

**МУ «Отдел образования Ачхой-Мартановского муниципального района»**

**МБУ ДО «Ачхой-Мартановский Дом юных техников»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «20» 08 2022 г.



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

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: стартовый

Возрастная категория участников: 11- 15 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

Докшукаев Альви Ахмедович,  
педагог дополнительного образования

С.Ачхой-Мартан, 2022 г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в  
МБУ ДО «Ачхой-Мартановский ДЮТ»

Экспертное заключение (рецензия) № 2 от « 30 » 08 2022 г.

Эксперт: Зам. директора по УВР Макаев Вагап Хасиевич 

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

### **1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ:**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года N 678-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

### **1.2. Направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее – программа «Настольный теннис») физкультурно-спортивной направленности. Программа направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

### **1.3. Уровень программы.**

Уровень освоения программы – стартовый.

### **1.4. Актуальность программы.**

В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья молодежи. Многие заболевания стремительно «молодеют». Малоподвижный образ жизни, недостаточные занятия спортом, большие учебные нагрузки, длительное просиживание за гаджетами приводит к развитию у обучающихся гиподинамии, а со временем вегетососудистой дистонии и эндокринным нарушениям.

Актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам детей и родителей: формирует социально значимые знания, умения и навыки оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие, способствует формированию у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.

### **1.5. Отличительные особенности.**

Данная программа разработана на основании дополнительной образовательной программы «Настольный теннис» Антипиной Екатерины Ивановны. Изменения в программу внесены в соответствии с материально-техническим оснащением учреждения. Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

### **1.6. Цель и задачи программы.**

Цель программы: формирование разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в настольный теннис, а также воспитание гармоничной, социально-активной личности.

Задачи:

*Обучающие:*

- Дать учащимся необходимый объем знаний по теории и методике настольного тенниса;

- Обучить детей основам техники игры в настольный теннис, тактическим

взаимодействиям в игре;

- Обучить учащихся посредством игры в настольный теннис правилам здорового образа жизни;

- Обучить детей командному взаимодействию.

*Развивающие:*

- Развить координацию, физическую выносливость, гибкость и быстроту реакции;

- Развить привычку к здоровому образу жизни;

- Развить интерес к занятию теннисом;
- Развить внимание;
- Развить уверенность в себе.

*Воспитательные:*

- Воспитать нравственные качества личности;
- Воспитать умение тренироваться в коллективе;
- Сформировать тягу к самосовершенствованию;
- Воспитать умение принимать решения.

### **1.7. Категория обучающихся.**

Программа «Настольный теннис» разработана для обучающихся 11 - 15 лет.

Зачисление в группы осуществляется по желанию ребенка и заявлению его родителей (законных представителей).

### **1.8 Сроки реализации и объем программы.**

Срок реализации - 1 год.

Объем программы – 144 часов.

### **1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.**

Форма обучения – очное занятие.

Форма организации образовательного процесса: групповые занятия с элементами парной, индивидуальной работы и работы в микрогруппах.

При организации занятия используется дифференцированный, личностно-ориентированный подход. Возможна работа в разновозрастной группе. Группы составляются примерно одного возраста (разница в возрасте допускается 1 - 2 года).

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность одного учебного часа – 45 минут, перерыв 5 -10 минут.

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы – 15 человек.

### **1.10. Планируемые результаты .**

В результате освоения программы обучающиеся

*будут знать:*

- знать необходимый объем знаний по теории и методике настольного тенниса;

- знать основы техники игры в настольный теннис, тактическое взаимодействие в игре;

- знать правила здорового образа жизни;

- уметь работать в команде.

*будут развиты:*

- координация, физическая выносливость, гибкость и быстрота реакции;

- привычка ведения здорового образа жизни;

- интерес к занятию теннисом;

- внимание, уверенность в себе;

*будут развиты:*

- нравственные качества личности;

- умение тренироваться в коллективе;

- тяга к самосовершенствованию, умение принимать решения.

## Раздел 2. Содержание программы.

### 2.1. Учебный (тематический) план

№	Название разделов и тем	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		теория	в том числе		
			практика	всего	
1.	<b>Раздел 1. Вводная часть.</b>	2	2	4	
1.1	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.	1	1	2	Наблюдение, индивидуальное собеседование
1.2	Физическая культура и спорт в России.	1	1	2	Наблюдение
2.	<b>Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе.</b>	2	42	44	
2.1	Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока.	1	3	4	Наблюдение, отслеживание результатов
2.2	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.	1	3	4	Наблюдение, отслеживание результатов
2.3	Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа.		2	2	Наблюдение, отслеживание результатов
2.4	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.		2	2	Наблюдение

2.5	Подвижная игра: «Третий лишний», «Салки».		4	4	Наблюдение
2.6	Подвижная игра: «Один против всех», «Круговая», «Воздушный мяч».		6	6	Наблюдение
2.7	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.		2	2	Наблюдение
2.8	Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой), удары двумя сторонами ракетки, удары ребром ракетки и различное сочетание ударов.		4	4	Наблюдение
2.9	Прыжки: с места толчком обеих ног в длину, выпрыгивание из низкого приседа. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.		4	4	Наблюдение
2.10	Отжимания от пола: ладони на расстоянии 15-20 см от плеч, ладони на уровне плеч.		2	2	Наблюдение
2.11	Подтягивания на перекладине. Приседания с отягощениями «ножницы».		4	4	Наблюдение
2.12	Упражнения на растяжку мышц верхнего плечевого пояса, на растяжку мышц ног и стопы.		4	4	Наблюдение
2.13	Передвижения у стола назад-вперед, вправо-влево (с имитацией удара).		2	2	Наблюдение
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Удары в настольном теннисе с правой стороны стола.</b>	<b>1</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	
3.1	Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки. Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.	1	3	4	Наблюдение
3.2	Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).		2	2	Наблюдение
3.3	Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки. Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).		4	4	Наблюдение
3.4	Удар справа «накат», «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.		4	4	Наблюдение
3.5	Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа. Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа.		4	4	Наблюдение, отслеживание результатов
3.6	Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» справа.		2	2	Наблюдение,

3.7	Атакующие удары, длинный «накат» справа. Атакующие удары, короткий «накат» справа.		4	4	отслеживание результатов
3.8	Двухсторонняя игра с отработкой удара «накат», «подрезка» справа с попаданием в правую половину стола.		6	6	отслеживание результатов
3.9	Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов справа с попаданием в правую половину стола.		4	4	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Удары в настольном теннисе с левой стороны стола.</b>	<b>3</b>	<b>27</b>	<b>30</b>	
4.1	Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки. Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.	1	3	4	Наблюдение, отслеживание результатов
4.2	Удары ракеткой слева «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда). Удары ракеткой слева «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	1	3	4	Наблюдение, отслеживание результатов
4.3	Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки.		2	2	Наблюдение, отслеживание результатов
4.4	Удар слева «накат», «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.	1	3	4	Наблюдение, отслеживание результатов
4.5	Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» слева		4	4	Наблюдение, отслеживание результатов
4.6	Атакующие удары, длинный «накат» слева, короткий «накат» слева.		4	4	Наблюдение, отслеживание результатов
4.7	Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева.		4	4	Наблюдение, отслеживание результатов
4.8	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева.		4	4	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>5.</b>	<b>Раздел 5. Подача мяча в настольном теннисе.</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	
5.1	Подача мяча без вращения. Подача мяча с нижним вращением по диагонали и прямо.	1	3	4	Наблюдение, отслеживание результатов
5.2	Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.	1	1	2	Наблюдение, отслеживание результатов
5.3.	Подача мяча с верхним вращением по диагонали и прямо.		4	4	Наблюдение, отслеживание результатов

5.4.	Подача мяча в определенную игровую зону с использованием всех вращений.		4	4	Наблюдение, отслеживание результатов
5.5.	Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали.		4	4	Наблюдение, отслеживание результатов
5.6.	Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо.		4	4	Наблюдение, отслеживание результатов
5.7.	Двухсторонняя игра		4	4	
5.8.	Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису.		4	4	Наблюдение, отслеживание результатов
5.9.	Подведение итогов		2	2	Соревнование
	<b>Итого:</b>	10	134	144	

## 2.2. Содержание учебного плана.

### 1. Вводная часть (6 ч.)

Тема 1.1. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.

*Теория:* Формирование контингента обучающихся, ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид. Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч).

Необходимые технические требования к ракетке для настольного тенниса и мячу.

*Практика.* Практическая работа на выявление уровня начальной подготовки обучающегося.

Тема 1.2. Физическая культура и спорт в России.

*Теория:* Развитие тенниса в нашей стране и за рубежом. Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности.

*Практика:* Упражнения для разминки.

### Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе. (44 ч.)

Тема 2.1. Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока.

*Теория:* Наиболее рациональный хват ракетки, правильное расположение кисти и пальцев руки. Стойка игрока в настольном теннисе: наиболее рациональная позиция для игры и передвижений вдоль стола.

*Практика:* Выполнение упражнений на растяжку мышц верхнего плечевого пояса по одному и в парах.

Тема 2.2. Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.

*Теория:* Позиция игрока во время игры у стола для настольного тенниса и его передвижения во время игры.

*Практика:* Выполнение упражнений.

Тема 2.3. Прыжки.

*Теория:* Боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа.

*Практика:* Выполнение различного рода прыжковых упражнений для развития скоростных качеств мышц ног (в парах и в колонне по одному).

Тема 2.4. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.

*Теория:* Выполнение в движении или на месте: рывки прямыми руками в стороны, вверх, вниз; вращение кистей рук в замке, вправо, влево; вращение в локтевых суставах; вращение в плечевых суставах.

*Практика:* Выполнение упражнений на растяжку мышц верхнего плечевого пояса по одному и в парах.

Тема 2.5. Подвижная игра: «Третий лишний», «Салки».

*Теория:* Описание игры в методическом обеспечении.

*Практика:* Проведение подвижной игры «Третий лишний». Проведение подвижной игры «Салки» с использованием элементов настольного тенниса.

Тема 2.6. Подвижная игра:

*Теория:* Описание игры.

*Практика:* Проведение подвижной игры «Один против всех»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса.

Тема 2.7. Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.

*Теория:* Различные эстафеты с использованием ракетки и мяча на месте и в движении, использование полосы препятствий.

*Практика:* Упражнения.

Тема 2.8. Жонглирование мячом.

*Теория:* Удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой), удары двумя сторонами ракетки, удары ребром ракетки и различное сочетание ударов.

*Практика:* Набивание наибольшего количества ударов ракеткой по мячу на месте и в движении, правой и левой рукой. Набивание наибольшего количества ударов ракеткой по мячу на месте и в движении, правой и левой рукой (одной и двумя сторонами ракетки); набивание мяча ребром ракетки и различное сочетание ударов.

Тема 2.9. Прыжки: с места толчком обеих ног в длину, выпрыгивание из низкого приседа. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.

*Практика:* Выполнение в движении или на месте: рывки прямыми руками в стороны, вверх, вниз; вращение кистей рук в замке, вправо, влево; вращение в локтевых суставах; вращение в плечевых суставах; подъемы на носки.

Выполнение упражнений по теме.

Тема 2.10. Отжимания от пола: ладони на расстоянии 15-20 см от плеч, ладони на уровне плеч.

*Практика:* Выполнение различных вариантов отжиманий 15-20 раз по 3-4 подхода (развитие силы мышц верхнего плечевого пояса).

Тема 2.11. Подтягивания на перекладине. Приседания с отягощениями «ножницы».

*Практика:* Выполнение подтягиваний 8-10 раз по 3-4 подхода (развитие силы мышц верхнего плечевого пояса). Выполнение выпадов с отягощениями и пружинящими движениями на каждой ноге по 10-12 раз, 3-4 подхода на каждую ногу

Тема 2.12. Упражнения на растяжку мышц верхнего плечевого пояса.

*Практика:* Выполнение упражнений на растяжку мышц верхнего плечевого пояса по одному и в парах.

Тема 2.13. Передвижения у стола назад-вперед, вправо-влево (с имитацией удара).

*Практика:* Передвижение вдоль стола с ракеткой, имитация ударов справа, слева (корректировка педагога). Выполнение упражнений по теме.

### **Раздел 3. Удары в настольном теннисе с правой стороны стола. (34 ч.)**

Тема 3.1. Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки. Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.

*Теория:* Выполнение удара «накат» справа на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

*Практика:* Накат открытой ракеткой (справа), накат закрытой ракеткой (слева), топ-спин справа, топ-спин слева. Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад), корректировка педагога.

Тема 3.2. Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).

*Практика:* Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

Тема 3.3. Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки. Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).

Тема 3.4. Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки.

*Практика:* Выполнение удара «подрезки» на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара. Выполнение удара «подрезка» на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

Тема 3.5. Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа. Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа

*Практика:* Выполнение упражнений по теме.

Тема 3.6. Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» справа.

*Практика:* Выполнение упражнений по теме.

Тема 3.7. Атакующие удары, длинный «накат» справа. Атакующие удары, короткий «накат» справа.

*Практика:* Выполнение удара «накат» в атакующем стиле с большой силой из-за кромки стола по опускающемуся мячу. Выполнение удара «накат» в атакующем стиле стремительно и с большой силой над столом по мячу, не достигшему высшей точки.

Тема 3.8. Двухсторонняя игра с отработкой удара «накат» ,«подрезка» справа с попаданием в правую половину стола.

*Теория:*

*Практика:* Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» справа и попаданием в правую половину стола. Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» справа и попаданием в правую половину стола.

3.9. Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов справа с попаданием в правую половину стола.

*Практика:* Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием всех изученных ударов справа и попаданием в правую половину стола.

#### **Раздел 4. Удары в настольном теннисе с левой стороны стола. (28 ч.)**

Тема 4.1. Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки. Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.

*Теория:* Выполнение удара «накат» слева на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

*Практика:* Выполнение упражнений по теме.

Выполнение удара «накат» слева на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад), корректировка педагога.

Тема 4.2. Удары ракеткой слева «накат», «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).

*Теория:* Выполнение удара «накат», «подрезка» слева на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

*Практика:* Выполнение упражнений по теме.

Тема 4.3. Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки.

*Практика:* Выполнение упражнений по теме.

Тема 4.4. Удар слева «накат», «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.

*Теория:* Выполнение удара «подрезки» слева на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

*Практика:* Выполнение упражнений по теме.

Тема 4.5. Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» слева.

*Теория:*

*Практика:* Выполнение удара «подрезка» слева после подачи мяча педагогом в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали.

Тема 4.6. Атакующие удары, длинный «накат» слева, короткий «накат» слева.

*Практика:* Выполнение удара «накат» в атакующем стиле с большой силой из-за кромки стола по опускающемуся мячу. Выполнение удара «накат» в атакующем стиле стремительно и с большой силой над столом по мячу, не достигшему высшей точки.

Тема 4.7. Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева.

*Практика:* Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» слева по упрощенным правилам. Выполнение упражнений по теме.

Тема 4.8. Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева.

*Практика:* Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» слева по упрощенным правилам.

Выполнение упражнений по теме.

## **Раздел 5. Подача мяча в настольном теннисе. (32 ч.)**

Тема 5.1. Подача мяча без вращения. Подача мяча с нижним вращением по диагонали и прямо.

*Теория:* Выполнение подачи после отскока мяча от стола или с небольшим подбросом с руки, направление удара вниз вперед (без вращения мяча).

*Практика:* Выполнение упражнений по теме.

Тема 5.2. Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.

*Теория:* Игра обучаемых друг с другом с использованием всех изученных ударов, по упрощенным правилам без ведения счета (продолжительность игры и игровые пары фиксируются педагогом).

*Практика:* Выполнение упражнений по теме.

Тема 5.3. Подача мяча с нижним вращением по диагонали и прямо.

*Практика:* Выполнение подачи с небольшим боковым вращением, удар наноситься снизу по мячу и под углом. Направление удара прямо и по диагонали. Выполнение упражнений по теме.

Тема 5.4. Подача мяча в определенную игровую зону с использованием всех вращений.

*Практика:* Выполнение подачи с небольшим боковым вращением, удар наноситься сверху по мячу и под углом. Направление удара прямо и по диагонали.

Тема 5.5. Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали.

*Практика:* Выполнение упражнений по теме.

Тема 5.6. Двухсторонняя игра

*Практика:* Выполнение упражнений по теме.

Тема 5.7. Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису.

*Практика:* Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису по изученным правилам соревнований (по круговой или олимпийской системе).

Тема 5.8 Подведение итогов

*Практика:* Соревнования.

### **Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.**

#### **Виды и формы контроля, фиксация результатов:**

- входной: в начале года в форме беседы.
- текущий: наблюдение за выполнением приемов и методов в работе; отслеживание активности учащихся в выполнении упражнений;
- промежуточный: соревнования;
- итоговый: соревнования (*проводится по завершении обучения по программе*).

#### **Методы отслеживания результатов обучения и воспитания:**

##### **методы:**

- открытое педагогическое наблюдение;  
оценка продуктов творческой деятельности детей.

#### **Оценочные материалы**

Диагностика проводится по следующим параметрам:

##### *1. Скорость реакции:*

– поймать теннисный мяч, летящий прямо, вправо, влево (три попытки):

- высокий уровень – 3 успешные попытки;
- средний уровень - 2 успешные попытки;
- низкий уровень – 1 успешная попытка или не справился с заданием.

##### *2. Глазомер:*

- определить расстояние до кегли, стоящей в 3-х, 5-ти, 10-ти шагах (три попытки):

- высокий уровень – 3 успешные попытки;
- средний уровень - 2 успешные попытки;
- низкий уровень – 1 успешная попытка или не справился с заданием.

##### *3. Гибкость:*

- выполнить наклоны из положения, стоя с касанием пола ладонями:

- высокий уровень – достает ладонями до пола;
- средний уровень - достает кончиками пальцев до пола;
- низкий уровень – достает руками до щиколоток.

*Критерии оценивания:* каждое задание оценивается по 3-х бальной системе, и результат записывается в таблицу:

3 балла – обучающийся справился с заданием без помощи педагога.

2 балла – обучающийся частично справился с заданием при подсказке педагога или допустил ошибки.

1 балл – обучающийся не справился с заданием.

№	Ф.И. обучающийся	Промежуточная диагностика			Итого	Итоговая диагностика			Итого
		Скорость реакции	Глазомер	Гибкость		Скорость реакции	Глазомер	Гибкость	
1									
2									

В соответствии с критериями можно выделить три уровня освоения программы:

1 уровень – высокий 8-9 баллов (характеризуется выполнением заданий более 80 процентов - задания выполнены полностью без ошибок).

2 уровень – средний 5-7 баллов (характеризуется выполнением заданий от 60 до 80 процентов - все задания выполнены, но допущены неточности или минимальные ошибки).

3 уровень – низкий 1-4 балла (характеризуется выполнением заданий от 30 до 50 процентов или не справился совсем с заданиями).

Например: дано задание – выполнить 10 накатов справа; если обучающийся выполняет 3-5 накатов – это низкий уровень, 6-8 накатов – средний уровень и 9-10 накатов – высокий уровень.

#### **Раздел 4. Комплекс организационно- педагогических условий.**

##### **4.1. Материально-технические условия реализации программы.**

Занятия проводятся в спортивном помещении, оборудованном в соответствии с санитарно-техническими требованиями для проведения групповых форм работы. Список используемого оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы, приведен в таблице 2.1. Средства обучения и дидактические материалы приведены в таблице

№ п/п	Наименование	Количество, шт.	
1	Спортивное помещение	1	помещение для занятий, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям
2	Стол для настольного тенниса	2	
3	Сетка для настольного тенниса	2	
4	Мячи для настольного тенниса	15	Оборудование для проведения занятий
5	Ракетки теннисные	15	
6			инвентарь

## 4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа может быть реализована педагогом дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

## 4.3. Учебно-методическое обеспечение

**Методы обучения:** Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные и методы проведения занятий.

Название учебной темы	Форма занятия	Название и форма методического материала	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса
<b>Раздел 1. Вводная часть.</b>	Комб.	Презентация по теме. «Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом»	словесный наглядный практический
<b>Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе.</b>	Комб.	alfawebstudio.ru> tabletennis /tennis.html;	Словесный, наглядный практический
<b>Раздел 3. Удары в настольном теннисе с правой стороны стола.</b>	комб	Техника безопасности на занятиях настольным теннисом» ttsport.ru	словесный наглядный практический
<b>Раздел 4. Удары в настольном теннисе с левой стороны стола.</b>	комб	Презентации, видео уроки, тематические разработки. vistasport.ru	словесный наглядный практический

Раздел 5. Подача мяча в настольном теннисе.	комб	Презентации, видео уроки, тематические разработки. alfawebstudio.ru» tabletennis /tennis.html; ttsport.ru; vistasport.ru.	словесный наглядный практический
---	------	--	--

### Список литературы

*для педагога:*

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М 2008.
2. Байгулов Ю.П. Роль подачи и как её тренировать. // Настольный теннис. – 2008, №8.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. – М.,2009.
4. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры: психология человеческой судьбы. – М., 2008.
5. Гуревич П.А. 300 соревновательно - игровых заданий по физическому воспитанию. Минск, «Высшая школа», 2010.
6. Иванов В.С. Теннис на столе. - М 2006.
7. Зимкин Н.В. Физиология человека. М: ФиС, 2005.
8. Корнелиус Х. Фейр Шошана. Выиграть может каждый. Как разрешать конфликты. – М., 2002.
9. Лян Джо – Хуэй, Фу Ци – Фан. Развитие настольного тенниса в Китае. 2004.
10. Матыцин О.М. Атака – это дух времени. // Настольный теннис. - 2008 №7.
11. Марков В.Н. Желанная победа // «Настольный теннис. 2007 №3

*для детей и родителей:*

1. Берчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. //Советский спорт. 2000г. Москва.
2. Коллигорский В.В. Мячик над столом. // Физкультура и спорт. 2008г. Москва.
3. Амелин А.Н. Настольный теннис. //Физкультура и спорт. 2008г. Москва.
4. Балайшите Л.И. «От семи до...» Москва 2004г.
5. Амелин А.Н., Пашинин Н.В. «Азбука спорта. Настольный теннис» 2005 Москва.
6. Шпрах С.Д. У меня секретов нет...// Настольный теннис. – М. 2009 №1.1.
7. Марков В.Н. Желанная победа // «Настольный теннис. 2008 №3.
8. Марков В.Н. Спортсмен года. // Настольный теннис. – М. 2009 №1.
9. Шпрах С.Д. Прием подачи. // Настольный теннис. – М.2008 №1.

Интернет ресурсов:

1. <http://sport5.sochi-schools.ru/wp-content/uploads/2014/10/Dopolnitelnaya-obshherazvivayushhaya-programma-po-tennisu.pdf>
2. <https://multiurok.ru/files/dopolnitelnaia-obrazovatelnaia-programma-nastolnyi.html>
3. <https://docplayer.ru/47031302-Dopolnitelnaya-obshcherazvivayushchaya-programma-nastolnyy-tennis.html>

**Календарный учебный график**

№ п/п	Факт. дата и время проведения занятий	План. дата и время проведения занятий	Форма занятия	Кол. часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			Теорет. подг. Практ. Раб.	2	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. ТБ на занятиях настольным теннисом.	СОШ №1 С.Кулары	Беседа
2.			Теор. подгот. Практ. работа	2	Физическая культура и спорт России		Беседа Наблюдение, опрос
3.			Теорет. подг. Практ. работа	2	Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока.		Беседа Наблюдение, опрос,
4.			Практ. работа	2	. Основная стойка игрока.		Наблюдение, отслеживание активности
5.			Теорет. подг. Практ. работа	2	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.		Беседа Наблюдение, отслеживание активности
6.			Практ. работа	2	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.		Наблюдение, отслеживание активности
7.			Практ. работа	2	Прыжки		Наблюдение, отслеживание активности
8.			Практ. работа	2	Упражнения на развитие подвижности в		Текущая оценка выполнен задания,

					суставах рук и ног.		опрос
9.			Практ. работа	2	Подвижная игра «Третий лишний»		Наблюдение, , отслеживание активности
10.			Практ. р.	2	Подвижная игра «Салки».		отслеживание активности
11.			Практ. работа	2	Подвижная игра «Один против всех».		Наблюдение отслеживание активности
12.			Практ. работа	2	Подвижная игра «Круговая»,		Текущая оценка выполнен задания
13.			Практ. работа	2	Подвижная игра «Воздушный мяч».		Наблюдение, Текущая оценка выполнен задания
14.			Практ. работа	2	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.		Текущая оценка выполнен задания
15.			Практ. работа	2	Жонглирование мячом		Наблюдение .Текущая оценка выполнен задания
16.			Практ. работа	2	Удары двумя сторонами ракетки, удары ребром ракетки и различное сочетание ударов.		Текущая оценка выполнен задания
17.			Практ. работа	2	Прыжки: с места толчком обеих ног в длину, выпрыгивание из		Текущая оценка выполнен задания, отслеживание

					низкого приседа.		активности
18.			Практ.раб.	2	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.		Наблюдение отслеживание активности
19.			Практич. работа	2	Отжимания от пола		Наблюдение, отслеживание активности
20.			Практ. работа	2	Подтягивания на перекладине.		Наблюдение, отслеживание активности
21.			Практика	2	Приседания с отягощениями «ножницы».		Наблюдение, отслеживание активности
22.			Практ. работа	2	Упражнения на растяжку мышц верхнего плечевого пояса,		Наблюдение, отслеживание активности
23.			Практ. работа	2	Упражнения на растяжку мышц ног и стопы.		Наблюдение, отслеживание активности
24.			Практ. раб.	2	Передвижения у стола назад-вперед, вправо-влево (с имитацией удара).		Наблюдение, отслеживание активности
25.			Теор. подг. Практ.раб.	2	Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки.		Беседа, Наблюдение, опрос
26.			Практ.раб.	2	Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.		Наблюдение, Текущая оценка выполнен задания

27.			.Практ.раб.	2	Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).		Наблюдение, отслеживание активности
28.			Практ.раб.	2	Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки.		Наблюдение, Текущая оценка выполнен задания
29.			Практ.раб.	2	Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).		Наблюдение, отслеживание активности
30.			Практ.раб.	2	Удар справа «накат», «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом		Наблюдение, отслеживание активности
31.			Практ. раб.	2	Удар справа «накат», «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом		Наблюдение, отслеживание активности
32.			Практ. раб.	2	Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа.		Наблюдение, отслеживание активности
33.			Практ.раб.	2	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа.		Наблюдение отслеживание активности
34.			. Практ.раб.	2	Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой»		Наблюдение, отслеживание активности

					справа.		
35.			Практ.раб.	2	Атакующие удары, длинный «накат» справа.		Наблюдение, Текущая оценка выполнен задания
36.			Практ.раб.	2	Атакующие удары, короткий «накат» справа.		Наблюдение, отслеживание активности
37.			Практ.раб.	2	Двухсторонняя игра с отработкой удара «накат», «подрезка» справа с попаданием в правую половину стола.		Наблюдение Отслеживание активности.
38.			Практ. раб.	2	Двухсторонняя игра с отработкой удара «накат», справа с попаданием в правую половину стола.		Наблюдение, Текущая оценка выполнен задания
39.			Практ.раб.	2	Двухсторонняя игра с отработкой удара «подрезка» справа с попаданием в правую половину стола.		Наблюдение. Текущая оценка выполнен задания
40.			Практ. раб.	2	Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов справа с попаданием в правую половину стола.		Наблюдение Текущая оценка выполнен задания.
41.			Практ. раб	2	Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов справа		Наблюдение, Текущая оценка

					с попаданием в правую половину стола.		выполнен задания
42.			Теор. подг. Практ. раб	2	Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки.		Беседа, Наблюдение, опрос
43.			Практ. раб	2	Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.		Отслеживание активности Текущая оценка выполнен задания
44.			Теор. подг. Практ. раб	2	Удары ракеткой слева «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).		Беседа, отслеживание активности
45.			Практ. раб	2	Удары ракеткой слева «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).		Наблюдение , отслеживание активности
46.			Практ. работа	2	Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки.		Текущая оценка выполнен задания опрос
47.			Теор. Практ. работа	2	Удар слева «накат», «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом		Текущая оценка выполнен задания, отслеживание активности
48.			Практ. работа	2	Удар слева «накат», «подрезка» по		Наблюдение, отслеживание

					мячам, выбрасываемым педагогом		активности
49.			Практ. работа	2	Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» слева		Наблюдение, отслеживание активности
50.			Практич. работа	2	Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» слева		Наблюдение, отслеживание активности
51.			Практ. работа	2	Атакующие удары, длинный «накат» слева, короткий «накат» слева.		Отслеживание активности. Текущая оценка выполнен задания
52.			Практ. работа	2	Атакующие удары, длинный «накат» слева, короткий «накат» слева.		Наблюдение, Отслеживание активности.
53.			Практ. работа	2	Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева.		Текущая оценка выполнен задания
54.			. Практ. работа	2	Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева.		Наблюдение, Текущая оценка выполнен задания
55.			Практ. работа	2	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева.		Наблюдение, отслеживание активности.
56.			Практ. работа	2	Двухсторонняя игра с использованием		Наблюдение, отслеживание

					«подрезки» слева.		активности
57.			Теорет. подг Практ.	2	Подача мяча без вращения.		отслеживание активности.
58.			Практ. работа	2	Подача мяча с нижним вращением по диагонали и прямо.		Наблюдение, отслеживание активности
59.			Практ. работа	2	Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.		Наблюдение, отслеживание активности
60.			Практ. работа	2	Подача мяча с верхним вращением по диагонали и прямо.		Наблюдение, отслеживание активности
61.			Практ. работа	2	Подача мяча с верхним вращением по диагонали и прямо.		Текущая оценка выполнен. задания, отслеживание активности
62.			Практ. работа	2	Подача мяча в определенную игровую зону с использованием всех вращений.		Текущая оценка выполнен задания
63.			Практ. работа	2	Подача мяча в определенную игровую зону с использованием всех вращений.		Текущая оценка выполнен задания
64.			Практ. работа	2	Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали.		Текущая оценка выполнен задания
65.			.Практ.	2	Двухсторонняя		Текущая

			работа		игра с отработкой подач по диагонали.		оценка выполнения задания
66.			Практ. работа	2	Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо.		Текущая оценка выполнения задания
67.			Практ. работа	2	Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо.		Текущая оценка выполнения задания
68.			Практ. работа	2	Двухсторонняя игра		Текущая оценка выполнен задания
69.			Практ. работа	2	Двухсторонняя игра		Наблюдение
70.			Практ. работа	2	Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису.		Наблюдение, текущая оценка выполнен задания
71.			Практ. Работа	2	Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису.		Наблюдение, текущая оценка выполнен задания
72.			Практ. Работа		Подведение итогов		Аттестация/ соревнование

**Лист экспертизы  
программы педагога дополнительного образования**

**Разработчик программы:**  
**ЦДО МБУ ДО ДЮТ Докшукаев Альви Ахмедович**

**Краткая характеристика программы**

Наименование программы	Настольный теннис
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Срок реализации	1 год
Объем	144 часа
Возраст обучающихся	11-15 лет

№ п/п	Наименование экспертного показателя	Да/ Нет/ Частично	Комментарий эксперта
1.	<b>Соответствие текста программы общим требованиям: основным правилам оформления текстовых документов по ГОСТ</b>	Да	
2.	<b>Соответствие титульного листа общим требованиям</b> Наименование образовательной организации. Гриф утверждения программы (с указанием даты и номера приказа) Название программы Направленность программы Уровень освоения программы Возраст детей, на которых рассчитана программаСрок реализации программы ФИО, должность разработчика (разработчиков) программы Город и год разработки программы	Да	
3.	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>		
3.1.	<b>Направленность программы</b> Программа соответствует заявленной направленности ДОД. <b>Направленность образовательной программы</b> соответствует ее названию и содержанию. <b>Цель и задачи сформулированы</b> с учетом направленности программы.	Да	
3.2.	<b>Уровень программы.</b>	Да	

	Обосновано отнесение программы к заявленному уровню. Срок освоения программы адекватен уровню.		
3.3.	<b>Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность</b> Обоснована актуальность программы. Программа соответствует действующим нормативным правовым актам и государственным программным документам. В программе представлены современные идеи и актуальные направления: развития науки, техники, культуры, экономики, социальной сферы и др., развития и организации дополнительного образования детей Предусмотрена возможность использования программы в других образовательных системах.	Да	
3.4.	<b>Цель и задачи программы.</b> Сформулированы цели, задачи программы, они согласованы с содержанием и результатами программы. Цель должна быть связана с названием программы, отражать ее основную направленность и желаемый конечный результат. Задача – конкретные «пути» достижения цели.	Да	
3.5.	<b>Отличительные особенности программы.</b> Изложены основные идеи, на которых базируется программа, обосновано ее своеобразие; принципы отбора содержания, ключевые понятия и т.д. Указано, чем отличается программа от уже существующих в данном направлении.	Да	
3.6.	<b>Категория учащихся.</b> Охарактеризованы и учтены возрастнo- психологические особенности учащихся. Обоснованы принципы формирования групп, количество учащихся.	Да	
3.7.	<b>Сроки реализации программы.</b> Заявлена продолжительность образовательного процесса, выделены этапы. Запланированный срок реализации программы реален для достижения результатов.	Да	
3.8.	<b>Формы и режимы занятий по программе.</b> Выбор форм организации деятельности учащихся аргументирован и обоснован. Обоснован представленный режим занятий (их количество и периодичность)	Да	
3.9.	<b>Планируемые результаты освоения программы.</b>		

	<p>Разработанные результаты соотносятся с целью и задачами обучения по программе.</p> <p>Охарактеризованы предметные и личностные результаты.</p> <p>Результаты сформулированы четко и конкретно: перечислены приобретаемые знания, умения и качества личности учащегося.</p> <p>Определено, как учащиеся будут демонстрировать приобретенные знания и умения по программе и свои достижения.</p>	Да	
4.	<b>Содержание программы.</b>		
4.1.	<p><b>Учебно-тематический план.</b></p> <p>УТП отражает содержание программы, раскрывает последовательность изучения тем. УТП составлен в соответствии с заявленными сроками и этапами на весь период обучения, оформлен в таблице.</p> <p>УТП определяет количество часов по каждой теме с распределением на теоретические и практические занятия (может включать формы работы и контроля)</p>	Да	
4.2.	<b>Содержание учебно-тематического плана.</b>		
	<p>Представлено реферативное описание каждой темы согласно УТП: в теоретической части учебный материал раскрывается тезисно и представляет собой объем информации, которым сможет овладеть учащийся; в практической – перечисляются формы практической деятельности детей</p>	Да	
	<p>Содержание программы соответствует: поставленным цели, задачам, указанной направленности и заявленному уровню; современному уровню развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.</p>	Да	
	<p>Содержание программы направлено на: создание условий для личностного развития учащегося, его позитивную социализацию, социальное, культурное, профессиональное самоопределение и творческую самореализацию личности ребенка, формирование у учащихся учебных действий (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных), практико-ориентированных знаний, умений и навыков.</p>	Да	
4.3.	<p><b>Календарный учебный график.</b></p> <p>Составлен календарный учебный график для учебной группы, включающий календарный период проведения занятия, формы занятий,</p>	Да	

	количество часов по каждой теме, наименование раздела, темы занятия, формы контроля.		
5.	<b>Формы аттестации и оценочные материалы.</b> Разработаны формы промежуточной и итоговой аттестации, адекватные заявленному содержанию программы и возрасту учащихся. Разработан мониторинг эффективности реализации программы. Созданная система оценочных средств позволяет проконтролировать каждый заявленный результат обучения, измерить его и оценить.	Да	
6.	<b>Комплекс организационно-педагогических условий.</b>		
6.1.	<b>Материально-технические условия реализации программы.</b> Представлена совокупность необходимых и достаточных условий для реализации программы. МТБ для реализации программы обоснована и достаточна. Представлены современные информационно-методические условия реализации программы (электронные образовательные ресурсы, информационные технологии, использование инфраструктуры организации: библиотеки, музеи др.)	Да	
6.2.	<b>Кадровое обеспечение программы.</b> Указан квалификационный уровень педагога дополнительного образования. Указаны другие специалисты, привлекаемые для реализации программы (в случае необходимости).	Да	
6.3.	<b>Учебно-методическое обеспечение программы.</b> Описана общая методика работы с учащимися по программе. Используемые формы, методы и технологии актуальны, обоснованы, соответствуют возрасту, категории (ОВЗ, одаренные и т.д.) и возможностям учащихся; рассчитаны на формирование и применение практико-ориентированных ЗУН. Программа обеспечена методически, дидактически и технологически (положения, рекомендации, учебные пособия, разработки занятий, наглядный материал и др.)	Да	
7.	Список литературы. Список литературы актуален. Список литературы для разных категорий участников образовательного процесса. Оформление списка	Да	

	соответствует современным требованиям к оформлению библиографических ссылок.		
8.	Стиль и культура оформления программы. Стилистика изложения программы: официально-деловой стиль документа. Современность и обоснованность использования педагогической терминологии. Оптимальность объема программы. Четкая структура и логика изложения.	Да	

Заключение: (программа рекомендована к реализации, программа требует доработки).

*Рекомендована к реализации*

Ф.И.О. должность эксперта:

*Шеняев В.К. - зам. дир по УВР*  
*Арсенчукова М.А. - зам. дир по ВР*

Дата экспертизы: *28.08.22*