Министерство образования и науки Чеченской Республики
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Республиканский детско-юношеский центр физического воспитания, спорта и туризма»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
протокол № 14
от «10» 09 2024г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 64
от «10» 09 2024г.
Директор ГБУ ДО «РДЮЦФВСиТ»
_____ И.С.Муртазалиев

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета
протокол № 21
от «02» 09 2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Настольный теннис»
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: разноуровневый

Возрастная категория участников: 11-17 лет
Срок реализации программы: 2 года

Составители:
Инуркаев Рамзан Мухадиевич,
Джукалаев Руслан Мурванович,
Борзаев Мумады Абдурахманович,
педагоги дополнительного образования

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 213787B421DC2F9287578D00232313A9
Владелец: Муртазалиев Ислам Султанович
Действителен: с 13.03.2024 до 06.06.2025

г. Грозный – 2024 г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в ГБУ ДО «Республиканский детско-юношеский центр физического воспитания, спорта и туризма»

Экспертное заключение (рецензия) № 16 от «02» 09 2024г.

Эксперт Табаева Х.С., методист
Ф.И.О. *должность* *подпись*

№ п/п	Содержание программы	Стр.
Раздел 1 Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание и планируемые результаты дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис»		
1.1	Нормативно – правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной программы	4
1.2	Направленность программы	4
1.3	Уровень освоения программы	5
1.4	Актуальность программы	5
1.5	Отличительные особенности программы	5
1.6	Матрица дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы	5-7
1.7	Цель и задачи программы	8
1.8	Категория учащихся	8
1.9	Сроки реализации и объем программы	8-9
1.10	Формы организации образовательной деятельности и режим занятий	9
1.11	Планируемые результаты и способы их проверки	9
	Раздел 2 Содержание программы	
2.1	Учебный (тематический) план 1-го года обучения	9
2.2	Содержание учебного плана 1-го года обучения	10
2.3	Учебный (тематический) план 2-го года обучения	11
2.4	Содержание учебного плана 2-го года обучения	12-13
Раздел 3 Формы аттестации и оценочные материалы		
3.1	Формы аттестации и оценочные материалы	13
3.2	Показатели физической подготовленности обучающихся по настольному теннису	14-16
	Раздел 4. Воспитательная деятельность	
4.1	Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания	17
4.2	Формы и методы воспитания	17
4.3	Условия воспитания, анализ результатов	18
Раздел 5. Комплекс организационно – педагогических условий реализации программы		
5.1	Материально- технические условия реализация программы	18
5.2	Кадровое обеспечение программы	19
5.3	Учебно-методическое обеспечение.	19
	Список литературы	19
	Приложения: календарно-учебный график, план воспитательной работы, тесты	

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание и планируемые результаты дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис»

(пояснительная записка)

1.1. Нормативные документы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- 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 просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобразования и науки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (в частях, не противоречащих действующему законодательству);
-Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

1.2. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность, и ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся способствующих улучшению физического развития ребенка.

Программа ориентирована на социализацию личности обучающегося, адаптацию к жизни в обществе, организацию свободного времени. Реализация программы содействует развитию детской социальной инициативы, овладению нормами и правилами поведения, формирует мотивацию на ведение здорового образа жизни, социального благополучия и успешности человека.

Новизна программы и ее отличие от уже существующих 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 обучающихся, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

1.3. Уровень программы – разноуровневый

Обучение игре в настольный теннис с самого раннего возраста по уровню освоения программа углублённое, т.е. предполагает развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

1.4. Актуальность программы

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств - выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

1.5. Отличительные особенности программы

К отличительным особенностям настольного тенниса относятся следующие признаки:

- взрывной характер и быстрота передвижений;
- скоростно – силовой характер выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий;
- высокий уровень зрительной концентрации на действиях соперника и движении мяча;
- быстрота мышления и принятия игровых решений;
- высокий уровень развития двигательных и координационных навыков и умений, физических качеств и способностей.

Во время игры в настольный теннис создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, выносливости.

Игра в настольный теннис позволяет решить проблему занятости обучающихся в свободное время, сформировать их физические качества, пробудить интерес к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

1.6. Матрица дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы)

Разноуровневая программа дополнительного образования должна иметь собственную матрицу, описывающую систему уровней сложности содержания программы и соответствующие им достижения участников (письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»)

Уровни	**Критерии**	**Формы и методы диагностики**	**Методы и педагогические технологии**	**Результаты**	**Методическая копилка дифференцированных**

					заданий
С Т А Р Т О В Ы Й	**Предметные:** - обучение правилам игры в настольный теннис; - обучение правильному выполнению специальных физических упражнений; - овладение навыками регулирования психического состояния	Наблюдение, опрос, практическая работа, индивидуальная беседа	Наглядно-практический, словесный	**Предметные:** - получать знания истории развития настольного тенниса и воздействия вида спорта на организм человека; - знание основ тактических приемов в настольном теннисе; - овладение и отработка технических приемов игры в настольный теннис	Дифференцированные задания. Одно и то же задание может быть выполнено в нескольких уровнях: репродуктивном (с подсказкой); репродуктивном (самостоятельно); и творческом.
	Метапредметные: - умение находить эффективные способы достижения цели; организованность; общительность; самостоятельность;	Тестирование, наблюдение, собеседование, анкетирование, педагогический анализ	Технология оценивания, проблемно-диалогическая технология	**Метапредметные:** - овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установлния аналогий и причинно-следственных связей	
	Личностные: - формирование нравственных качеств личности; - развитие навыков сотрудничества; - готовность и способность к саморазвитию, осознанному выбору занятий настольным теннисом			**Личностные:** - способность к оценке своих поступков и действий других учащихся с точки зрения соблюдения/нарушения моральных норм поведения. Проявление стремления к самостоятельной работе, участие в соревнованиях	
Б А	**Предметные:** - отработка основ индивидуальной и парной тактик игры в настольный	Целенаправ-ное наблюдение, опрос, практическая работа, анализ		**Предметные:** - приобретут теоретические и практические навыки	

З О В Ы Й	теннис; - обучение обучающихся безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий	практических работ, организация самостоятельного выбора		выполнения специальных физических упражнений; - приобретут навыки участия в коллективных проектах, спортивных соревнованиях различных уровней (ОУ, район, город)	
	Метапредметные: повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта; совершенствование навыков и умений игры; развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма	Тестирование, наблюдение, собеседование, анкетирование, педагогический анализ	Технология оценивания, проблемно диалогическая технология	**Метапредметные:** - приобретение первоначального опыта организации собственной спортивной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий; - приобретение навыков сотрудничества и взаимопомощи	
	Личностные: - формирование спортивных навыков: быстрота, ловкость, точность; - приобретение навыков сотрудничества и взаимопомощи			**Личностные:** - развитие доверия и способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей; - потребность к ведению ЗОЖ; - умение организовать свой досуг; - самостоятельная подготовка к состязаниям, стремление к получению высокого результата	

1.7. Цель и задачи

Цель программы - создание условий для развития физических и личностных качеств учащихся, путём привлечения их к занятиям настольным теннисом.

Задачи программы:

Обучающие:

– обучение правилам игры в настольный теннис;
– овладение и отработка технических приёмов игры в настольный теннис;
– овладение основами индивидуальной, и парной тактик игры в настольный теннис;
– обучение правильному выполнению специальных физических упражнений;
– обучение обучающихся безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;
– изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории настольного тенниса.

Развивающие:

– формирование у обучающихся двигательных умений и навыков, необходимых для занятий настольным теннисом;
– развитие развития быстроты, ловкости, точности, внимания;
– развитие навыков самостоятельной работы;

Воспитывающие:

–формирование активной социальной позиции, готовности к внутреннему самоусовершенствованию, к самореализации себя в жизни;
– умение рационально организовать свободное от учебной деятельности время;
– формирование адекватной самооценки, самообладания, выдержки, воспитание уважения к чужому мнению;
– воспитание потребности в здоровом образе жизни и систематическим занятиям спортом или физической культурой;
– воспитание у обучающихся дисциплинированности, решительности, чувство коллективизма, чувств: взаимопомощи и взаимопонимания;
-воспитывать уважение к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентировать на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности.

1.8. Категория учащихся

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы, от 11 до 17 лет. Принимаются все желающие мальчики и девочки при наличии интереса и мотивации к данной области, как освоившие программу ознакомительного уровня, так и без предварительной подготовки.

Дети в разном возрасте хотят научиться играть в настольный теннис, поэтому группы могут быть разновозрастные. Количество обучающихся в группе - 22 человек, группы формируются с учётом способностей обучающихся и степенью их подготовки.

Оказывая значительное влияние на развитие обучающихся, игра в настольный теннис способствует полноценному общению обучающихся разного возраста.

1.9. Сроки реализации и объем программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет базовый уровень - формирует у обучающихся интерес, устойчивую мотивацию к выбранному виду деятельности; расширяет спектр специализированных знаний для дальнейшего самоопределения, развития личностных компетенций: ценностно-смысловых, общекультурных, учебно-познавательных, информационных, коммуникативных.

Срок обучения по программе - 2 года.

Общее количество часов, запланированных на весь период обучения - 288.

Данная программа ориентирует обучающихся на изучение образовательной программы «Настольный теннис», реализуемой на стартовом и базовом уровне.

1.10. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

Форма обучения по программе – очная.

Режим занятий обучающихся

1, 2 год обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебным часам. Продолжительность каждого занятия 45 минут с 5 минутным перерывом между учебными занятиями. Количество часов в неделю – 4, в год – 144.

1.11. Планируемые результаты и способы их проверки

Личностные:

- сформируются спортивные навыки: быстрота, ловкость, точность;
- разовьются личные качества: внимание, координация, пространственное мышление;
- научатся правилам личной гигиены.

Предметные:

- обучатся правилам игры в настольный теннис;
- приобретут теоретические и практические навыки выполнения специальных физических упражнений;
- приобретут уверенные навыки игры в настольный теннис (тактика техника);
- приобретут навыки участия в коллективных проектах, спортивных соревнованиях различных уровней (ОУ, район, город)

Метапредметные:

- освоят навыки самодисциплины;
- разовьют личностные и волевые качества.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный тематический план. Первый год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы проведения контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводная часть	3	3	6	Тестирование, опрос
2	Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе	2	42	44	Наблюдение, отслеживание результатов
3	Удары в настольном теннисе с правой стороны стола	17	17	34	Наблюдение, отслеживание результатов
4	Удары в настольном теннисе с левой стороны стола	14	14	28	Наблюдение, отслеживание результатов
5	Подача мяча в настольном теннисе	21	11	32	Наблюдение, отслеживание результатов
6	**Итого**	**57**	**87**	**144**	

2.2. Содержание учебного плана первого года обучения

1. Вводная часть

1.1. Введение, техника безопасности Правила внутреннего распорядка, знакомство с программой работы объединения, техника безопасности на занятиях

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

2. Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе.

Теория: Физическое развитие занимающихся настольным теннисом имеет два направления:

общая подготовка – гармоничное физическое развития детей;

специальная подготовка – развитие и совершенствование физических качеств и двигательно-координационных способностей, характеризующих спортсменов более высокого класса.

Практика: Выполнение упражнений завершающий удар на дальность отскока мяча. Бег по «восьмёрке». Перенос мячей. Отжимание в упоре от стола. Подъём из положения лёжа в положение сидя. Бег на дистанцию 60 метров.

3. Удары в настольном теннисе с правой стороны 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 **Соревновательная деятельность**

4. Удары в настольном теннисе с левой стороны стола

Теория: Судейство: круговая и олимпийская система проведения матчевых встреч. Техника безопасности при проведении соревнований по настольному теннису.

Практика: Накат, накат слева. Подрезка, подрезка слева. Топ-спин, топ-спин слева.

5. Подача мяча в настольном теннисе

Теория: По правилам настольного тенниса подача начинается с подбрасывания мяча примерно вертикально вверх без вращения с плоской открытой ладони свободной руки подающего. Подающий должен подбросить мяч только рукой так, чтобы мяч взлетел не менее чем на 16см после того, как он покинул ладонь свободной руки подающего и опустился, не коснувшись чего-либо до удара по нему ракеткой.

Практика: Существуют некоторые правила подачи мяча: мяч подбрасывают с открытой ладони, при этом большой палец отставлен в сторону.

2.3. Учебный тематический план. Второй год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	-	2	УТЗ (учебно-тренировочное занятие)
2	Физическая подготовка	4	52	56	Тестирование
3	Технико-	6	72	78	УТЗ

	тактическая подготовка				
4	Теоретическая подготовка	6	-	6	Опрос
5	Итоговое занятие	-	2	2	УТЗ
6	**Итого**	**18**	**126**	**144**	

Цель второго года обучения: овладеть приемами игры в настольный теннис и приобрести хорошие технические качества.

Образовательные:

- отработка технических приёмов игры в настольный теннис;
- отработка основ индивидуальной, и парной тактик игры в настольный теннис;
- отработка выполнения специальных физических упражнений;
- обучение обучающихся безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;

Личностные:

- сформируются спортивные навыки: быстрота, ловкость, точность;

разовьются личные качества: внимание, координация, пространственное мышление

Метапредметные:

Регулятивные:

-получат первоначальный опыт организации собственной спортивной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов

Коммуникативные

разовьют опыт коммуникативных действий в целях осуществления совместной продуктивной деятельности;

приобретут навыки сотрудничества и взаимопомощи.

Познавательные

приобретут опыт работы с различными информационными объектами;

овладеют начальными формами познавательных универсальных учебных действия (УУД) - исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения.

2.4. Содержание программы второго года обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по пожарной и технической безопасности

Теория: Зачем нужно соблюдать правила пожарной и технической безопасности. Какие последствия могут быть, если они не соблюдаются. Страховка и самостраховка во время выполнения тренировочных упражнений. Выучить и выполнять правила техники безопасности во время всего периода занятий.

2. Физическая подготовка

Теория: Знакомство с общеразвивающими и специальными физическими упражнениями, и спортивными играми с элементами тенниса. Развитие знаний. СФП и методыреализации.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения в висах и упорах. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры. Специальная физическая подготовка – целенаправленное развитие быстроты, скорости, ловкости, скоростно-силовых качеств. Развитие специальной физической подготовки по

различным направлениям в футболе. Игровые и тренировочные упражнения (теннис-болл, ускорения и игровые квадраты).

3. Технико-тактическая подготовка

Теория: Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий в футболе. Коллективная и индивидуальная игра и их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол». Упражнения для развития умения «видеть поле», выполнение заданий по зрительному сигналу. Тренировочные игры.

Практика: Техника передвижения. Удары по мячу слева и справа. Техника обработки мяча. Техника подачи. Тренировочные игры. Развитие технических навыков и умений работать кистью, технические упражнения на развитие данных способностей. Обучение навыкам пластичного тенниса, отработка приемов на развитие данных навыков. Развитие координации и правильного движения в теннисе, отработка упражнений на развитие данных качеств. Совершенствование умений игры один на один. Улучшение скоростно-силовых качеств путем отработки игр на маленьком пространстве. Совершенствование техники удара справа и слева.

4. Теоретическая подготовка

Теория: Классификация и терминология технических приемов игры в теннис. Отработка знаний по направлениям тактического взаимодействия в теннисе. Разбор схем игры на игровой доске. Теоретические занятия по действиям игрока во время игр и тренировок. Разбор и качественная оценка игроков по отдельности. Изучение комбинационных взаимодействий в теннисе.

5. Итоговое занятие

***Практи*ка:** Выступление на соревнованиях районного и городского масштабов. Игровая тренировка

Планируемые результаты

В результате освоения программы базового уровня у обучающихся будут актуализированы следующие психологические процессы:

- познавательный интерес и творческий подход к решению различных задач;
- способность самостоятельно добывать знания;
- потребность в дальнейшем саморазвитии и реализации собственного личностного потенциала;
- активная деятельность обучающихся для продуктивного и гармоничного общения.

Предметные результаты освоения программы: учащиеся будут знать

- правила приема и обработки мяча в настольном теннисе, ударов слева и справа, подачи иее направления;
- знать основы тактических приемов в настольном теннисе;
- знать основные технические элементы работы кистью при ударах топ-спин.

Личностные результаты освоения программы:

у обучающихся будут сформированы:

- готовность и способность к саморазвитию, осознанному выбору занятий настольным теннисом;
- чувство сопричастности и гордости за свой творческий коллектив;

навыки общения на основе доброжелательности, доверия и внимания;

- развита самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.

Метапредметные результаты освоения программы

- научатся находить эффективные способы достижения результата;
- овладеют логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей;
- научаться определять цель и пути её достижения; научаться договариваться о

распределении функций и ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

3.1. Формы аттестации

Данная программа предусматривает следующие виды контроля:

- предварительный контроль (опрос, тестирование) - сентябрь;
- текущий контроль знаний (наблюдение) - в декабре;
- итоговый - по окончании обучения по программе (зачет, сдачи контрольных упражнений и нормативов).

3.2. Показатели физической подготовленности обучающихся по виду спорта (настольный теннис)

№	Виды испытаний (тесты)	Возраст обучающегося	Нормативы			Виды испытаний (тесты)	Нормативы		
			Мальчики				Мальчики		
			низкий	средний	высокий		низкий	средний	высокий
Обязательные испытания (тесты)									
1.	**Бег на 30 м** (с)	**10-11**	**6.6**	**6.3**	**5.9**	**Бросок мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя** (см)	**320**	**350**	**380**
	Бег на 60 м (с)	**12-13**	**10.5**	**10.0**	**9.7**		**340**	**380**	**440**
	Бег на 60 м (с)	**14-15**	**10.0**	**9.7**	**9.1**		**416**	**465**	**490**
	Бег на 60 м (с)	**16-17**	**9.6**	**9.0**	**8.4**		**465**	**490**	**5,50**
2.	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** (кол-во раз в мин.)	**10-11**	**10**	**16**	**18**	**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами** (см)	**156**	**163**	**173**
		12-13	**12**	**18**	**20**		**162**	**173**	**183**
		14-15	**15**	**20**	**25**		**172**	**183**	**193**
		16-17	**20**	**25**	**32**		**185**	**192**	**213**
3.	**«Чеканка»-отбивание мяча от пола ракеткой** (кол-о раз за 30 сек.)	**10-11**	**6**	**8**	**10**	**Прыжок вверх с места со взмахом рук** (см)	**29**	**31**	**33**
		12-13	**8**	**10**	**12**		**28**	**33**	**35**
		14-15	**10**	**12**	**14**		**32**	**35**	**37**
		16-17	**15**	**20**	**более 20**		**35**	**37**	**40**
5.	**Челночный бег 3*10** м (с)	**10-11**	**8.9**	**8.8**	**8.7**	**Поднимание туловища из положения лежа на спине** (кол-во раз за 1 мин)	**26**	**33**	**43**

		12-13	**8.8**	**8.7**	**8.6**		**31**	**37**	**47**
		14-15	**8.7**	**8.5**	**8.2**		**34**	**40**	**49**
		16-17	**8.0**	**8.2**	**7.7**		**36**	**41**	**51**

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.

№ п/п	ФИО обуч-ся	Входная диагностика				Итоговая диагностика			
		Скорость реакции	Глазомер	Гибкость		Скорость реакции	Глазомер	Гибкость	
1									

Раздел 4. Воспитательная деятельность

4.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

– усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций танцевальной культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

– формирование и развитие личностного отношения детей к танцевальным занятиям, хореографии, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;

– приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной хореографической группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта,

активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе: понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасное поведение; культура самоконтроля своего физического состояния; стремление к соблюдению норм спортивной этики; уважение к старшим, наставникам; дисциплинированность, трудолюбие, воля, ответственность; сознание ценности физической культуры, эстетики спорта; интерес к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремление к командному взаимодействию, к общей победе.

4.2. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в изучении игры в настольный теннис с самого раннего возраста, а также участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

4.3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур – опросов, интервью – используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

РАЗДЕЛ 5. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1 Материально- технические условия реализация программы

Необходимым условием организации занятий является психологическая комфортность обучающихся, обеспечивающая их эмоциональное благополучие. Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребёнка, индивидуальный подход, создание ситуации успеха необходимы не только для познавательного развития, но и для нормального психофизиологического состояния.

Алгоритм учебного занятия:

I. Вводная часть

II. Основная часть

III. Заключительная часть

Вводная часть занятий предполагает подготовку обучающихся к работе, к восприятию материала, целеполагание.

В основной части занятия происходит мотивация учебной деятельности обучающихся (например, эвристический вопрос, познавательная задача, проблемное задание детям). Усвоение новых знаний и способов действий на данном этапе происходит через использование заданий и вопросов, активизирующих познавательную деятельность обучающихся. Здесь же целесообразно применение тренировочных упражнений, заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно. Для того, чтобы переключить активность обучающихся (умственную, речевую, двигательную), на занятиях проводятся физкультминутки.

В заключительной части занятия - подведение итогов, рефлексия. В течение 2-3 минут внимание обучающихся акцентируется на основных идеях занятия. На этом же этапе учащиеся высказывают своё отношение к занятию, к тому, что им понравилось, а что было трудным.

Для занятий настольным теннисом требуется: спортивный зал, спортивный инвентарь, набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, стойки – ограничители, скакалки для прыжков, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, теннисные столы, спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки.

5.2. Кадровое обеспечение программы

Программа может быть реализована педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися.

5.3. 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

Список литературы для педагога:

1. Г.А. Барчукова, В.А.Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2009

2. Воробьев В. А. Методика проведения учебно-тренировочного сбора в сборной команде России по настольному теннису // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — М., 1998. — № 2

3. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1992

4. Амелин А. Н. Анализ техники современных подач в настольном теннисе и экспериментальное обоснование их совершенствования. М., 1998.

5. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1999

6. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 2000

7. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000

8. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995

9. Иванов В. С. Теннис на столе. М., 1992.

Для родителей:

1. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2000.

2. Барчукова Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М., 1999.

3. Гришин В. Г. Игры с мячом и ракеткой (Из опыта работы) / В. Г. Гришин. — М., 2005.

4. Серова Л. К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л. К. Серова. - СПб., 2001.

Для учащихся:

1. В.М.Богушас. Играем в настольный теннис. Москва: Просвещение, 1997

2. Г.А.Барчукова. Настольный теннис. Москва: ФиС, 1999

3. Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В. А.Пашин. — 3-е изд., испр. и доп. — М., 1999.

4. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис Г.В.Барчукова.- М. 1999.

5. Богушас В. Ракеткой мастерски владей / В.Богушас. — М., 2004.

6. Матыцин О. В. Развитие настольного тенниса в Китае: факторы успеха // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — 1991.- №3

Приложение №1

Календарный учебный график
1 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Групповая, индивидуальная	2	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом	Кабинет	Тестирование, опрос
2				Групповая, индивидуальная	2	Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности	Кабинет	Наблюдение, индивидуальное собеседование
3				Групповая, индивидуальная	2	Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч)	Кабинет, теннисный зал	Наблюдение
4				Групповая, индивидуальная	2	Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока	Кабинет, теннисный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
5				Групповая, индивидуальная	2	Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока	Кабинет, теннисный зал	Наблюдение, отслеживание результатов

6				Групповая, индивидуальная	2	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола	Кабинет, теннисный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
7				Групповая, индивидуальная	2	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола	Кабинет, теннисный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
8				Групповая, индивидуальная	2	Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
9				Групповая, индивидуальная	2	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
10				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Подвижная игра: «Третий лишний»	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
11				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Подвижная игра: «Салки»	Спортивный зал	Наблюдение
12				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Подвижная игра: «Один против всех»	Спортивный зал	Наблюдение
13				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Подвижная игра: «Круговая»	Спортивный зал	Наблюдение

14				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Подвижная игра: «Воздушный мяч»	Спортивный зал	Наблюдение
15				Групповая, индивидуальная	2	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса	Спортивный зал	Наблюдение
16				Групповая, индивидуальная	2	Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой)	Спортивный зал	Наблюдение
17				Групповая, индивидуальная	2	Прыжки: с места толчком обеих ног в длину, выпрыгивание из низкого приседа	Спортивный зал	Наблюдение
18				Групповая, индивидуальная	2	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног	Спортивный зал	Наблюдение
19				Групповая, индивидуальная	2	Жонглирование мячом: удары двумя сторонами ракетки, удары ребром ракетки и различное сочетание ударов	Спортивный зал	Наблюдение
20				Групповая, индивидуальная	2	Отжимания от пола: ладони на расстоянии 15-20 см от плеч, ладони на уровне плеч	Спортивный зал	Наблюдение
21				Групповая,	2	Подтягивания на	Спортивный	Наблюдение

				индивидуальная		перекладине	зал	
22				Групповая, индивидуальная	2	Упражнения на растяжку мышц верхнего плечевого пояса	Спортивный зал	Наблюдение
23				Групповая, индивидуальная	2	Приседания с отягощениями «ножницы»	Спортивный зал	Наблюдение
24				Групповая, индивидуальная	2	Упражнения на растяжку мышц ног и стопы	Спортивный зал	Наблюдение
25				Групповая, индивидуальная	2	Передвижения у стола назад-вперед, вправо-влево (с имитацией удара)	Спортивный зал	Наблюдение
26				Групповая, индивидуальная	2	Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки	Спортивный зал	Наблюдение
27				Групповая, индивидуальная	2	Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола	Спортивный зал	Наблюдение
28				Групповая, индивидуальная	2	Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда)	Спортивный зал	
29				Групповая, индивидуальная	2	Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки	Спортивный зал	Наблюдение
30				Групповая, индивидуальная	2	Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера	Спортивный зал	Наблюдение

						(колесо велосипеда)		
31				Групповая, индивидуальная	2	Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом	Спортивный зал	Наблюдение
32				Групповая, индивидуальная	2	Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом	Спортивный зал	Наблюдение
33				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа	Спортивный зал	Наблюдение
34				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа	Спортивный зал	Наблюдение
35				Групповая, индивидуальная	2	Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» справа	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
36				Групповая, индивидуальная	2	Атакующие удары, длинный «накат» справа	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
37				Групповая, индивидуальная	2	Атакующие удары, короткий «накат» справа	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
38				Групповая, индивидуальная,	2	Двухсторонняя игра с отработкой удара «накат» справа с попаданием в	Спортивный зал	Наблюдение,

				игровая		правую половину стола		
39				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с отработкой удара «подрезка» справа с попаданием в правую половину стола	Спортивный зал	Отслеживание результатов
40				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с отработкой удара «подрезка» справа с попаданием в правую половину стола	Спортивный зал	Отслеживание результатов
41				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов справа с попаданием в правую половину стола	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
42				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов справа с попаданием в правую половину стола	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
43				Групповая, индивидуальная	2	Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки	Спортивный зал	Наблюдение
44				Групповая, индивидуальная	2	Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола	Спортивный зал	Наблюдение
45				Групповая,	2	Удары ракеткой слева	Спортивный	Наблюдение,

				индивидуальная		«накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда)	зал	отслеживание результатов
46				Групповая, индивидуальная	2	Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки	Спортивный зал	
47				Групповая, индивидуальная	2	Удары ракеткой слева «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда)	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
48				Групповая, индивидуальная	2	Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
49				Групповая, индивидуальная	2	Удар слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
50				Групповая, индивидуальная	2	Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» слева	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
51				Групповая, индивидуальная	2	Атакующие удары, длинный «накат» слева	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
52				Групповая, индивидуальная	2	Атакующие удары, короткий «накат» слева	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов

53				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
54				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
55				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
56				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
57				Групповая, индивидуальная	2	Подача мяча без вращения	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
58				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Свободная игра, удар ракеткой справа и слева	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
59				Групповая, индивидуальная	2	Подача мяча с нижним вращением по диагонали и прямо	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
60				Групповая, индивидуальная	2	Подача мяча с верхним вращением по диагонали и прямо	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов

61				Групповая, индивидуальная	2	Подача мяча с верхним вращением по диагонали и прямо	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
62				Групповая, индивидуальная	2	Подача мяча в определенную игровую зону с использованием всех вращений	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
63				Групповая, индивидуальная	2	Подача мяча в определенную игровую зону с использованием всех вращений	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
64				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
65				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
66				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
67				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов

68				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
69				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
70				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
71				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
72				Групповая, индивидуальная	2	Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису	Спортивный зал	Зачет

Календарный учебный график
2 год обучения

№ п/п	**Дата проведения занятий**		**Время проведения занятия**	**Форма занятия**	**Кол-во часов**	**Тема занятия**	**Место проведения**	**Форма аттестации и контроля**
	факт.	**по плану**						

1				Групповая, индивидуальная	2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	Кабинет	Тестирование, опрос
2				Групповая, индивидуальная	2	Игры в парах	Спортивный зал	Наблюдение, индивидуальное собеседование
3				Групповая, индивидуальная	2	Топ-спин и вращение	Спортивный зал	Наблюдение
4				Групповая, индивидуальная	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
5				Групповая, индивидуальная	2	Игры в парах	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
6				Групповая, индивидуальная	2	Подача и ее совершенствование	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
7				Групповая, индивидуальная	2	Понятие тактики игры теннис	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
8				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
9				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Передвижения в теннисе	Спортивный зал	Наблюдение

10				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Топ-спин и вращение	Спортивный зал	Наблюдение
11				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Подача с вращением	Спортивный зал	Наблюдение
12				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Удар справа и слева	Спортивный зал	Наблюдение
13				Групповая, индивидуальная	2	Упражнения на развитие силовых и скоростных качеств	Спортивный зал	Наблюдение
14				Групповая, индивидуальная	2	Удар слева топ-спин	Спортивный зал	Наблюдение
15				Групповая, индивидуальная	2	Удар справа с вращением	Спортивный зал	Наблюдение
16				Групповая, индивидуальная	2	Прием подачи в парах	Спортивный зал	Наблюдение
17				Групповая, индивидуальная	2	Техника вращения мяча в теннисе	Спортивный зал	Наблюдение
18				Групповая, индивидуальная	2	Товарищеские игры в группах	Спортивный зал	Наблюдение
19				Групповая, индивидуальная	2	Товарищеские игры в группах	Спортивный зал	Наблюдение
20				Групповая,	2	Передвижения в теннисе	Спортивный	Наблюдение

				индивидуальная			зал	
21				Групповая, индивидуальная	2	Обработка мяча при подаче	Спортивный зал	Наблюдение
22				Групповая, индивидуальная	2	Ускорения в теннисе	Спортивный зал	Наблюдение
23				Групповая, индивидуальная	2	Прием и передвижения	Спортивный зал	Наблюдение
24				Групповая, индивидуальная	2	Прием и передвижения	Спортивный зал	Наблюдение
25				Групповая, индивидуальная	2	Удары топ-спин и вращения	Спортивный зал	Наблюдение
26				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Товарищеские игры в группах	Спортивный зал	Наблюдение
27				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Передвижения в теннисе	Спортивный зал	Наблюдение
28				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Обработка мяча при подаче	Спортивный зал	Наблюдение
29				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Ускорения в теннисе	Спортивный зал	Наблюдение
30				Групповая, индивидуальная,	2	Прием и передвижения	Спортивный	Наблюдение

				игровая			зал	
31				Групповая, индивидуальная	2	Прием и передвижения	Спортивный зал	Наблюдение
32				Групповая, индивидуальная	2	Удары топ-спин и вращение	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
33				Групповая, индивидуальная	2	Подача с вращением и без	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
34				Групповая, индивидуальная	2	ОФП бег передвижения	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
35				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Удары в парах в теннисе	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
36				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Удар с отскока техника	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
37				Групповая, индивидуальная, игровая	2	ОФП бег передвижения	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
38				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Удар слева и справа топ-спин	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
39				Групповая,	2	Совершенствование	Спортивный	Наблюдение,

				индивидуальная		техникиподачи	зал	отслеживание результатов
40				Групповая, индивидуальная	2	Подача с ускорением	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
41				Групповая, индивидуальная	2	Удар слева топ-спин	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
42				Групповая, индивидуальная	2	Игры в парах	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
43				Групповая, индивидуальная	2	ОФП бег передвижения	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
44				Групповая, индивидуальная	2	Подача с ускорением	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
45				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Удар слева и справа топ-спин	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
46				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Удар с отскока техника	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
47				Групповая, индивидуальная,	2	Игры в парах	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание

				игровая				результатов
48				Групповая, индивидуальная	2	Передвижения с ускорением	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
49				Групповая, индивидуальная	2	ОФП бег	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
50				Групповая, индивидуальная	2	Движения в теннисе	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
51				Групповая, индивидуальная	2	Передвижения в теннисе	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
52				Групповая, индивидуальная	2	Удары в парах	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
53				Групповая, индивидуальная	2	Подача с ускорением	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
54				Групповая, индивидуальная	2	Топ-спин слева и справа	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
55				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Удар с отскока техника	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов

56				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Передвижения в теннисе	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
57				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Подача с ускорением	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
58				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Топ-спин слева и справа	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
59				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Удары в парах	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
60				Групповая, индивидуальная	2	Удар с отскока техника	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
61				Групповая, индивидуальная	2	Прием и подача в теннисе	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
62				Групповая, индивидуальная	2	Игровая тренировка	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
63				Групповая, индивидуальная	2	Товарищеские игры в группах	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
64				Групповая, индивидуальная,	2	Товарищеские игры в группах	Спортивный	Наблюдение, отслеживание

				игровая			зал	результатов
65				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Прием и подача в теннисе	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
66				Групповая, индивидуальная, игровая	2	ОФП бег передвижения	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
67				Групповая, индивидуальная	2	Удар с отскока техника	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
68				Групповая, индивидуальная	2	ОФП бег	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
69				Групповая, индивидуальная	2	Топ-спин слева и справа	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
70				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Прием и подача в теннисе	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
71				Групповая, индивидуальная	2	Удары в движении	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
72				Групповая, индивидуальная	2	Итоговое занятие	Спортивный зал	Тестирование

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятий	Вид документа	Сроки проведения	Ответственные
1. Духовно-нравственное воспитание (реализация ЕКДНВ)				
1.1	Беседы, посвященные Дню рождения пророка Мухаммада (с.а.в.): беседы, посещение святых мест, зиярtов, мовлид	Методическая разработка, справка	Сентябрь 2024 г.	Педагог ДО
1.2	Беседа на тему: «Шен мохк а, шен къам а дезар»	Методическая разработка, справка	14 февраля 2025 г.	Педагог ДО
1.3	Участие в конкурсе стенгазет, приуроченном к Международному женскому дню	Справка	03-06 марта 2025 г.	Педагог ДО
2. Гражданско-патриотическое воспитание				
2.1	Участие в конкурсе рисунков «Безопасный интернет глазами детей»	Справка	15-18 октября 2024 г.	Педагог ДО
2.2	Беседа на тему «День памяти жертв Холокоста»	Методическая разработка, справка	27 января 2025 г.	Педагог ДО
3. Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма				
3.1	Викторина «Правила пассажиров. Все ли мы знаем?», посвященная Дню памяти жертв дорожно-транспортных происшествий	Методическая разработка, справка	18-20 ноября 2024 г.	Педагог ДО
3.2.	Участие в конкурсе рисунков на тему «Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма», противопожарной безопасности, правил поведения на водах»	Справка	17-21 декабря 2024 г.	Педагог ДО
3.3	Беседа с обучающимися «Как вести себя на водных объектах в зимний период».	Методическая разработка, справка	23-28 декабря 2024 г.	Педагог ДО
3.4	Информационный час «Ответственность за нарушение ПДД». *Административная, гражданская и уголовная ответственность*	Методическая разработка, справка	22-24 января 2025 г.	Педагог ДО

3.5.	Беседы по объединениям «Как вести себя на водных объектах в летний период»	Методическая разработка, справка	26-31 мая 2025 г.	Педагог ДО
4. Работа по профилактике правонарушений и безнадзорности				
4.1	Профилактическая беседа «Экстремизм и терроризм – угроза всего человечества»	Методическая разработка, справка	09-12 октября 2024 г.	Педагог ДО
4.2	Беседы и открытые занятия «Правонарушения среди подростков»	Методическая разработка, справка	11-14 декабря 2024 г.	Педагог ДО
4.3	Беседа по профилактике и борьбе с употреблением наркотиков, пьянством, алкоголизмом и табакокурением	Методическая разработка, справка	30-31 января 2025 г.	Педагог ДО
5. Трудовое воспитание				
5.1	«Чистота-залог здоровья» - экологический месячник по уборке территории организации, посадке кустарников, деревьев, цветов.	Справка	Апрель 2025 г.	Педагог ДО
6. Взаимодействие с родителями				
6.1	Родительское собрание «Начало учебного года – начало нового этапа»	Протокол	до 30 сентября 2024 г.	Педагог ДО
6.2	Родительское собрание по итогам первого полугодия. Анонимное анкетирование «Удовлетворённость родителей дополнительным образованием»	Протокол, анкеты	до 31 января 2025 г.	Педагог ДО
6.3	Родительское собрание по итогам 2024-2025 учебного года. Организация отдыха и оздоровление детей в летний каникулярный период	Протокол	до 31 мая 2025 г.	Педагог ДО

Показатели теоретической подготовленности обучающихся по настольному теннису (тесты)

1. Самый высокий титул спортсмена?
А) чемпион страны; С) чемпион мира;
Б) Олимпийский чемпион; Д) чемпион Европы.

2. По современным международным правилам по настольному теннису, установленным в 2001 г., каждая партия в матче продолжается до...
А) 10 очков; С) до 21 очка;
Б) у кого больше; **Д) 11 очков.**

3. Диаметр мяча для настольного тенниса:

А) 35 мм; **С) 40 мм;**
Б) 38 мм; Д) 42 мм.

4. Высота стола для н/тенниса составляет:
А) 1 метр; С) 96 см;
Б) 76 см; Д) 86 см.

5. Игровая поверхность стола должна быть:
А) блестящей; **С) матовой;**
Б) пёстрой; Д) не имеет значения.

6. Масса мяча для н/тенниса
А) 0,27 г; С) 27 г.
Б) 2,7 г; Д) 270 г.

7. Как называется тип резины, которым покрыты стороны лопасти ракетки для н/тенниса:
А) пирог; С) торт;
Б) батон; **Д) сендвич.**

8. Какого цвета должны быть накладки у ракетки
А) красная и синяя; С) зелёная и синяя;
Б) любые; **Д) чёрная и красная.**

9. Одежду какого цвета нельзя надевать игроку в н/ теннис на соревнованиях:
А) белого; С) одинакового с цветом стола;
Б) черного; Д) пёстрого.

10. В течение встречи тайм-аут длится:
А) 30сек; С) 50 сек;
Б) 40 сек; **Д) 60 сек.**

11. Какого цвета карточка судьи для обозначения тайм – аута:
А) красная; С) любого;
Б) белая; Д) зелёная.

12. Один из методов рассеивания игроков в н/ теннисе на соревнованиях называется:

А) цепочка; С) верёвочка;
Б) строчка; **Д) змейка.**

13. Как называется теннисная рубашка:

А) майка; С) футболка;
Б) тенниска; Д) тельняшка.

14. Какое максимальное количество партий играется в матче на всероссийских соревнованиях:

А) 5; **С) 7;**
Б) 3; Д) 9;

15. Настольный теннис входит в программу Олимпийских игр с:

А) 1968 г.; **С) 1988 г.;**
Б) 1978 г.; Д) 1998 г.

1. Вопросы по истории настольного тенниса

1. Какая страна является родоначальником настольного тенниса?

А) Китай; Б) Япония; В) США; Г) Англия

2. Кто распространил настольный теннис по всему миру?

А) пилоты; Б) железнодорожники; В) моряки; Г) автолюбители

3. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?

А) 1984 г; Б)1988 г; В)1992 г; Г) 2000 г.

4. Когда был проведен первый чемпионат мира?

А) 1926 г.; Б) 1927 г.; В)1930 г.; Г) 1928 г.

5. В каком году пинг-понг переименован в настольный теннис?

А) 1936 г.; Б) 1938 г.; В) 1940 г.; Г) 1933 г.

2. Вопросы по правилам игры и основам судейства соревнований

1. Что такое сет или партия?

А)11 очков; Б) 10 очков; В) 12 очков; Г) 21 очко

2. Как называется игровая ситуация, когда оба игрока набрали по 10 очков, то есть счет в сете 10:10?

А) преферанс; Б) аванс; В) баланс; Г) деберц

3. Из скольких сетов играется матч или встреча?

А) из одного сета; Б) из любого нечетного числа сетов; В) из 2-х сетов; Г) из 5 сетов

4. На сколько сантиметров должен быть подброшен мяч при подаче?

А) на 10 см; Б) не менее чем на 20 см; В) не менее чем на 16 см; Г) менее 16 см

5. Высота сетки равна:

А) 15,25 см; Б) 14,25 см; В) 17,25 см; Г) 16,25 см

6. По сколько подач выполняет спортсмен с каждой стороны?

А) по 1 подаче; Б) по 2 подачи; В) по 3 подачи; Г) по 4 подачи

7. Через сколько сыгранных очков к спортсмену опять переходит подача?
А) через 2 очка; Б) через 8 очков; В) через 6 очков; Г) через 4 очка
8. Во время розыгрыша в игровую зону прилетел второй мяч. Что должен сделать судья в такой ситуации?
А) Объявить минутный перерыв; Б) Показать желтую карточку игроку; В) Поднять руку вверх,
для устранения помехи и тем самым остановить игру; Г) Ничего не делать
9. Карточка какого цвета не требуется судье для проведения матча?
А) красного; Б) зеленого; В) белого; Г) желтого
10. Какого цвета могут быть накладки у ракетки?
А) любого; Б) черного, красного, зеленого и синего; В) только черного и красного;
Г) правилами это не регулируется
11. Через сколько сетов противники меняются игровыми сторонами?
А) вообще не меняются; Б) через один сет; В) через 2 сета; Г) через 3 сета
12. При каком счете в решающей партии происходит смена сторон?
А) Кто первым наберет 5 очков; Б) кто первым наберет 7 очков; В) вообще не меняются;
Г) кто первым наберет 6 очков
13.Спортсмен который выиграл жребий, его преимущества?
А) может подавать первым; Б) может выбрать любую из сторон, но тогда подавать будет противник;
В) может отдать подачу противнику; Г) Все выше перечисленное
14. До скольких очков играется одна партия (сет) если оба игрока набрали по 10 очков?
А) до разницы в одно очко; Б) до разницы в три очка; В) до разницы в два очка; Г) до разницы в четыре очка
15. Сколько таймаутов можно брать в одной встрече?
А) два; Б) один; В) три; Г) ни одного
16. Чему равна продолжительность одного таймаута в матче?
А) 30 сек; Б) 1 мин; В)1мин., 30сек; Г) 2 мин.
17. Через сколько очков по правилам можно вытираться полотенцем?
А) через 2; Б) через 6; В) через 4; Г) через 8
18. Сколько сторон у мяча?
А) ни одной; Б) четыре; В) две; Г) шесть

3. Вопросы по технике игры и оборудованию для игры в настольный теннис
1. Элемент игры срезка выполняется с каким вращением?
А) без вращения; Б) с верхним вращением; В) с нижним вращением; Г) с боковым вращением
2. Элемент игры накат выполняется с каким вращением?
А) без вращения; Б) с верхним вращением; В) с нижним вращением; Г) с боковым вращением
3. Какова длина стола?
А) 3 м; Б) 3,15 м; В) 2,74 м; Г) 2, 5 м
4. Какова ширина стола?

А) 1,525 м; Б) 1,8 м; В) 1,7 м; Г) 1,95 м

5. Какова высота стола

А) 80 см; Б) 85 см; В) 72см; Г) 76 см

6. Диаметр мяча равен:

А) 38 мм; Б) 34 мм; В) 36 мм; Г) 40 мм

7. Масса мяча равна:

А) 2,7 г; Б) 5 г; В) 3,2 г; Г) 6,8 г

8. Высота сетки равна:

А) 15,25 см; Б) 14,25 см; В) 17,25 см; Г) 16,25см

9. Какой вид хватки ракетки не используется в настольном теннисе?

А) азиатская; Б) европейская; В) африканская; Г) все выше перечисленные используются

Тестовые задания

Теннисные умения для 1-го года обучения
Протокол тестирования «Школы мяча»
Группа_____Дата проведения теста: _

Навыки / **ФИО**	**Броски мяча об пол и ловля двумя руками** (кол-во раз за 30 сек)	**Подброс вверхи ловля мяча двумя руками** (кол-во раз за 30 сек)	**«Чеканка»- отбивание мяча отпола ракеткой** (кол-во раз за 30 сек)	**Подбивание мяча на ракетке через раз об пол** (кол-во раз за 30 сек)	**«Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки** (кол-во раз за 30 сек)

Контрольные нормативы
для определения технической подготовленности
в настольном теннисе

Теннисные умения для 1-го года обучения
Тест «Школа мяча»

Контрольные нормативы	**Нормативная шкала**		
	Удовлетворительно	**Хорошо**	**Отлично**
1. Броски мяча об пол и ловлядвумя руками *(кол-во раз за 30 сек.)*	до 15	15-20	20 и более
2. Подброс вверх и ловля мячадвумя руками *(кол-во раз за 30 сек.)*	до 15	15-20	20 и более
3. «Чеканка» - отбивание мячаот пола ракеткой *(кол-во раз за 30 сек.)*	до 15	15-25	25 и более
4. Подбивание мяча на ракетке через раз об пол *(кол-во разза 30 сек.)*	до 10	11-15	15 и более
5. «Чеканка» - набивание мяча наладонной и тыльной сторонах ракетки *(кол-во раз за 30 сек.)*	до 20	20-40	40 и более

Приложение № 4

Тестовые задания
Теннисные умения для 2 года обучения

Протокол тестирования «Школы ударов срезкой»
Группа_____Дата проведения теста: _____

Навыки / **ФИО**	**Удар справа срезкой**		**Удар слева срезкой**		**Поочередное выполнение ударов справа – слева срезкой с наброса учителя** *(кол-во отбитых ударов из 10 попыток)*
	Имитация удара срезкой с места *(экспертная оценка)*	**Игра срезкой в паре ребенок-ребенок (***кол-во отбитых ударов)*	**Имитация удара срезкой с места** *(экспертная оценка)*	**Игра срезкой в паре ребенок-ребенок** *(кол-во отбитых ударов)*	

Приложение № 4

Контрольные нормативы
для определения технической подготовленности
в настольном теннисе.
Теннисные умения для 2 года обучения

Контрольные нормативы		**Нормативная шкала**		
		Удовлетворительно	**Хорошо**	**Отлично**
Удар справа	1. Имитация удара срезкой с места *(баллы, экспертная оценка)*	до 2	3-5	5
	2. Игра срезкой в паре ребенок-ребенок *(кол-во отбитых ударов)* - 3 попытки	до 5	5 - 8	8 и более
Удар слева	3. Имитация срезкой с места *(баллы, экспертная оценка)*	до 5	6-10	11-15

	4. Игра срезкой слева в паре ребенок-ребенок *(кол-во отбитых ударов)* - 3 попытки	до 5	5 - 8	8 и более
	5. Поочередное выполнение ударов справа – слева срезкой с наброса учителя	до 6	5 - 10	10 и более