Министерство образования и науки Смоленской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Ельнинский районный Центр детского творчества

Принята на заседании
педагогического совета
протокол от 31.05.2024 г. №5

Утверждаю:
Директор: _____ В.И. Кирпичев
Приказ от 31.05.2024г. № 25 о/д

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 467C3529B5CFFBCE6AFBB0C954447B17
Владелец: Кирпичев Виктор Иванович
Действителен: с 25.12.2023 до 19.03.2025

Рабочая программа
«Настольный теннис»

Возраст детей: 8-17лет
Срок реализации: 1 год (третьего года обучения)

Автор-составитель:
Киселев Александр Федорович,
педагог дополнительного образования

Ельня, 2024 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа «Настольный теннис» третьего года обучения разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» (2024г) в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

– Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;

– Приказом Минпросвещения РФ от 27.07.2022. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

– СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление от 28 сентября 2020 г. № 28);

– Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года;

–Уставом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Ельнинского районного Центра детского творчества, утвержденным Постановлением Администрации муниципального образования «Ельнинский район» Смоленской области от 13.04.2015 №14 (ред. от 12.12.2022 № 852);

– Положением о разработке, проектировании и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Ельнинском Центре творчества;

– _Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля результаивности обучения, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся Ельнинского Центра творчества.

- Воспитательной программой «Планета детства» Ельнинского Центра творчества.

Направленность: физкультурно-спортивная.

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.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Данная программа соответствует потребностям детей и их родителей.

Отличительная особенность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше

желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Педагогическая целесообразность

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Данная программа предназначена для занятий детей 8-17-летнего возраста. Для обучения по программе принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний) без предварительного отбора. Программа доступна также для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Объём программы – 324 часа, срок реализации- 1год.

Занятия проводятся: 3-й год обучения- 3 раза в неделю по 3 часа

Цель программы: создание условий для оздоровления и укрепления организма обучающихся, воспитания морально-этических и волевых качеств посредством занятий настольным теннисом.

Задачи программы:

1. Образовательные

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

2. Развивающие

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

3. Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся, воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты

К концу третьего года обучения обучающиеся:

- совершенствуют основы техники и тактики игры в настольный теннис;
- развивают основные общие и специальные физические качества согласно своему возрасту;

- умеют проводить и судить соревнования в группах младшего возраста;
- ведут здоровый образ жизни;
- овладевают теоретическими знаниями по вопросам физической культуры и спорта;
- расширяют функциональные возможности организма.

Метапредметными результатами освоения программы является формирование универсальных учебных действий (УУД).

В сфере **познавательных УУД** обучающиеся научатся :

- самостоятельно работать с информацией, подбирать и анализировать специальную литературу;
- самостоятельно пользоваться компьютерными источниками информации ;
- правильно формулировать цели исследования, планировать свою деятельность;

В сфере **коммуникативных УУД** обучающиеся научатся:

- правильно формулировать свое мнение, донести его до слушающих;
- умело вести полемику, вступать в диалог, участвовать в дискуссии;

В сфере **регулятивных УУД** обучающиеся научатся:

- ставить учебную цель, планировать ее реализацию, организовывать свое рабочее место;
- сознательно соблюдать правила безопасности на занятии.

Личностными результатами освоения программы являются:

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в транспорте и правил поведения на дорогах;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие моторики, памяти, внимания, волевых качеств, логического и пространственного воображения;

Формы подведения итогов реализации программы-

Вводный контроль: определение исходного уровня знаний и умений.

Уроки-конкурсы «Первое знакомство», анкетирование, беседы.

- **Промежуточный контроль*:*** определение уровня усвоения изучаемого материала по тестам, опросам, результатам соревнований, открытых конкурсов, контрольных тренировок.

- **Итоговый контроль:** Определение результатов работы и степени усвоения теоретических и практических знаний, умений, сформированности личностных качеств, метапредметных результатов освоения программы (тестирование, анкетирование, анализ результатов соревнований, открытых конкурсов, контрольных тренировок).

Учебный план
3-го года обучения

№ п\п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	3	-	3	Опрос
2.	Общая и специальная физическая подготовка	-	39	39	Наблюдение
3.	Тренировка на тренажерах	-	24	24	Наблюдение
4.	Основы техники и тактики игры	30	192	222	Опрос, наблюдение
5.	Правила игры и правила проведения соревнований	2	1	3	Опрос наблюдение
6.	Участие в соревнованиях	-	30	30	Наблюдение
7.	Итоговое занятие	1	2	3	Тестирование, анализ соревнований
	Итого:	36	288	324	

Календарный учебный график
(3-ий год обучения)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения занятия	Форма контроля	Форма занятия
1.	Сентябрь	04.09. 2024	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Знакомство с правилами поведения на занятиях.	3	Кабинет №14	Опрос	Беседа
2.		06.09. 2024	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Простые подачи	3	Кабинет №14	Выполнение нормативов	Практическое занятие
3.		09.09. 2024	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Общая и специальная физическая подготовка.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
4.		11.09. 2024	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Тренировка на тренажерах «Велоколесо».	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
5.		13.09. 2024	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Повторение материала предыдущего года.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
6.		16.09. 2024	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Повторение материала предыдущего года. Простые подачи.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
7.		18.09. 2024	14:30-15:10	ОФП Тренировка на	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое

			15:20-16:00 16:10-16:50	тренажерах «Велоколесо».				занятие
8.		20.09. 2024	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Удары слева и справа.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
9.		23.09. 2024	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Чередование нескольких приемов игры с различными направлениями мяча. Удары слева и справа.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
10.		25.09. 2024	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Чередование нескольких приемов игры с различными направлениями мяча.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
11.		27.09. 2024	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Простые подачи. Соревнования.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
12.		30.09. 2024	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Соревнования.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Количество часов	Место проведения занятия	Форма контроля	Форма занятия
1.	Октябрь	02.10. 2024	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Совершенствование приемов игры	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
2.		04.10 2024	14:30-15:10 15:20-16:00	Совершенствование приемов игры. ОФП.	3	Кабинет №14	Выполнение нормативов	Практическое занятие

			16:10-16:50					
3.		07.10.2024	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Тренировка на тренажерах «Велоколесо». Подставка. Толчок слева, справа.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
4.		09.10.2024	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	ОФП.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
5.		11.10.2024	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Подставка. Толчок слева, справа.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
6.		14.10.2024	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Тренировка на тренажерах «Велоколесо».	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
7.		16.10.2024	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Накаты слева.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
8.		18.10.2024	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Накаты справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
9.		21.10.2024	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Накаты слева, справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
10.		23.10.2024	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Подрезка слева	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
11.		25.10.2024	14:30-15:10	Подрезка справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое

			15:20-16:00 16:10-16:50					занятие
12.		28.10.2024	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Подрезка слева и справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения занятия	Форма контроля	Форма занятия
1.	Ноябрь	06.11.2024	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Общая и специальная физическая подготовка.	3	Кабинет №14	Выполнение нормативов	Практическое занятие
2.		08.11.2024	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Простые подачи	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Практическое занятие
3.		11.11.2024	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Накаты слева и справа	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Практическое занятие
4.		13.11.2024	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Общая и специальная физическая подготовка Простые подачи	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
5.		15.11.2024	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Накаты слева и справа Простые подачи	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
6.		18.11.2024	14:30-15:10 15:20-16:00	Тренировка на тренажерах «Удочка».	3	Кабинет №14	Опрос наблюдение	Практическое занятие

			16:10-16:50					
7.		20.11.2024	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Простые подачи	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Практическое занятие
8.		22.11.2024	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Тренировка на тренажерах «Удочка». Удары слева	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
9.		25.11.2024	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Подрезка слева и справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
10.		25.11.2025	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Удары слева	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
11.		27.11.2024	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	«Веселые старты»	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
12.		29.11.2024	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	«Веселые старты» Подрезка слева и справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения занятия	Форма контроля	Форма занятия
1.	Декабрь	02.12.2024	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Общая и специальная физическая подготовка.	3	Кабинет №14	Выполнение нормативов	Практическое занятие

2.		04.12.2024	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Простые подачи	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
3.		06.12.2024	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Тренировка на тренажерах «Удочка».	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
4.		09.12.2024	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Общая и специальная физическая подготовка. Простые подачи	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
5.		11.12.2024	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Подрезка слева и справа	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
6.		13.12.2024	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Тренировка на тренажерах «Удочка». Подрезка слева и справа	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
7.		16.12.2024	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Накаты слева и справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
8.		18.12.2024	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Удары слева и справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
9.		20.12.2024	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Накаты слева и справа	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
10.		23.12.2024	14:30-15:10 15:20-16:00	Тренировочные игры	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие

			16:10-16:50					
11.		25.12.2024	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Соревнования. Тренировочные игры	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
12.		27.12.2024	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Соревнования.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Количество часов	Место проведения занятий	Форма контроля	Форма занятия
1.	Январь	08.01.2025	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Общая и специальная физическая подготовка.	3	Кабинет №14	Выполнение нормативов	Практическое занятие
2.		10.01.2025	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Простые подачи	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
3.		13.01.2025	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Тренировка на тренажерах «Специальный стол-тренажер».	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
4.		15.01.2025	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Подрезка слева и справа	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
5.		17.01.2025	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Общая и специальная физическая подготовка. Простые подачи	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие

6.		20.01.2025	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Тренировка на тренажерах «Специальный стол-тренажер». Подрезка слева и справа.	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
7.		22.01.2025	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Удары слева и справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
8.		24.01.2024	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Накаты слева и справа	3	Кабинет №14	Фронтальный опрос	Беседа.
9.		27.01.2024	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Удары слева и справа История развития настольного тенниса	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
10.		29.01.2025	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Удары слева и справа История развития настольного тенниса	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
11.		30.01.2025	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Накаты слева и справа Городской турнир по настольному теннису.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
12.		31.01.2025	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Городской турнир по настольному теннису.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения занятия	Форма контроля	Форма занятия
1.	Февраль	03.02.2025	14:30-15:10 15:20-	Нападение слева и справа	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое

			16:00 16:10- 16:50					занятие
2.		05.02. 2025	14:30- 15:10 15:20- 16:00 16:10- 16:50	Чередование накатов	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
3.		07.02. 2025	14:30- 15:10 15:20- 16:00 16:10- 16:50	Тренировка на тренажерах «Щит-отражатель».	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
4.		10.02. 2025	14:30- 15:10 15:20- 16:00 16:10- 16:50	Гигиена и режим дня. Техника безопасности Нападение слева и справа.	3	Кабинет №14	Фронтальный опрос	Беседа
5.		12.02. 2025	14:30- 15:10 15:20- 16:00 16:10- 16:50	Техника безопасности Нападение слева и справа.	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
6.		14.02. 2025	14:30- 15:10 15:20- 16:00 16:10- 16:50	Чередование накатов. Тренировка на тренажерах «Щит-отражатель».	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
7.		17.02. 2025	14:30- 15:10 15:20- 16:00 16:10- 16:50	Правила игры и правила проведения соревнований.	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
8.		19.02. 2025	14:30- 15:10 15:20- 16:00 16:10- 16:50	Правила игры и правила проведения соревнований. Контрольные удары справа.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
9.		21.02. 2025	14:30- 15:10 15:20- 16:00 16:10- 16:50	Контрольные удары справа.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
10.		26.02.	14:30-	Подставка.	3	Кабине	Наблю	Практич

		2025	15:10 15:20- 16:00 16:10- 16:50	Короткие подачи.		т №14	дение	еское занятие
11.		27.02. 2025	14:30- 15:10 15:20- 16:00 16:10- 16:50	Подставка. Короткие подачи. Подставка. Подачи справа и слева.	3	Кабине т №14	Наблю дение	Практич еское занятие
12.		28.02. 2025	14:30- 15:10 15:20- 16:00 16:10- 16:50	Подставка. Подачи справа и слева.	3	Кабине т №14	Наблю дение	Практич еское занятие

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Количество часов	Место проведения занятия	Форма контроля	Форма занятия
1.	Март	03.03. 2025	14:30- 15:10 15:20- 16:00 16:10- 16:50	Общая и специальная физическая подготовка.	3	Кабине т №14	Выполнение нормативов	Практическое занятие
2.		05.03. 2025	14:30- 15:10 15:20- 16:00 16:10- 16:50	Тренировка на тренажерах «Специальный стол-тренажер».	3	Кабине т №14	Наблю дение	Практическое занятие
3.		07.03. 2025	14:30- 15:10 15:20- 16:00 16:10- 16:50	Короткие подачи	3	Кабине т №14	Наблю дение	Практическое занятие
4.		12.03. 2025	14:30- 15:10 15:20- 16:00 16:10- 16:50	Накаты слева и справа по диагонали	3	Кабине т №14	Опрос, наблю дение	Беседа. Практическое занятие
5.		14.03. 2025	14:30- 15:10 15:20- 16:00	Общая и специальная физическая подготовка.	3	Кабине т №14	Наблю дение	Практическое занятие

			16:10-16:50	Короткие подачи				
6.		17.03.2025	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Тренировка на тренажерах «Специальный стол-тренажер». Подачи накатом.	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа.
7.		19.03.2025	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Накаты слева и справа по диагонали. Подача подрезкой	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Практическое занятие
8.		21.03.2025	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Подачи накатом.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
9.		24.03.2025	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Подача подрезкой.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
10.		26.03.2025	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Подача подрезкой.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
11.		28.03.2025	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Соревнования. Подача подрезкой.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
12.		31.03.2025	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Соревнования.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Количество занятий	Место проведения занятий	Форма контроля	Форма занятия

1.	Апрель	02.04.2025	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Общая и специальная физическая подготовка.	3	Кабинет №14	Выполнение нормативов	Практическое занятие
2.		04.04.2025	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Подача накатом справа и слева с одного угла в два	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
3.		07.04.2025	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Подача подрезкой	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
4.		09.04.2025	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Тренировка на тренажерах «Щит-отражатель».	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
5.		11.04.2025	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Общая и специальная физическая подготовка. Подача накатом слева и справа с одного угла в два.	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
6.		14.04.2025	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Подача подрезкой. Тренировка на тренажерах «Щит-отражатель».	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
7.		16.04.2025	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Подача слева и справа с верхним вращением мяча.	3	Кабинет №14	Опрос наблюдение	БеседаПрактическое занятие
8.		18.04.2025	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Игра ударами «топ-спин» справа.	3	Кабинет №14	Соревнования	Практическое занятие
9.		21.04.2025	14:30-15:10	Подача слева и справа с верхним	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое

			15:20-16:00 16:10-16:50	вращением мяча. Игра ударами «топ-спин» справа.				занятие
10.		23.04.2025	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Игра ударами «топ-спин» слева.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
11.		25.04.2025	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Игра ударами «топ-спин» слева. Контрольная тренировка (соревнования)	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
12.		28.04.2025	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Контрольная тренировка (соревнования)	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения занятия	Форма контроля	Форма занятия
1.	Май	05.05.2025	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Общая и специальная физическая подготовка.	3	Кабинет №14	Выполнение нормативов	Практическое занятие
2.		07.05.2025	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Подача слева и справа с верхним вращением мяча	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
3.		14.05.2025	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Тренировка на тренажерах «Щит-отражатель».	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
4.		15.05.2025	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-	Подача слева и справа с подбросом мяча и подрезкой	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие

			16:50					
5.		16.05.2025	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Общая и специальная физическая подготовка Подача слева и справа с верхним вращением мяча	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
6.		19.05.2025	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Тренировка на тренажерах «Щит-отражатель». Подача слева и справа с подбросом мяча и подрезкой	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
7.		21.05.2025	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Игра с защитой против нападения	3	Кабинет №14	Соревнования	Практическое занятие
8.		22.05.2025	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Подача слева и справа с обманным движением	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
9.		26.05.2025	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Игра с защитой против нападения Подача с лева и справа с обманным движением руки с ракеткой	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
10.		28.05.2025	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Соревнования	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
11.		29.05.2025	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Соревнования.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
12.		30.05.2025	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-	Соревнования. Итоговое занятие.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие

			16:50					
				Итого:	324			

Методическое обеспечение

Техническое оснащение.

Для занятий по программе «Настольный теннис» имеются следующие средства и оборудование:

- столы для настольного тенниса;
- ракетки;
- теннисные мячи;
- сетка;
- теннисные тренажеры и приспособления;
- спортивный инвентарь и тренажеры

На занятиях используются учебно-наглядные пособия: таблицы по охране труда, журналы, книги, плакаты по настольному теннису, фото соревнований.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы: словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит о психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи . Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

В процессе обучения следующие формы занятий: комбинированные и практические занятия, групповые и индивидуальные, соревнования, турниры, открытые первенства, конкурсы, контрольные тренировки, тренировки на тренажерах, спортивные и подвижные игры, беседы, туристический поход.

Программа предусматривает три уровня усвоения учебного материала.

Низкий уровень: ребенок овладел менее 1/2 объема знаний, предусмотренных программой;

Средний уровень: объем усвоенных знаний составляет более1/2;

Высокий уровень: ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период.

Теоретический материал оценивается исходя из правильных ответов на вопросы.(см. Приложение).

В основе определения уровня усвоения программы лежит методика Буйловой Л.Н., личностные и метапредметные результаты освоения программы определяются путем наблюдения, анкетирования, тестирования(тест «Диагностика лидерских способностей (Е. Жариков, Е. Крушельницкий), тест личных ценностей Ф. Вернона и Г. Оллпорта, методика самооценки личности (С.А. Будасси) – тест «Изучение коммуникативных умений»), «Рефлексивная самооценка учебной деятельности» (М.Кун).

Результаты работы определяются степенью освоения практических умений на основе полученных знаний. Критерии успешности определяются результатом участия обучающихся объединения в соревнованиях различного уровня.

В процессе обучения по данной программе используются следующие педагогические технологии: дифференцированного обучения, развивающего обучения, здоровьесберегающие технологии, технологии игровой деятельности.

Программа воспитания

Воспитательная работа в творческом объединении «Настольный теннис» строится в соответствии с Программой воспитания «Планета детства» Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Ельнинского районного Центра детского творчества.

Основной целью воспитательной работы является формирование актуальных социальных и культурных компетенций обучающихся, навыков жизнестойкости и самоопределения через приобщение детей и молодежи к культурному наследию, популяризацию научных знаний, формирование культуры здоровья, трудовое воспитание и профессиональное самоопределение, экологическое воспитание.

Направления воспитательной работы: гражданское и патриотическое воспитание, духовно-нравственное, приобщение детей к культурному наследию, популяризация научных знаний, формирование культуры здоровья, трудовое воспитание и профессиональное самоопределение, экологическое воспитание.

Критерием, на основе которого осуществляется анализ воспитательной работы, является динамика личностного развития каждого обучающихся объединения.

Способом получения информации о результатах воспитания, социальной адаптации и саморазвития обучающихся является педагогическое наблюдение.

Внимание сосредоточивается на следующих вопросах: какие прежде существовавшие проблемы личностного развития обучающихся удалось решить за минувший учебный год; какие проблемы решить не удалось и почему; какие новые проблемы появились, над чем далее предстоит работать педагогу.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
на 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

Месяц	**Гражданское и патриотическое воспитание**	**Духовное и нравственное воспитание»**	**Приобщение к культурному наследию**	**Интеллектуальное воспитание**	**Экологическое воспитание и воспитание культуры здоровья**
Сентябрь	Участие в торжественном митинге, посвященном празднованию 81-й годовщины со дня освобождения города Ельня и района от немецко-фашистских захватчиков			Беседа «История развития настольного тенниса в России»	
Октябрь		Познавательная игра «Азбука дорожного движения»			
Ноябрь	Конкурс «Мы патриоты России»				Веселые старты
Декабрь			Участие в конкурсно-игровой программе «Новогодняя сказка»		
Январь				Викторина «Проверь себя». Тест: «Профилактика по антитеррористу»	Турнир по стрельбе на приз Деда мороза
Февраль	Военно-патриотическая игра «Один день из жизни солдата»	Беседа «Дорогою добра»			Участие в экологической викторине «Эколята- наши друзья»
Март			Участие в театрализованном игровом представлении «Широкая масленица»		
Апрель				Викторина	

Месяц	**Гражданское и патриотическое воспитание**	**Духовное и нравственное воспитание»**	**Приобщение к культурному наследию**	**Интеллектуальное воспитание**	**Экологическое воспитание и воспитание культуры здоровья**
				«Космическое путешествие»	
Май	Участие в торжественном митинге, посвященном Дню Победы.	Беседа «Я пешеход» правила поведения в летнее время года			Туристический поход «Путешествие по экологической тропе»

Приложение

Тестовые задания по теоретической части.

1. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?
1) 3,5м х 1,25м
2) 2,5м х 1м
3) 1,525м х 0,97м
4) 2,74м х 1,525м

2. До какого счета играется одна партия?
1) до 15 очков
2) 11 очков
3) 21 очков
4) 40 очков

3. Сколько подач подряд выполняет один игрок?
1) одну
2) две
3) пять
4) неограниченно

4. В какой стране настольный теннис впервые был признан спортивной игрой?
1) США
2) Китай
3) Корея
4) Англия

5. В каком году был проведен первый чемпионат мира?
1) 1828г.
2) 1900г.
3) 1927г.
4) 1948г.

6. Сколько ударов по мячу подряд может сделать игрок при парной встрече?
1) один
2) два
3) три
4) неограниченное количество

7. Кто изобрел современный теннисный мячик?
1) А. Андерсен
2) Г. Гвадер
3) К. Купер
4) Д. Гибс

8. Можно ли касаться стола рукой без ракетки и другой частью тела?
1) можно
2) нельзя
3) можно при защите
4) можно при попадании

9. Можно ли повторить подачу, если подающий промахнется по мячу?
1) нет
2) да
3) можно если счет 20 : 20.

10. Может ли игрок, принимающий подачу стоять сбоку от стола?

1) может
2) не может
3) может, только 1,5 метра сбоку.

Формы аттестации/контроля. Оценочные материалы.

Формы контроля:

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной программы. Организуется входная диагностика (в начале учебного года), промежуточная аттестация (в конце первого полугодия), итоговая аттестация (в конце учебного года). После проведения диагностики оформляется диагностические карты, что позволит проследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса. Анализ работы обучащихся также можно оценивать по протоколам, по итогам районных и республиканских соревнований.

Оценочные материалы

Контрольные испытания по технико-тактической и физической подготовке

Входная диагностика для обучения

№	Контрольные испытания	Кол-во выполнений	
		юноши	**девушки**
1	Челночный бег 3х10м, с.	9,8	10,2
2	Прыжок в длину с места, см	120	110
3	Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	75	85
4	Подтягивание (высокая перекладина- юноши, низкая перекладина -девушки)	2	7

Итоговая аттестация

возраст	**уровень**	**ОФП**					
		Бег 30 м. *(сек)*		**Юн.: подтягивание на перекладине;** **Дев: сгибание и разгибание упоре лежа**		**Прыжок в длину с места** *(см)*	
		юн	**дев**	**юн**	**дев**	**юн**	**дев**
14	*Высокий*	5.6	5.8	12	11	186	180
	Средний	5.7	5.9	11	10	180	176
	Низкий	5.8	6.1	10	9	175	172
15	*Высокий*	5.5	5.7	12	12	195	185
	Средний	5.6	5.8	11	11	190	180
	Низкий	5.7	5.9	10	10	186	176
16	*Высокий*	5.4	5.6	13	13	210	192
	Средний	5.5	5.7	12	12	202	186
	Низкий	5.6	5.8	11	11	196	182
17	*Высокий*	5.3	5.5	14	14	220	202
	Средний	5.4	5.6	13	13	208	196
	Низкий	5.5	5.7	12	12	202	192

возраст	уровень	СФП					
		Бег 10 м *(сек)*		Метание мяча для настольного тенниса *(м)*		Прыжки через скакалку за 30 сек *(кол-во)*	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
14	*Высокий*	2.3	2.4	5.6	5.4	46	43
	Средний	2.4	2.5	5.2	5.0	43	41
	Низкий	2.5	2.6	4.8	4.7	41	38
15	*Высокий*	2.2	2.3	5.9	5.7	47	45
	Средний	2.3	2.4	5.5	5.3	45	43
	Низкий	2.4	2.5	5.2	5.0	43	41
16	*Высокий*	2.1	2.2	6.4	6.0	49	48
	Средний	2.2	2.3	6.0	5.7	47	46
	Низкий	2.3	2.4	5.7	5.2	45	44
17	*Высокий*	2.0	2.1	6.8	6.5	51	50
	Средний	2.1	2.2	6.5	6.1	48	48
	Низкий	2.2	2.3	6.2	5.7	46	46

возраст	уровень	ТТ					
		Набивание мяча ведущей рукой левой, правой стороной ракетки за 10 сек		Подача справа накатом в левую половину стола из 10 подач		Выполнение 5 ударов справа и 5 слева с подачи педагога *кол-во отбитых ударов)*	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
14	*Высокий*	9		7		8	
	Средний	8		6		7	
	Низкий	7		5		6	
15	*Высокий*	10		8		9	
	Средний	9		7		8	
	Низкий	8		6		7	
16	*Высокий*	11		9		9	
	Средний	10		8		8	
	Низкий	9		7		7	
17	*Высокий*	12		10		10	
	Средний	11		9		9	
	Низкий	10		8		8	

Список литературы:

1. Амелин А.Н.. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
2. Барчукова Г.В., Воробьев В.А.. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010
3. Байгулов Ю.П.. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
4. Захаров Г.С.. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
5. Матыцин О.В., Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006
6. Шестеренкин. О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
7. Шпрах С.Д.. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 200

Интернет-ресурсы:

https://kcr.ttfr.ru/#/ - Федерация настольного тенниса России

https://rekvizit.info/nastolnvi-tennis-dlya-detej/ - настольный теннис для детей

https://rackets.ru/racket-games-rules/11-table-tennis-rules.html - правила игры в настольный теннис