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 № 1
от «10» 09 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБУ ДО «РДЮЦФВСиТ»
_____ И.С. Муртазалиев
Приказ № 77 от «10» 09 2025 г.

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета
Протокол № 1
от «02» 09 2025г.

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,
педагоги дополнительного образования

г. Грозный – 2025 г.

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

Экспертное заключение №4 от «02» 09 2025г.

Эксперт Тобаева Х.С., инструктор-метод. _____
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	4
1.4	Актуальность программы	4-5
1.5	Отличительные особенности программы	5
1.6	Цель и задачи программы	5-6
1.7	Категория обучающихся	6
1.8	Сроки реализации и объем программы	6
1.9	Формы организации образовательной деятельности и режим занятий	6-7
1.10	Планируемые результаты освоения программы	7-8
Раздел 2 Содержание программы		
2.1	Учебный (тематический) план 1-го года обучения	8
2.2	Содержание учебного плана 1 года обучения	8-9
2.3	Учебный (тематический) план 2-го года обучения	9
2.4	Содержание учебного плана 2 года обучения	10
Раздел 3 Формы аттестации и оценочные материалы		
3.1	Формы аттестации и оценочные материалы	10
3.2	Показатели физической подготовленности обучающихся по настольному теннису	11-13
Раздел 4 Воспитательная деятельность		
4.1	Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания	14
4.2	Формы и методы воспитания	14
4.3	Условия воспитания, анализ результатов	15
Раздел 5 Комплекс организационно – педагогических условий реализации программы		
5.1	Материально- технические условия реализация программы	15-16
5.2	Кадровое обеспечение программы	16
5.3	Учебно-методическое обеспечение.	16
	Список литературы	16
	Приложения: календарно-учебный график, план воспитательной работы, тесты, контрольные нормативы	17-45

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

1.1. Нормативные документы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 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»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями, приказ Минпросвещения РФ от 2 февраля 2021 г. N 38, (изменения вступают в силу с 25 мая 2021 г.);
- 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»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»
- 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 современному законодательству).

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

Содержание программы является разноуровневой:

- 1-й год – стартовый (начальный);
- 2-й год – базовый.

1.4. Актуальность программы

Настольный теннис доступен всем. Играют в него как в закрытых помещениях, так и

на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья обучающихся.

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.

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.

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.

Педагогическая целесообразность. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

1.6. Цель и задачи

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

Задачи программы:

Образовательные:

- 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;

Воспитательные:

- 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.

1.7. Категория обучающихся

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 – 20-22 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.

1.8. Сроки реализации и объем программы

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.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса обучающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели можно использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнений, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1.Метод упражнений;

2.Игровой метод;

3.Соревновательный;

4.Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

Режим занятий обучающихся

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа. Продолжительность каждого занятия 45 минут с 5-10 минутным перерывом между учебными занятиями. Количество часов в неделю – 4, в год – 144.

1.10. Планируемые результаты освоения программы

Освоение общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования предусматривает получение обучающимися метапредметных, личностных и предметных результатов

Метапредметные:

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

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)

Ожидаемые результаты:

К концу первого года:

Будут знать:

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;
- особенности правильного распределения физической нагрузки;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

К концу второго года:

Будут знать:

- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;
- сведения о положении дел в современном настольном теннисе.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

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-тактическая подготовка	6	72	78	УТЗ
4	Теоретическая подготовка	6	-	6	Опрос
5	Итоговое занятие	-	2	2	УТЗ
6	**Итого**	**18**	**126**	**144**	

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

***Практик*а:** Выступление на соревнованиях районного и городского масштабов. Игровая тренировка

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, сдача контрольных упражнений и нормативов) - май

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:

- 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.

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 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 формирование характера через игру в настольный теннис, развитие социальных навыков и умения взаимодействовать, привитии самодисциплины и ответственности, 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 обучающимися 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 обучающиеся 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 обучающимися.

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. А. Н. Амелин 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 обучающихся:

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

Календарный график учебных занятий обучающихся 1 года обучения

№ п/п	Дата проведения по факту	Дата проведения по плану	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 график учебных занятий обучающихся 2 года 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,	2	Техника вращения мяча в теннисе	Спортивный	Наблюдение

				индивидуальная			зал	
18				Групповая, индивидуальная	2	Товарищеские игры в группах	Спортивный зал	Наблюдение
19				Групповая, индивидуальная	2	Товарищеские игры в группах	Спортивный зал	Наблюдение
20				Групповая, индивидуальная	2	Передвижения в теннисе	Спортивный зал	Наблюдение
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, игровая	2	Прием и передвижения	Спортивный зал	Наблюдение
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,	2	Удар с отскока техника	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание

				игровая				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, индивидуальная	2	Совершенствование техникиподачи	Спортивный зал	Наблюдение, 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, игровая	2	Игры в парах	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание 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,	2	Подача с ускорением	Спортивный	Наблюдение, отслеживание

				индивидуальная			зал	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, игровая	2	Товарищеские игры в группах	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание 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,	2	Прием и подача в теннисе	Спортивный	Наблюдение, отслеживание

				игровая			зал	результатов
71				Групповая, индивидуальная	2	Удары в движении	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
72				Групповая, индивидуальная	2	Итоговое занятие	Спортивный зал	Тестирование

Приложение

План воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия	Контингент	Сроки проведения	Вид документа	Ответственные
1. Духовно-нравственное воспитание (реализация ЕКДНВ)					
1.1.	Цикл мероприятий, посвященных Дню отца: - беседы «Для меня всегда герой – самый лучший папа мой!»; - товарищеские игры.	обучающиеся	15-18 октября 2025 г.	справка	педагог ДО
1.2.	Участие в республиканском конкурсе «Сияние родного языка», приуроченном ко Дню Чеченского языка	обучающиеся	21-22 апреля 2026 г.	справка об участии	педагог ДО
1.3	Круглый стол «Духовные традиции чеченской семьи, семейные традиции чеченцев» с приглашением старейшин	обучающиеся	13-14 мая 2026 г.	справка	педагог ДО
2. Гражданско-патриотическое воспитание					
2.1.	Участие в конкурсе рисунков «Безопасный интернет глазами детей», приуроченном ко Дню молодежи	обучающиеся	3 октября 2025 г.	справка об участии	педагог ДО
2.2.	Цикл мероприятий, посвященных Дню народного единства: (беседы, флешмоб «Мы – едины!»)	обучающиеся	3-4 ноября 2025 г.	справка	педагог ДО
2.3.	Патриотический час «Есть мужество, доступное немногим», посвященный Дню неизвестного солдата, Дню героев Отечества	обучающиеся	3-9 декабря 2025 г.	справка	педагог ДО
2.4.	Информационный час «Конституция России - Основной Закон государства», приуроченный ко Дню Конституции Российской Федерации	обучающиеся	12 декабря 2025 г.	справка	педагог ДО
2.5.	Уроки мужества «Выжить вопреки…», посвященные Дню полного освобождения Ленинграда от	обучающиеся	26-27 января 2026 г.	справка	педагог ДО

	фашистской блокады				
2.6.	Участие в республиканском смотре-конкурсе театрализованных постановок, посвященном празднованию Дня защитника Отечества	обучающиеся	19-20 февраля 2026 г.	справка об участии	педагог ДО
2.7.	Беседа, приуроченная ко Дню Победы	обучающиеся	4-8 мая 2026 г.	справка	педагог ДО
3. Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма					
3.1.	Просмотр кинофильмов по профилактике ДТП	обучающиеся	27-30 октября 2025 г.	справка	педагог ДО
3.2.	Беседа с обучающимися «Как вести себя на водных объектах в зимний период»	обучающиеся	25-28 декабря 2025 г.	справка	педагог ДО
3.3.	Викторина «Дорога в вопросах и ответах»	обучающиеся	27 февраля 2026 г.	справка	педагог ДО
3.4.	Беседы по объединениям «Как вести себя на водных объектах в летний период»	обучающиеся	25-29 мая 2026 г.	справка	педагог ДО
4. Работа по профилактике правонарушений и безнадзорности					
4.1.	Час безопасности обучающихся в сети «Интернет»	обучающиеся	7-8 октября 2025 г.	справка	педагог ДО
4.2.	Участие в республиканском конкурсе «Спорт против наркотиков»	обучающиеся	27-28 ноября 2025 г.	справка об участии	педагог ДО
4.3.	Профилактическая беседа «Экстремизм и терроризм – угроза всего человечества»	обучающиеся	15-17 декабря 2025 г.	справка	педагог ДО
5. Трудовое воспитание					
5.1.	Операция «Уют». Озеленение учебных кабинетов/ оформление спортивных залов	обучающиеся	сентябрь 2025 г.	справка	педагог ДО
5.2.	Месячник труда, субботники «Чистая весна»	обучающиеся	апрель 2026 г.	справка	педагог ДО
6. Взаимодействие с родителями					
6.1.	Изучение семей обучающихся, положение детей в семье, условий их жизни	родители	в течение года	банк данных	педагог ДО
6.2.	Проведение индивидуальных и групповых консультаций	родители	в течение года	справка	педагог ДО

6.3.	Родительские собрания объединения	родители	октябрь, январь, май	протокол	педагог ДО
7. Массовые мероприятия					
7.1.	Участие в соревнованиях, конкурсах, акциях, фестивалях	обучающиеся	по мере необходимости	справка об участии	педагог ДО

Приложение

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.

Приложение

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

Приложение

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 ловля двумя 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 мяча мяча от 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.	до 20	20-40	40 и более

Приложение

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)*	

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