

Управление образования администрации
Благовещенского муниципального округа

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Центр дополнительного образования детей Благовещенского МО»

УТВЕРЖДАЮ

Директор MAOY

Усть-Ивановской СОШ

Печенкин В.В.

2023 г.



Рассмотрена на заседании
методического объединения

«14» февраля 2023 г.

Протокол № 11

УТВЕРЖДАЮ

Директор MAOY ЦДОД

Благовещенского MO

Петренко Н.Н.

2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа

Физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»

Возраст обучающихся: 8-17 лет

Срок Реализации: 1 год

Уровень программы: базовый

Форма реализации: сетевая

Автор-составитель: Печенкина Елена
Викторовна, педагог дополнительного
образования.

с. Волково, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы.....	2
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	5
1.3 Содержание программы.....	6
Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий».....	14
2.1. Календарный учебный график.....	14
2.2 Условия реализации программы.....	17
2.3 Форма аттестации.....	18
2.5 Методические материалы.....	18
2.6 Модуль для дистанционного обучения.....	18
Список литературы.....	20

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

Годичная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Настольный теннис» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11 2018 г.);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 476 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Постановлением "О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Амурской области";
- Постановлением "Об утверждении и Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Благовещенском районе";
- Уставом МАОУ Усть-Ивановской СОШ;
- Уставом МАОУ ЦДОД Благовещенского МО.

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа включает в себя комплекс образовательных блоков и комплекс воспитательных досуговых и оздоровительных мероприятий. Программа носит обучающий и оздоровительный характер.

Настольный теннис – это массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта, который не зря пользуется популярностью среди учащихся школ. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки. Занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья. Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Информация о направленности.

Ведущий блок программы представлен физкультурно-спортивной направленностью. В рамках происходит приобщение детей и подростков к навыкам здорового образа жизни, подготовка учащихся к соревнованиям, приобщению к спортивно-массовой работе, развитие интереса к видам спорта, занятость детей во второй половине дня и отвлечение их от улицы. Занятия спортом содействуют гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся.

Актуальность.

Согласно проекту концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, в современном обществе есть острая потребность включения детей в программы отвечающие новому содержанию, учитывающие востребованность на рынке труда современных компетенций. В этой связи появляется необходимость роста вовлеченности детей в занятия технической направленности (связанных с приоритетными направлениями научно-технологической инициативы), появление образовательных практик социально-гуманитарной направленности (ориентированные на креативные индустрии), обновление содержания и технологий дополнительного образования детей для формирования универсальных компетентностей (креативность, коммуникация и др.) и новых грамотностей («цифровой», «технологической»), поддержку профориентации в изменяющемся мире профессий, востребованных компетенций на рынке труда и занятости, а также формирования здоровой нации, которую необходимо поддерживать с детства

дополнительными общеобразовательными программами физкультурно-спортивной направленности.

Новизна заключается в том, что данная программа помогает начинающим игрокам в освоении основных правил и приёмов игры, знакомит с технико-тактической подготовкой, дает возможность заняться настольным теннисом с «нуля».

Отличительная особенность программы.

Составленная программа физкультурно-оздоровительной направленности «Настольный теннис» может реализовываться в любой период.

В рамках реализации данной программы деятельность ребенка раскрывается по-новому: укрепляется здоровье обучающихся, воспитываются морально-волевые качества, дисциплинированность и ответственность юных спортсменов, прививается любовь к систематическим занятиям спортом.

Адресат программы.

Дети 8-17 лет. Общая численность – **20 человек.**

Младшие школьники начинают проверять информацию, которая к ним поступает, анализируют её и делают собственные выводы. Слова родителей уже не воспринимаются как 100% правда.

У детей этого возраста ярко выражена потребность в общении и дружбе, им уже меньше хочется проводить время с родителями.

Всё же похвала и одобрение взрослых очень важны. Причём школьнику ценно, чтобы говорили именно о нём, делали акцент на его личных особенностях и хвалили за дело.

Важно наличие хобби, если у ребенка ещё нет увлечения, стоит уделить внимание этому вопросу и найти подходящие дополнительные занятия.

Несмотря на то, что к 8 годам большинство детей уже хорошо адаптируются к школе, них достаточно высокая утомляемость. Они быстро устают, и нуждаются в достаточном количестве отдыха.

У большинства детей уже сформированы понятия «социальных норм» и дисциплины. Они умеют вести себя как на уроках, так и в других общественных местах.

Для ребят во 2 или 3 классе мнение учителя становится важнее родительского.

Учитель обладает большим авторитетом – важно, чтобы ожидания школьника оправдались.

Подростковый период – время бурного и плодотворного развития физической активности. Дети энергичны, быстры в действии, инициативны. Важность подросткового возраста определяется и тем, что в нем закладываются основы и намечаются общие направления формирования моральных и социальных установок личности.

Возраст 14-17 лет – это переход от детства к взрослости, который составляет основное содержание и специфическое отличие всех сторон развития в этот период физического, умственного, нравственного, социального. Важность подросткового возраста определяется и тем, что в нем

закладываются основы и намечаются общие направления формирования моральных и социальных установок личности.

Объем и срок освоения программы. Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы составляет 1 год.

Формы обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий.

Информация об уровне.

Данная программа предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы «Настольный теннис», а именно освоение техники игры в теннис.

Особенности организации образовательного процесса:

Формы реализации образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» является сетевой. Взаимодействие осуществляется между МАОУ ЦДОД Благовещенского МО и МАОУ Усть-Ивановской СОШ.

Годичная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа подразумевает возможность обучения с использованием сети Интернет. В качестве материала для изучения предлагаются видеоуроки с возможностью обратной связи от детей к педагогам через группу в Whatsapp.

Организационные формы обучения.

Обучение проходит в групповой форме с использованием онлайн и офлайн форм дистанционного обучения.

Режим занятий, периодичность и продолжительность

Всего программой предусмотрено 68 часов образовательного блока. Один академический час равен 40 минутам. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Ежеженедельно дети осваивают 2 ак.ч.

Место и сроки проведения.

Место проведения: на базе МАОУ Усть-Ивановской СОШ

Срок реализации: с 21.09.2023 по 30.05.2024 гг.

Наполняемость группы.

Занятия проводятся по группам до 20 человек.

1.2 Цель и задачи программы

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

Задачи программы:

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

Образовательные:

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

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;

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№	Наименование тем	Всего часов	Количество часов		Формы аттестации
			теория	практика	
	Введение, техника безопасности	5	5	-	
1-5	Введение. Что такое настольный теннис.	5	5	-	Беседа
	Теоретическая подготовка	10	2	8	
6-15	Правила подачи мяча	10	2	8	Контрольные упражнения
	Общая физическая подготовка	13	6	7	
16-17	Упражнения для развития силы. Жонглирование теннисным мячом.	2	1	1	Контрольные упражнения
18-19	Упражнения на развитие выносливости. Передвижение теннисиста.	2	1	1	Контрольные упражнения
20-21	Упражнения на развитие гибкости.	2	1	1	Контрольные упражнения

22-23	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.	2	1	1	Контрольные упражнения
24-25	Упражнения для развития прыжковой ловкости.	2	1	1	Контрольные упражнения
26-27	Упражнения на развитие гибкости. Удары по теннисному мячу.	2	1	1	Контрольные упражнения
28	Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча.	1	-	1	Контрольные упражнения
	Специальная физическая подготовка	12	6	6	
29-30	Подача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг».	2	1	1	Контрольные упражнения
31-32	Повторение правил игры в настольный теннис. Удар без вращения «толчок».	2	1	1	Контрольные упражнения
33-34	Действующие правила игры, терминология. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.	2	1	1	Контрольные упражнения
35-36	Перспектива дальнейшего развития правил. Совершенствование подачи «восьмерка».	2	1	1	Контрольные упражнения
37-38	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу.	2	1	1	Контрольные упражнения
39-40	Упражнения для развития выносливости. Удары по теннисному мячу: без вращения.	2	1	1	Контрольные упражнения

	Техническая подготовка	15	8	7	
41	Прием подачи ударом: атакующим.	1	1	-	Тест
42-43	Действующие правила игры, терминология (повторение).	2	1	1	Контрольные упражнения
44-45	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.	2	1	1	Контрольные упражнения
46-47	Правила игры и методика судейства соревнований.	2	1	1	Контрольные упражнения
48-49	Совершенствовать технику приема «крученая свеча».	2	1	1	Контрольные упражнения
50-51	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок».	2	1	1	Контрольные упражнения
52-53	Совершенствование техники хвата теннисной ракетки.	2	1	1	Контрольные упражнения
54-55	Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом.	2	1	1	Контрольные упражнения
	Тактическая подготовка	12	2	10	
56-57	Совершенствование техники передвижения теннисиста.	2	1	1	Контрольные упражнения
58-59	Совершенствование техники стойки теннисиста.	2	1	1	Контрольные упражнения
60	Совершенствование видов вращения мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника	1		1	Контрольные упражнения

61	Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.	1		1	Контрольные упражнения
62	Совершенствование техники подачи мяча: «маятник».	1		1	Контрольные упражнения
63	Совершенствование техники подачи мяча «челнок».	1		1	Контрольные упражнения
64	Совершенствование техники подачи мяча «веер».	1		1	Контрольные упражнения
65	Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг».	1		1	Соревнования
66	Удар по теннисному мячу без вращения «толчок».	1		1	Контрольные упражнения
67	Удар с верхним вращением «накат».	1		1	Контрольные упражнения
	Контрольно-оценочные и переводные испытания	1	0	1	Соревнования
68	Итоговое занятие.	1	-	1	Соревнования
	Всего	68	29	39	

Содержание учебного плана

Модуль 1. Введение. Техника безопасности.

Занятие 1-5. Введение. Что такое настольный теннис.

Теория: Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис.

Модуль 2. Теоретическая подготовка.

Занятия 6-15. Правила подачи мяча.

Теория: правила и способы подачи мяча.

Практика: отработка подачи мяча.

Модуль 3. Общая физическая подготовка.

Занятия 16-17. Упражнения для развития силы. Жонглирование теннисным мячом.

Теория: Техника безопасности. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.

Практика: ОРУ. Упражнения для развития силы. Жонглирование теннисным мячом. Игра защитника против атакующего.

Занятия 18-19. Упражнения на развитие выносливости. Передвижение теннисиста.

Теория: Техника безопасности.

Практика: ОРУ. Упражнения на развитие выносливости. Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника.

Занятие 20-21. Упражнения на развитие гибкости.

Теория: Техника безопасности. ОРУ.

Практика: Упражнения на развитие гибкости. Стойка теннисиста. Прием подач ударом. Парные игры.

Занятия 22-23. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.

Теория: Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.

Практика: Отработка упражнения.

Занятие 24-25. Упражнения для развития прыжковой ловкости.

Теория: техника безопасности.

Практика: отработка прыжков теннисистов.

Занятие 26-27. Упражнения на развитие гибкости. Удары по теннисному мячу.

Теория: Техника безопасности.

Практика: Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»). Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.

Занятие 28. Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча.

Теория: Техника безопасности. ОРУ.

Практика: Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча. Поддачи подготавливающие атаку. Игра защитника против атакующего.

Модуль 3. Специальная физическая подготовка.

Занятие 29-30. Подача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг».

Теория: Техника безопасности. ОРУ.

Практика: Подача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг». Прием подачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего.

Занятие 31-32. Повторение правил игры в настольный теннис. Удар без вращения «толчок».

Теория: Техника безопасности. ОРУ. Повторение правил игры в настольный теннис.

Практика: Удар без вращения «толчок». Поддачи защитные, не позволяющие атаковать. Парные игры.

Занятие 33-34. Действующие правила игры, терминология. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.

Теория: Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология.

Практика: Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок», удар «тон-спин» - сверхкрученный удар. Совершенствование подачи по диагонали. Парные игры.

Занятие 35-36. Перспектива дальнейшего развития правил. Совершенствование подачи «восьмерка».

Теория: Техника безопасности. ОРУ. Перспектива дальнейшего развития правил.

Практика: Совершенствование подачи «восьмерка». Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. Игра атакующего против атакующего.

Занятие 37-38. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу.

Теория: Техника безопасности. ОРУ.

Практика: Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат». Совершенствование подачи в один угол стола. Игра атакующего против защитника.

Занятие 39-40. Упражнения для развития выносливости. Удары по теннисному мячу: без вращения.

Теория: Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Удары по теннисному мячу: без вращения. Совершенствование подачи по подставке справа. Удары атакующие: удар по «свече». Парные игры.

Модуль 4. Техническая подготовка.

Занятие 41. Прием подачи ударом: атакующим.

Теория: Техника безопасности. ОРУ. Прием подачи ударом: атакующим.

Практика: Совершенствование подачи по подрезке справа. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Парные игры.

Занятие 42-43. Действующие правила игры, терминология (повторение).

Теория: Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение).

Практика: Совершенствовать подачи топ-спин справа по подрезке справа. Игра атакующего против атакующего.

Занятия 44-45. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.

Теория: Техника безопасности. ОРУ.

Практика: Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Поддачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. Парные игры.

Занятие 46-47. Правила игры и методика судейства соревнований.

Теория: Техника безопасности. ОРУ. Правила игры и методика судейства соревнований.

Практика: Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие: завершающий удар.

Занятие 48-49. Совершенствование технику приема «крученая свеча».

Теория: Техника безопасности. ОРУ.

Практика: Совершенствовать технику приема «крученая свеча». Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего.

Занятия 50-51. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок».

Теория: Техника безопасности. ОРУ.

Практика: Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок». Совершенствовать подачи по диагонали. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола. Игра атакующего против защитника.

Занятие 52-53. Совершенствование техники хвата теннисной ракетки.

Теория: Техника безопасности. ОРУ.

Практика: Совершенствование техники хвата теннисной ракетки. Совершенствование подачи мяча в нападении. Парные игры.

Занятие 54-55. Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом.

Теория: Техника безопасности.

Практика: Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом. Игра защитника против атакующего.

Модуль 5. Тактическая подготовка.

Занятие 56-57. Совершенствование техники передвижения теннисиста.

Теория: Техника безопасности. ОРУ.

Практика: Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие, защитные. Игра атакующего против защитника.

Занятие 58-59. Совершенствование техники стойки теннисиста.

Теория: Техника безопасности. ОРУ.

Практика: Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары отличающиеся по длине полета мяча. Парные игры.

Занятие 60. Совершенствование видов вращения мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника.

Теория: Техника безопасности. ОРУ.

Практика: Совершенствование видов вращения мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.

Занятие 61. Упражнения для развития внимания и быстроты реакции.

Теория: Техника безопасности. ОРУ.

Практика: Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Поддачи, подготавливающие атаку. Прием подач ударом защитным. Парные игры.

Занятие 62. Совершенствование техники подачи мяча: «маятник».

Теория: Техника безопасности. ОРУ.

Практика: Совершенствование техники подачи мяча: «маятник». Поддача защитная не позволяющая противнику атаковать. Игра защитника против атакующего.

Занятие 63. Совершенствование техники подачи мяча «челнок».

Теория: Техника безопасности. ОРУ.

Практика: Совершенствование техники подачи мяча «челнок». Прием подач ударом подготовительным. Игра атакующего против защитника.

Занятие 64. Совершенствование техники подачи мяча «веер».

Теория: Техника безопасности. ОРУ.

Практика: Совершенствование техники подачи мяча «веер». Подачи, подготавливающие атаку. Игра атакующего против атакующего.

Занятие 65. Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг».

Теория: Техника безопасности. ОРУ.

Практика: Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг». Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка. Парные игры.

Занятие 66. Удар по теннисному мячу без вращения «толчок».

Теория: Техника безопасности. ОРУ.

Практика: Удар по теннисному мячу без вращения «толчок». Удар с нижним вращением «подрезка». Парные игры.

Занятие 67. Удар с верхним вращением «накат».

Теория: Техника безопасности. ОРУ.

Практика: Удар с верхним вращением «накат». Совершенствовать подачи по подставке справа. Контактирующий удар. Игра атакующего против защитника.

Занятие 68. Итоговое занятие.

Практика: Соревнования. Подведение итогов. Постановка целей на следующий учебный год.

Планируемые результаты

В процессе освоения программы обучающийся должен:

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- технически правильно выполнять приемы настольного тенниса, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять технические действия настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-5	сентябрь	21, 25, 28, 02, 05	17:00-17:40	Лекция	5	Введение. Что такое настольный теннис.	МАОУ Усть-Ивановская СОШ	Проверочная работа
6-15	Октябрь/Ноябрь	9, 12, 16, 19, 23, 26, 30, 02, 09, 13	17:00-17:40	Лекция	10	Правила подачи мяча	МАОУ Усть-Ивановская СОШ	Проверка работ
16-17	ноябрь	16, 20	17:00-17:40	Лекция	2	Упражнения для развития силы. Жонглирование теннисным мячом.	МАОУ Усть-Ивановская СОШ	Проверка работ
18-19		23, 27	17:00-17:40	Лекция Лекция	2	Упражнения на развитие выносливости. Передвижение теннисиста.	МАОУ Усть-Ивановская СОШ	Проверка работ
20-21		30, 04	17:00-17:40	Лекция	2	Упражнения на развитие гибкости.	МАОУ Усть-Ивановская СОШ	Проверка работ
22-23	декабрь	07, 11	17:00-17:40	Практическая работа	2	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.	МАОУ Усть-Ивановская СОШ	Контрольные упражнения
24-25		14, 18	17:00-17:40	Практическая работа	2	Упражнения для развития прыжковой ловкости.	МАОУ Усть-Ивановская СОШ	Контрольные упражнения
26-27		21, 25	17:00-17:40	Практическая работа	2	Упражнения на развитие гибкости. Удары по теннисному мячу.	МАОУ Усть-Ивановская СОШ	Контрольные упражнения
28		28	17:00-17:40	Практическая работа	1	Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча.	МАОУ Усть-Ивановская СОШ	Контрольные упражнения
Всего в 1 полугодии – 28 часов.								

29-30	январь	11, 15	17:00-17:40	Практическая работа	2	Подача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг».	МАОУ Усть-Ивановская СОШ	Контрольные упражнения
31-32		18, 22	17:00-17:40	Практическая работа	2	Повторение правил игры в настольный теннис. Удар без вращения «толчок».	МАОУ Усть-Ивановская СОШ	Контрольные упражнения
33-34		25, 29	17:00-17:40	Практическая работа	2	Действующие правила игры, терминология. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.	МАОУ Усть-Ивановская СОШ	Контрольные упражнения
35-36	февраль	1, 5	17:00-17:40	Практическая работа	2	Перспектива дальнейшего развития правил. Совершенствованные подачи «восьмерка».	МАОУ Усть-Ивановская СОШ	Тест
37-38		8, 12	17:00-17:40	Практическая работа	2	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу.	МАОУ Усть-Ивановская СОШ	Контрольные упражнения
39-40		15, 19	17:00-17:40	Практическая работа	2	Упражнения для развития выносливости. Удары по теннисному мячу: без вращения.	МАОУ Усть-Ивановская СОШ	Контрольные упражнения
41		22	17:00-17:40	Практическая работа	1	Прием подачи ударом: атакующим.	МАОУ Усть-Ивановская СОШ	Контрольные упражнения
42-43		26, 29,	17:00-17:40	Практическая работа	2	Действующие правила игры, терминология (повторение).	МАОУ Усть-Ивановская СОШ	Контрольные упражнения
44-45	март	4, 7,	17:00-17:40	Практическая работа	2	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.	МАОУ Усть-Ивановская СОШ	Контрольные упражнения
46-47		11, 14,	17:00-17:40	Практическая работа	2	Правила игры и методика судейства соревнований.	МАОУ Усть-Ивановская СОШ	Контрольные упражнения

48-49		18, 21,	17:00-17:40	Лекция Практическая работа	2	Совершенствовать технику приема «крученая свеча».	МАОУ Усть-Ивановская СОШ	Опрос
50-51		25, 28,	17:00-17:40	Практическая работа	2	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок».	МАОУ Усть-Ивановская СОШ	Контрольные упражнения
52-53	апрель	1, 4,	17:00-17:40	Практическая работа	2	Совершенствование техники хвата теннисной ракетки.	МАОУ Усть-Ивановская СОШ	Контрольные упражнения
54-55		8, 11,	17:00-17:40	Практическая работа	2	Жонглирование теннисным мячом. Прием подачи ударом.	МАОУ Усть-Ивановская СОШ	Контрольные упражнения
56-57		15, 18,	17:00-17:40	Практическая работа	2	Совершенствование техники передвижения теннисиста.	МАОУ Усть-Ивановская СОШ	Соревнования
58		22	17:00-17:40	Практическая работа	1	Совершенствование техники стойки теннисиста.	МАОУ Усть-Ивановская СОШ	Контрольные упражнения
59		25	17:00-17:40	Практическая работа	1	Совершенствование видов вращения мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника	МАОУ Усть-Ивановская СОШ	Контрольные упражнения
60		29	17:00-17:40	Практическая работа	1	Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.	МАОУ Усть-Ивановская СОШ	Контрольные упражнения
61		2	17:00-17:40	Практическая работа	1	Совершенствование техники подачи мяча: «маятник».	МАОУ Усть-Ивановская СОШ	Контрольные упражнения
62	май	6	17:00-17:40	Практическая работа	1	Совершенствование техники подачи мяча «челнок».	МАОУ Усть-Ивановская СОШ	Контрольные упражнения
63		13	17:00-17:40	Практическая работа	1	Совершенствование техники подачи мяча «веер».	МАОУ Усть-Ивановская СОШ	Контрольные упражнения

64	16	17:00-17:40	Практическая работа	1	Совершенствование 1 техники подачи мяча «бумеранг».	МАОУ Усть-Ивановская СОШ	Контрольные упражнения
65-66	20, 23,	17:00-17:40	Практическая работа	2	Удар по теннисному мячу без вращения «толчок».	МАОУ Усть-Ивановская СОШ	Контрольные упражнения
67	27	17:00-17:40	Практическая работа	1	Удар с верхним вращением «накат».	МАОУ Усть-Ивановская СОШ	Контрольные упражнения
68	30	17:00-17:40	Практическая работа	1	Итоговое занятие.	МАОУ Усть-Ивановская СОШ	Соревнования

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Спортивный инвентарь:

Теннисные мячи -15-20 штук;

Теннисные столы – 2 шт.

Спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 3-5 штук;

гимнастическая стенка – 6 пролетов

Методическое обеспечение занятий

Учебно-методические средства обучения

- Учебно-методические средства, необходимые для реализации программы

- учебно-методическая литература;
- методические журналы;
- дидактический и раздаточный материал;
- видеотека (наглядные пособия),
- Интернет.

Информационное обеспечение

Сайт МАОУ ЦДОД Благовещенского МО

Страница ВК МАОУ ЦДОД Благовещенского МО

Сайт МАОУ Усть-Ивановской СОШ <https://blguik.obramur.ru/>

Страница ВК МАОУ Усть-Ивановской СОШ

Кадровое обеспечение: Печенкина Елена Викторовна – педагог дополнительного образования, учитель первой квалификационной категории.

Деятельность реализуется в соответствии с должностной инструкцией педагога дополнительного образования, рабочей программы и планом работы педагога дополнительного образования.

2.3 Форма аттестации

Основной показатель работы по программе дополнительного образования «Настольный теннис» - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Оценка результатов.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные испытания.

- Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

- Посещение соревнований по настольному теннису.

Формы отслеживания и фиксации результатов:

- журнал посещаемости;

- грамота, диплом.

2.5 Методические материалы

Необходимыми документами для реализации программы является наличие плана работы педагога, плана-сетки проводимых мероприятий в рамках кружка, должностной инструкции педагога-предметника, методического материала в соответствии с тематикой и направленностью

кружка, реквизита для проведения мероприятий, разработки системы отслеживания результатов педагогической деятельности и деятельности обучающихся по программе.

При реализации программы активно используются разные *методы обучения*

1. Словесный
2. Наглядный,
3. Практический,
4. Объяснительно-иллюстративный,
5. Репродуктивный,

А так же *методы воспитания*: убеждение, упражнение, поощрение, мотивация.

Весь образовательный и воспитательный процесс построен на следующих педагогических технологиях-дистанционного, группового обучения. Активно используются здоровьесберегающие технологии.

2.6 Модуль для дистанционного обучения

№	Тема занятия	Ссылка
1	Введение. Что такое настольный теннис.	https://www.youtube.com/watch?v=IRfDdrRGAn8
2	Правила техники безопасности при игре в настольный теннис	https://www.youtube.com/watch?v=OdKY3I4y97w
3-4	Правила подачи мяча	https://www.youtube.com/watch?v=hr72tP9fITs
5-6	Упражнения для развития силы. Жонглирование теннисным мячом.	https://www.youtube.com/watch?v=weOWTJk_Qj4
7-8	Упражнения на развитие выносливости.	https://www.youtube.com/watch?v=Ydrf5XAZJWI
9-10	Упражнения на развитие гибкости.	https://www.youtube.com/watch?v=Hd-9RQB1b94
11-12	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.	https://www.youtube.com/watch?v=i_Q9va-uv7M
13-14	Упражнения для развития прыжковой ловкости.	https://www.youtube.com/watch?v=CbPoxZeFB8
15	Упражнения на развитие гибкости. Удары по теннисному мячу.	https://www.youtube.com/watch?v=JWDRRMXlTJo
16	Итоговое занятие	https://drive.google.com/drive/folders/1GwM1gDJsN72pC_0g_owyzJSxdk-uUTq6

Список литературы

Для педагога:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.-67с
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. -160 с.
3. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.-105с
4. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах// ФиС. 1979.
5. Настольны теннис. Правила соревнований. М// ФиС. 1984.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М.//ФиС.1985.

Для детей и родителей:

1. Васнецова Н.Ю. Теннис для начинающих: / Н. Ю. Васнецова. – М.: Астрель, 2001
2. Жур В.П. Техническая, тактическая и физическая подготовка теннисистов: методические рекомендации / В.П. Жур. – Мн.: БГОИФК, 1991.
3. Метцлер П. Теннис. Секреты мастеров/ П. Метцлер. – М.// Агенство «Фаир», 1997.
4. Синглтон С. Искусство игры в теннис: / С. Синглтон. – М.://Астрель, 2004.
5. Шаповалова О.А. Теннис для начинающих / О.А. Шаповалова – М.://Вече, 2002.