

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение «Автомеханический колледж»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

на заседании Педагогического Совета
СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Педагогического Совета
Директор СПб ГБПОУ
«Автомеханический колледж»



/Р.Н. Лучковский/

Приказ № 01-12/189

Протокол № 1

«30» августа 2023 г.

«01» сентября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Возраст учащихся: 14-23 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчики:

Майкова Ольга Владимировна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Распоряжения Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»; Распоряжения Комитета по образованию Санкт-Петербурга «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию» от 01.03.2017 № 617-р.

Программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

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

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

Задачи программы:

Образовательные

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

Развивающие

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

Воспитательные

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

Педагогическая целесообразность. позволяет решить проблему занятости свободного времени студентов, формированию физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры.

В курсе обучения применяются традиционные **методы обучения.**

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

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

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Срок реализации программы – 1 год. Программа имеет **общекультурный уровень.**

Обучение по данной программе строится из расчета учебной нагрузки 2 раза в неделю – **144 часа в течение всего года .**

Программа является вариативной, и может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных особенностей обучающихся, государственных праздников и выходных дней.

При выполнении поставленных целей, наличии условий для полной реализации программы, обучающиеся по окончании обучения по программе получают: знания и практические умения техники игры в настольный теннис. Особое внимание следует обратить правилам техники безопасности.

По окончании обучения по программе обучающиеся будут знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

будут уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе, навыками организации мини-турнира;
- составлять график соревнований в личном зачете и определять победителя;
- владеть основными приемами тактики игры в настольный теннис;
- владеть навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Планируемые результаты, получаемые обучающимися в результате освоения программы

Личностные:

физически развитые, овладевшие основными культурно-гигиеническими навыками; знающие моральные нормы; активные; имеющие первичные представления о своём физическом состоянии и возможностях, семье, обществе, государстве; сформировавшие установку на безопасный, здоровый образ жизни; умеющие работать на результат; готовые к жизненному и личностному самоопределению.

Метапредметные:

овладевшие универсальными предпосылками учебной деятельности – умениями работать по правилу и по образцу, слушать педагога и выполнять его инструкции; способные управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений; соблюдающие элементарные общепринятые нормы и правила поведения; овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

Предметные:

овладевшие необходимыми умениями и навыками по программе в соответствии с поставленными задачами; освоившие опыт специфической деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта - навыки или предпрофессиональные компетенции.

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕНИЯ

Основной показатель работы по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

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

Формы подведения итогов усвоения программы и фиксации результатов:

участие в районных и городских соревнованиях;

Текущий контроль: осуществляется на каждом занятии в виде анализа усвоения техники игры в настольный теннис.

Промежуточный контроль: одиночные и парные игры в настольный теннис.

Итоговый контроль: проходит по завершению обучения по программе, в соревновательной форме.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела, темы	Количество часов, час			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Цели и задачи обучения. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в теннисном зале.	2	2		Опрос
2.	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Действующие правила игры, терминология, методика судейства соревнований.	2	2		Опрос
3.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Способы держания ракетки.	2	2		Опрос
4.	ОРУ. Исходные положения (стойки): правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
5.	ОРУ. Способы передвижений: бесшажный, шаги, прыжки, рывки.	2		2	Контроль техники выполнения

					упражнений
6.	ОРУ. Способы держания ракетки: вертикальная хватка-«пером», горизонтальная хватка-«рукопожатие».	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
7.	ОРУ. Поддачи: по способу расположения игрока	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
8.	ОРУ. Поддачи: по месту выполнения контакта ракетки с мячом.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
9.	ОРУ. Технические приемы нижним вращением: срезка.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
10.	ОРУ. Технические приемы нижним вращением: подрезка.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
11.	ОРУ. Технические приемы без вращения мяча: толчок	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
12.	ОРУ. Технические приемы без вращения мяча: откидка	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
13.	ОРУ. Технические приемы без вращения мяча: подставка	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
14.	ОРУ. Технические приемы с верхним вращением: накат	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
15.	ОРУ. Технические приемы с верхним вращением: топс- удар	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
16.	ОРУ. Упражнения на развитие выносливости. Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
17.	ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Стойка теннисиста. Прием подач ударом. Парные игры.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
18.	ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.	2		2	Контроль техники

	Основные виды вращения мяча. Удары атакующего: защитные. Парные игры.				выполнения упражнений
19.	ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Подача мяча «маятник», «челнок». Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Игра атакующего против защитника.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
20.	ОРУ. Соревнования. Одиночная игра.	2		2	Соревнования
21.	ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»).	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
22.	ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
23.	ОРУ. Одиночная игра.	2		2	
24.	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
25.	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Поддачи подготавливающие атаку.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
26.	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Игра защитника против атакующего.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
27.	ОРУ. Подача мяча: «челнок». Игра защитника против атакующего.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
28.	ОРУ. Подача мяча: «веер» Игра защитника против атакующего.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
29.	ОРУ. Подача мяча: «бумеранг». Игра защитника против атакующего.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
30.	ОРУ. Прием подачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
31.	ОРУ. Повторение правил игры в настольный теннис. Удар без вращения «толчок».	2		2	Контроль техники выполнения упражнений

32.	ОРУ. Поддачи защитные, не позволяющие атаковать. Парные игры.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
33.	ОРУ. Соревнования. Парные игры.	2		2	Соревнования
34.	ОРУ. Действующие правила игры, терминология. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
35.	ОРУ. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок», Парные игры.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
36.	ОРУ. Удары по теннисному мячу: удар «тон-спин» - сверхкрученный удар. Парные игры.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
37.	ОРУ. Совершенствование подачи по диагонали. Парные игры.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
38.	ОРУ. Соревнования. Парные игры.	2		2	Соревнования
39.	ОРУ. Перспектива дальнейшего развития правил. Совершенствование подачи «восьмерка».	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
40.	ОРУ. Удары промежуточные, одиночные. Игра атакующего против атакующего.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
41.	ОРУ. Удары многократно повторяемые. Игра атакующего против атакующего.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
42.	ОРУ. Турнир по одиночной игре.	2		2	Соревнования
43.	ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Игра атакующего против защитника.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
44.	ОРУ. Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат».	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
45.	ОРУ. Совершенствование подачи в один угол стола. Игра атакующего против защитника.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
46.	ОРУ. Совершенствование подачи в один угол стола неудобной рукой.	2		2	Контроль техники

	Игра атакующего против защитника.				выполнения упражнений
47.	ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Парные игры.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
48.	ОРУ. Удары по теннисному мячу: без вращения. Парные игры.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
49.	ОРУ. Совершенствование подачи по подставке справа. Парные игры.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
50.	ОРУ. Удары атакующие: удар по «свече». Парные игры.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
51.	ОРУ. Прием подачи ударом: атакующим. Парные игры.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
52.	ОРУ. Совершенствование подачи по подрезке справа. Парные игры.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
53.	ОРУ. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Парные игры.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
54.	ОРУ. Совершенствовать подачи топ-спин справа по подрезке справа. Игра атакующего против атакующего.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
55.	ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Поддачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. Парные игры.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
56.	ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Удары атакующие: завершающий удар. Парные игры.	2		2	Самоконтроль во время игр и эстафет
57.	ОРУ. Совершенствование техники приема «крученая свеча». Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
58.	ОРУ. Игра защитника против атакующего.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
59.	ОРУ. Упражнения для развития	2		2	Контроль

	прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок». Игра атакующего против защитника.				техники выполнения упражнений
60.	ОРУ. Совершенствовать подачи по диагонали. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола. Игра атакующего против защитника.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
61.	ОРУ. Одиночная игра неудобной рукой	2		2	Самоконтроль
62.	ОРУ. Совершенствование техники хвата теннисной ракетки. Парные игры.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
63.	ОРУ. Совершенствование подачи мяча в нападении. Парные игры.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
64.	ОРУ. Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом. Игра защитника против атакующего.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
65.	ОРУ. Совершенствование техники передвижения теннисиста. Игра атакующего против защитника.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
66.	ОРУ. Совершенствование техники передвижения теннисиста. Игра атакующего против защитника.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
67.	ОРУ. Совершенствование техники стойки теннисиста. Парные игры.	2		2	Соревнования
68.	ОРУ. Удары отличающиеся по длине полета мяча. Парные игры.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
69.	ОРУ. Турнир. Парные игры.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
70.	ОРУ. Турнир. Парные игры.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
71.	ОРУ. Совершенствование видов вращения мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
72.	Итоговое занятие. Судейская практика, судейство соревнований.	2		2	Контроль техники

					выполнения упражнений
	Итого	144	6	138	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	18.09.2023	27.05.2024	36	144	36 недели 2 раза по 2 часа в неделю

Условия реализации программы:

Условия набора: принимаются все желающие

Условия формирования групп: разновозрастные.

Организационные формы занятий: теоретическое занятие, практическое занятие, рейтинговое занятие (контроль усвоения знаний), соревнования.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является занятие. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная. Занятия могут проходить также в форме соревнований согласно учебному плану работы СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж».

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение «Автомеханический колледж»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

на заседании Педагогического Совета
СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Педагогического Совета
Директор СПб ГБПОУ
«Автомеханический колледж»



/Р.Н. Лучковский/

Приказ № 01-12/189

Протокол № 1

«30» августа 2023 г.

«01» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Возраст учащихся: 14-23 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:

**Майкова Ольга Владимировна,
педагог дополнительного образования**

Санкт-Петербург

2023

Содержание программы.

Программа «Настольный теннис» состоит из трех основных разделов: основы знаний (теория); общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен теоретический материал по истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Развитие мирового настольного тенниса. Способы держания ракетки.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе обучающиеся должны знать правила игры, принимать участие в соревнованиях и выполнять контрольные нормативы.

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

2. Теоретические сведения. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила безопасности при выполнении упражнений. Действующие правила игры, терминология, методика судейства соревнований. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Развитие мирового настольного тенниса. Способы держания ракетки.

3. Техническая подготовка.

Основные технические приемы:

Исходные положения (стойки):

- а) правосторонняя
- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя

Способы передвижений:

- а) бесшажный
- б) шаги
- в) прыжки
- г) рывки

Способы держания ракетки:

- а) вертикальная хватка-«пером»
- б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»

Подачи:

- а) по способу расположения игрока
- б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

Технические приемы нижним вращением:

- а) срезка

б) подрезка

Технические приемы без вращения мяча:

а) толчок

б) откидка

в) подставка

Технические приемы с верхним вращением:

а) накат

б) топс- удар

4. Тактическая подготовка.

Техника нападения.

Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения(без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ).Шаги(одношажный, приставной, скрестный).Прыжки(с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

Игра в нападении. Накат слева, справа.

Техника защиты.

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

5.Общеспортивная подготовка (на каждом занятии)

Строевые упражнения

Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса

Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава

Упражнения для шеи и туловища

Упражнения для всех групп мышц

Упражнения для развития силы

Упражнения для развития быстроты

Упражнения для развития гибкости

Упражнения для развития ловкости

Упражнения типа «полоса препятствий»

Упражнения для развития общей выносливости

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

Упражнения для развития игровой ловкости

Упражнения для развития специальной выносливости

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Упражнения с отягощениями

6.Итоговое занятие. Соревнования.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Раздел, тема	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1.	Цели и задачи обучения. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в теннисном зале.	2	18.09.2023	
2.	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Действующие правила игры, терминология, методика судейства соревнований.	2	20.09.2023	
3.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Способы держания ракетки.	2	25.09.2023	
4.	ОРУ. Исходные положения (стойки): правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя.	2	27.09.2023	
5.	ОРУ. Способы передвижений: бесшажный, шаги, прыжки, рывки.	2	02.10.2023	
6.	ОРУ. Способы держания ракетки: вертикальная хватка-«пером», горизонтальная хватка-«рукопожатие».	2	04.10.2023	
7.	ОРУ. Поддачи: по способу расположения игрока	2	09.10.2023	
8.	ОРУ. Поддачи: по месту выполнения контакта ракетки с мячом.	2	11.10.2023	
9.	ОРУ. Технические приемы нижним вращением: срезка.	2	16.10.2023	
10.	ОРУ. Технические приемы нижним вращением: подрезка.	2	18.10.2023	
11.	ОРУ. Технические приемы без вращения мяча: толчок.	2	23.10.2023	
12.	ОРУ. Технические приемы без вращения мяча: откидка.	2	25.10.2023	
13.	ОРУ. Технические приемы без вращения мяча: подставка.	2	30.10.2023	
14.	ОРУ. Технические приемы с верхним вращением: накат.	2	01.11.2023	
15.	ОРУ. Технические приемы с верхним вращением: топс- удар.	2	08.11.2023	
16.	ОРУ. Упражнения на развитие выносливости. Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника.	2	13.11.2023	
17.	ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Стойка теннисиста. Прием подач ударом.	2	15.11.2023	

	Парные игры.			
18.	ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Основные виды вращения мяча. Удары атакующего: защитные. Парные игры.	2	17.11.2023	
19.	ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Подача мяча «маятник», «челнок». Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Игра атакующего против защитника.	2	20.11.2023	
20.	ОРУ. Соревнования. Одиночная игра.	2	22.11.2023	
21.	ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка».	2	24.11.2023	
22.	ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.	2	27.11.2023	
23.	ОРУ. Одиночная игра.	2	29.11.2023	
24.	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча.	2	04.12.2023	
25.	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Поддачи подготавливающие атаку.	2	06.12.2023	
26.	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Игра защитника против атакующего.	2	11.12.2023	
27.	ОРУ. Подача мяча: «челнок». Игра защитника против атакующего.	2	13.12.2023	
28.	ОРУ. Подача мяча: «веер» Игра защитника против атакующего.	2	18.12.2023	
29.	ОРУ. Подача мяча: «бумеранг». Игра защитника против атакующего.	2	20.12.2023	
30.	ОРУ. Прием подачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего.	2	25.12.2023	
31.	ОРУ. Повторение правил игры в настольный теннис. Удар без вращения «толчок».	2	27.12.2023	
32.	ОРУ. Поддачи защитные, не позволяющие атаковать. Парные игры.	2	10.01.2024	
33.	ОРУ. Соревнования. Парные игры.	2	15.01.2024	
34.	ОРУ. Действующие правила игры, терминология. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.	2	17.01.2024	
35.	ОРУ. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок», Парные игры.	2	22.01.2024	
36.	ОРУ. Удары по теннисному мячу: удар «тон-спин» - сверхкрученный удар. Парные игры.	2	24.01.2024	
37.	ОРУ. Совершенствование подачи по диагонали. Парные игры.	2	29.01.2024	
38.	ОРУ. Соревнования. Парные игры.	2	31.01.2024	

39.	ОРУ. Перспектива дальнейшего развития правил. Совершенствование подачи «восьмерка».	2	03.02.2024	
40.	ОРУ. Удары промежуточные, одиночные. Игра атакующего против атакующего.	2	05.02.2024	
41.	ОРУ. Удары многократно повторяемые. Игра атакующего против атакующего.	2	07.02.2024	
42.	ОРУ. Турнир по одиночной игре.	2	12.02.2024	
43.	ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Игра атакующего против защитника.	2	14.02.2024	
44.	ОРУ. Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат».	2	19.02.2024	
45.	ОРУ. Совершенствование подачи в один угол стола. Игра атакующего против защитника.	2	21.02.2024	
46.	ОРУ. Совершенствование подачи в один угол стола неудобной рукой. Игра атакующего против защитника.	2	26.02.2024	
47.	ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Парные игры.	2	28.02.2024	
48.	ОРУ. Удары по теннисному мячу: без вращения. Парные игры.	2	04.03.2024	
49.	ОРУ. Совершенствование подачи по подставке справа. Парные игры.	2	06.03.2024	
50.	ОРУ. Удары атакующие: удар по «свече». Парные игры.	2	09.03.2024	
51.	ОРУ. Прием подачи ударом: атакующим. Парные игры.	2	11.03.2024	
52.	ОРУ. Совершенствование подачи по подрезке справа. Парные игры.	2	13.03.2024	
53.	ОРУ. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Парные игры.	2	18.03.2024	
54.	ОРУ. Совершенствовать подачи топ-спин справа по подрезке справа. Игра атакующего против атакующего.	2	20.03.2024	
55.	ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Поддачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. Парные игры.	2	25.03.2024	
56.	ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Удары атакующие: завершающий удар. Парные игры.	2	27.03.2024	
57.	ОРУ. Совершенствование техники приема «крученая свеча». Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего.	2	01.04.2024	
58.	ОРУ. Игра защитника против атакующего.	2	03.04.2024	
59.	ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок». Игра атакующего против	2	08.04.2024	

	защитника.			
60.	ОРУ. Совершенствовать подачи по диагонали. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола. Игра атакующего против защитника.	2	10.04.2024	
61.	ОРУ. Одиночная игра неудобной рукой	2	15.04.2024	
62.	ОРУ. Совершенствование техники хвата теннисной ракетки. Парные игры.	2	17.04.2024	
63.	ОРУ. Совершенствование подачи мяча в нападении. Парные игры.	2	22.04.2024	
64.	ОРУ. Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом. Игра защитника против атакующего.	2	24.04.2024	
65.	ОРУ. Совершенствование техники передвижения теннисиста. Игра атакующего против защитника.	2	29.04.2024	
66.	ОРУ. Совершенствование техники передвижения теннисиста. Игра атакующего против защитника.	2	06.05.2024	
67.	ОРУ. Совершенствование техники стойки теннисиста. Парные игры.	2	08.05.2024	
68.	ОРУ. Удары отличающиеся по длине полета мяча. Парные игры.	2	13.05.2024	
69.	ОРУ. Турнир. Парные игры.	2	15.05.2023	
70.	ОРУ. Турнир. Парные игры.	2	20.05.2023	
71.	ОРУ. Совершенствование видов вращения мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.	2	22.05.2024	
72.	Итоговое занятие. Судейская практика, судейство соревнований.	2	27.05.2024	
	Итого	144		

В случае, когда занятия кружка совпадают с календарем районных и городских соревнований, группа выезжает по распоряжению для участия в них.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

№ п/п	Компоненты учебно- методического комплекса	Для педагога	Для обучающихся и родителей
1. Учебные и методические пособия			
1.1	Информационные, справочные материалы	1.Инструкции: <ul style="list-style-type: none"> • должностная инструкция педагога д/о; • инструкция по ТБ 	
1.2	Научная, специальная, методическая литературы	1.Бишаева А.А. Физическая культура: учебник -М.: Издательский центр Академия, 2015.- 110 с. 2.Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: КНОРУС, 2016 – 256 с. (Среднее профессиональное образование)/ 3.Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год. 4.Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 сентября 2006 г. № 06-1479 (Д) «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».	1.Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха, Москва «Просвещение» 2016. 2.А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982год. 3.Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год. 4.О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995 год.
2. Материалы по индивидуальному сопровождению обучающихся			
Методики психолого-педагогической диагностики личности:			
2.1	Анкеты	1. Выявление уровня самооценки обучающихся	
2.2	Сдача контрольных нормативов	Выявления первичных умений и навыков	

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для проведения занятий по программе «Настольный теннис» необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. скамейка гимнастическая - 4 шт.
2. скакалки - 8 шт.
3. мячи теннисные - 8 шт.
4. ракетки теннисные - 8 шт.
5. теннисные столы - 2 шт.
6. учебно-методическая литература по настольному теннису.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Наименование раздела, темы	Форма проведения занятия	Методы и приемы проведения занятий	Дидактические материалы, техническая оснащенность	Формы контроля
1.	Вводное занятие.	Групповая	Рассказ		Опрос
2.	Теоретические сведения	Групповая	Рассказ	Схемы, рисунки	Опрос
3.	Техническая подготовка	Индивидуальная Фронтальная Групповая Поточная	Показ, объяснение, упражнение	Схемы, рисунки видеозапись	Контр. испытания тестирование
4.	Тактическая подготовка	Индивидуальная Фронтальная Групповая Поточная	Показ, объяснение, упражнение	Схемы, рисунки видеозапись	Контр. испытания тестирование
5.	Общеспортивная подготовка	Индивидуальная Фронтальная Групповая Поточная	Показ, объяснение, упражнение	Схемы, рисунки,	Контр. испытания
6.	Итоговое занятие. Соревнование.	Групповая	Объяснение	Схемы, рисунки	Соревнование

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности на протяжении всего процесса обучения осуществляются:

текущий контроль – проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся, заканчивается коррекцией усвоенного материала. Форма проведения: устный опрос, выполнение практических, упражнений;

промежуточная аттестация – проводится в середине обучения по программе, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся. Форма проведения: выполнение нормативов. Результаты фиксируются в протоколе;

итоговый контроль – проводится в конце реализации программы и позволяет оценить уровень результативности усвоения программы. Форма проведения: выполнение нормативов. Результаты итогового контроля фиксируются в протоколе.

**ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА РЕАЛИЗАЦИИ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЫ**

Промежуточный контроль

№	Фамилия, имя учащихся (полностью)	Оценка качества			
		Входной контроль (форма оценки качества)	Уровень результативности обучающихся	Промежуточный контроль (форма оценки качества)	Уровень результативности обучающихся
1.		Тест на координацию		Тест на координацию	
2.		Тест на координацию		Тест на координацию	
3.		Тест на координацию		Тест на координацию	
4.		Тест на координацию		Тест на координацию	
5.		Тест на координацию		Тест на координацию	
6.		Тест на координацию		Тест на координацию	
7.		Тест на координацию		Тест на координацию	
8.		Тест на координацию		Тест на координацию	
9.		Тест на координацию		Тест на координацию	
10.		Тест на координацию		Тест на координацию	
11.		Тест на координацию		Тест на координацию	
12.		Тест на координацию		Тест на координацию	
13.		Тест на координацию		Тест на координацию	
14.		Тест на координацию		Тест на координацию	
15.		Тест на координацию		Тест на координацию	

Итоговый контроль

№	Фамилия, имя учащихся (полностью)	Оценка качества			
		Промежуточный контроль (форма оценки качества)	Уровень результативности обучающихся	Итоговый контроль (форма оценки качества)	Уровень результативности обучающихся
16.		Тест на координацию		Тест на координацию	
17.		Тест на координацию		Тест на координацию	
18.		Тест на координацию		Тест на координацию	
19.		Тест на координацию		Тест на координацию	
20.		Тест на координацию		Тест на координацию	
21.		Тест на координацию		Тест на координацию	
22.		Тест на координацию		Тест на координацию	
23.		Тест на координацию		Тест на координацию	
24.		Тест на координацию		Тест на координацию	
25.		Тест на координацию		Тест на координацию	
26.		Тест на координацию		Тест на координацию	
27.		Тест на координацию		Тест на координацию	
28.		Тест на координацию		Тест на координацию	
29.		Тест на координацию		Тест на координацию	
30.		Тест на координацию		Тест на координацию	

ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ

Дата:

Что диагностировалось: координация, внимание (Отбивание шарика без зрительного контроля, прыжки на скакалке за 30 сек)

Методы контроля: метод строго регламентированного упражнения

Формы контроля: тестовое задание

Критерии оценки:

Уровень результативности	Характеристика уровня результативности
Низкий уровень знаний, умений навыков	Отбивание шарика без зрительного контроля – менее 5 р за 10 сек Прыжки на скакалке за 30 сек – менее 50раз
Средний уровень знаний, умений навыков	Отбивание шарика без зрительного контроля – 6-12 р за 10 сек Прыжки на скакалке за 30 сек – 51-70 раз
Высокий уровень знаний, умений навыков	Отбивание шарика без зрительного контроля – 13-15 р за 10 сек Прыжки на скакалке за 30 сек – 71 и более раз

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ

Дата:

Что диагностировалось: координация, внимание (Отбивание шарика без зрительного контроля, прыжки на скакалке за 30 сек)

Методы контроля: метод строго регламентированного упражнения

Формы контроля: тестовое задание

Критерии оценки:

Уровень результативности	Характеристика уровня результативности
Низкий уровень знаний, умений навыков	Отбивание шарика без зрительного контроля – менее 5 р за 10 сек Прыжки на скакалке за 30 сек – менее 50раз

Средний уровень знаний, умений навыков	Отбивание шарика без зрительного контроля – 6-12 р за 10 сек Прыжки на скакалке за 30 сек – 51-70 раз
Высокий уровень знаний, умений навыков	Отбивание шарика без зрительного контроля – 13-15 р за 10 сек Прыжки на скакалке за 30 сек – 71 и более раз

ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

Дата:

Что диагностировалось: координация, внимание (Отбивание шарика без зрительного контроля, прыжки на скакалке за 30 сек)

Методы контроля: метод строго регламентированного упражнения

Формы контроля: тестовое задание

Критерии оценки:

Уровень результативности	Характеристика уровня результативности
Низкий уровень знаний, умений навыков	Отбивание шарика без зрительного контроля – менее 5 р за 10 сек Прыжки на скакалке за 30 сек – менее 50раз
Средний уровень знаний, умений навыков	Отбивание шарика без зрительного контроля – 6-12 р за 10 сек Прыжки на скакалке за 30 сек – 51-70 раз
Высокий уровень знаний, умений навыков	Отбивание шарика без зрительного контроля – 13-15 р за 10 сек Прыжки на скакалке за 30 сек – 71 и более раз