занятие по совершенствованию техники элемента «подставка» слева и справа	Игровая практика	Спортивный инструментарий	3		3		
28 29 30	Совершенствование в группах по качеству элементов игры	Игровая практика	Брошюра «Настольный теннис»	3		3		
4. Изучение и совершенствование ударов по мячу				17	4	13		
31 32	Удары справа	Игровая практика	Брошюра «Настольный теннис»	2	1	1		
Итого часов за I полугодие				32	5	27		
33 34	Удары слева	Игровая практика	Брошюра «Настольный теннис»	2	1	1		
35 36	Удары: (слева - средний угол)	Игровая практика	Брошюра «Настольный теннис»	2		2		
37	Удары: (справа - средний	Игровая практика	Брошюра «Настольный	2	1	1		

38	угол)		теннис»					
39 40	Удары: (справа - дальний угол)	Игровая практика	Брошюра «Настольный теннис»	2	1	1		
41	Чередование ударов (справа-слева, слева- справа)	Игровая практика	Брошюра «Настольный теннис»	1		1		
42	Удары: удар боковой	Игровая практика	Брошюра «Настольный теннис»	1		1		
43	Удары: удар слева	Игровая практика	Брошюра «Настольный теннис»	1		1		
44	Удары: короткий удар	Игровая практика	Брошюра «Настольный теннис»	1		1		
45	Короткий удар слева	Игровая практика	Брошюра «Настольный теннис»	1		1		
46	Укороченный удар	Игровая практика	Брошюра «Настольный теннис»	1		1		
47	Длинный удар, постановка рук	Игровая практика	Брошюра «Настольный теннис»	1		1		
5. Изучение и совершенствование подрезок				27	0	27		
48 49 50	Короткие подрезки справа	Игровая практика	Брошюра «Настольный теннис»	3		3		
51 52 53	Короткие подрезки справа	Игровая практика	Брошюра «Настольный теннис»	3		3		
54 55 56 57	Короткие подрезки справа	Игровая практика	Брошюра «Настольный теннис»	4		4		
58 59 60	Короткие подрезки слева	Игровая практика	Брошюра «Настольный теннис»	3		3		
61	Короткие подрезки слева	Игровая практика	Брошюра «Настольный	3		3		

62			теннис»					
63								
64	Короткие подрезки слева	Игровая практика	Брошюра «Настольный теннис»	2		2		
65								
66	Совершенствование подрезок слева	Игровая практика	Спортивный инструментарий	2		2		
67								
68	Контрольный срез: длинные и короткие удары, подрезки	Игровая практика	Спортивный инструментарий	1		1		
			Итого часов за II полугодие	36	3	33		
			Всего часов за год	68	7	61		

**Календарно – тематическое планирование на 2024 - 2025 учебный год
наименование объединения «Настольный теннис», 3 Модуль «Чемпионы», 1 группа, руководитель Лачугин В.Н.**

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Учебно-методическое обеспечение	Количество часов			Дата проведения занятия по плану	Фактическая дата проведения занятия
				всего	теория	практика		
1. Введение				4	4	0		
1 2	Вводное занятие, оборудование. Вводный инструктаж. Техника безопасности, инструктаж, обзор развития настольного тенниса	Проведение инструктажа Ознакомление детей с работой объединения	Программа кружка Инструкции по ТБ и Противопожарной безопасности	2	2			
3 4	Влияние природных факторов. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм при игре. ТБ. Особенности травматизма в настольном теннисе.	Рассказ о биологическом воздействии на организм человека природных факторов, Оказание помощи при легких травмах	Программа кружка	2	2			
2.Общая и специальная физическая подготовка				22	0	22		
5	Упражнения на развитие быстроты. Ходьба и бег.	Комплекс физических упражнений для подростков № 1	Спортивный инструментарий	1		1		
6	Упражнения на развитие ловкости. Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища.	Комплекс физических упражнений для подростков № 1	Спортивный инструментарий	1		1		
7 8	Упражнения на развитие ловкости. Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища.	Комплекс физических упражнений для подростков № 1	Спортивный инструментарий	2		2		
9 10	Гимнастическая палка: прыжки через палку,	Комплекс физических упражнений для	Спортивный инструментарий	2		2		

	подбрасывание и ловля палок	подростков № 1						
11 12	Упражнения на развитие координации движений.	Комплекс физических упражнений для подростков № 1	Спортивный инвентарий	2		2		
13 14	Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из различных положений.	Комплекс физических упражнений	Спортивный инвентарий	2		2		
15 16	Теннисный мяч: перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование.	Комплекс физических упражнений	Спортивный инвентарий	2		2		
17 18	Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями.	Комплекс физических упражнений	Спортивный инвентарий	2		2		
19 20	Перебрасывание набивного мяча по кругу и в разных направлениях различными способами.	Комплекс физических упражнений	Спортивный инвентарий	2		2		
21 22	Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.	Комплекс физических упражнений	Спортивный инвентарий	2		2		
23 24	Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Специальные упражнения для пальцев.	Комплекс физических упражнений	Спортивный инвентарий	2		2		
25	Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх.	Комплекс физических упражнений	Спортивный инвентарий	1		1		
26	Эстафеты с элементами		Спортивный	1		1		

	настольного тенниса.		инструментарий					
3. Основы техники и тактики игры				40	2	38		
27 28 29	Совершенствование подачи различной длины, направлений.	Комплекс физических упражнений	Спортивный инструментарий	3	1	2		
30 31 32	Подача «двойник», прием сложных подач атакующими ударами, «подставкой», «подрезкой».	Комплекс физических упражнений	Спортивный инструментарий	3	1	2		
Итого часов за II полугодие				32	6	26		
33 34	Подача «двойник»	Комплекс физических упражнений	Спортивный инструментарий	2		2		
35	Подача «двойник»	Комплекс физических упражнений	Спортивный инструментарий	1		1		
36	Выполнение серийных ударов: удары «откатка».	Комплекс физических упражнений	Спортивный инструментарий	1		1		
37 38	Выполнение серийных ударов: удары «откатка».	Комплекс физических упражнений	Спортивный инструментарий	2		2		
39	Выполнение серийных ударов: удары «накат» справа (слева)	Брошюра «Настольный теннис»	Спортивный инструментарий	1		1		
40 41 42	Выполнение серийных ударов: удары «накат» справа (слева) по диагонали и по прямой.	Брошюра «Настольный теннис»	Спортивный инструментарий	3		3		
43 44 45 46	Выполнение серийных ударов: сочетание ударов «накат» справа и слева в левый угол стола.	Брошюра «Настольный теннис»	Спортивный инструментарий	4		4		
47 48	Выполнение серийных ударов: подача справа и	Брошюра «Настольный теннис»	Спортивный инструментарий	2		2		

	слева разученными ударами.							
49 50	Подача с завершением комбинации атакующими ударами «топ-спин» и «накат».	Брошюра «Настольный теннис»	Спортивный инвентарий	2		2		
51 52 53 54	Повышение точности ударов и контрударов слева и справа, изменяя направление и длину полета мяча.	Брошюра «Настольный теннис»	Спортивный инвентарий	4		4		
55 56	Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами.	Брошюра «Настольный теннис»	Спортивный инвентарий	2		2		
57 58	Сочетание и чередование сильно подрезанных мячей с ударами «топ-спин».	Брошюра «Настольный теннис»	Спортивный инвентарий	2		2		
59 60	Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами.	Брошюра «Настольный теннис»	Спортивный инвентарий	2		2		
61 62	Совершенствование ударов по «свече», «подрезкой» против «подставок» и «подрезок»	Брошюра «Настольный теннис»	Спортивный инвентарий	2		2		
63 64	Сложные передвижения на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов.	Брошюра «Настольный теннис»	Спортивный инвентарий	2		2		
65	Повышение точности ударов и контрударов	Брошюра «Настольный теннис»	Спортивный инвентарий	1		1		

	слева и справа, изменяя направление и длину полета мяча.							
66	Отражение ударов «подставкой» и «подрезкой» и ударов справа и слева.	Брошюра «Настольный теннис»	Спортивный инструментарий	1		1		
	4. Соревнования, учебные игры			2	0	2		
67	Учебная игра двумя мячами «накатами» слева и справа.	Правила игры: рекомендации	Судейство	1		1		
68	Учебная игра двумя мячами в «крутиловку» втроем.	Правила игры: рекомендации	Судейство	1		1		
	Итого часов за II полугодие			36	0	36		
	Итого часов за год			68	6	62		

