



**Министерство образования и науки                      Забайкальского края**  
**Комитет образования Тунгокоченского муниципального**  
**округа Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного**  
**образования    Детско- юношеская спортивная школа**

Рассмотрено на заседании  
Тренерского совета  
протокол №1 от 28.08.25г.

Утверждено  
директор МБУ ДО ДЮСШ  
приказ №30-П от 04.09.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**

Направленность: физкультурно- спортивная

Срок реализации: 1 год

Возраст: 6-15 лет

Уровень: базовый

Автор- разработчик

Тренер- преподаватель:

Михалев А.Н.

с. Усугли

2025г.

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

### **РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.**

#### **1.1. Пояснительная записка:**

- направленность, актуальность и педагогическая целесообразность программы;
- отличительные особенности и новизна программы
- практическая значимость программы;
- адресат программы;
- объем программы, срок освоения;
- особенности реализации программы;
- режим и формы занятий.

#### **1.2. Цели и задачи программы.**

#### **1.3. Содержание программы.**

#### **1.4. Прогнозируемые и ожидаемые результаты.**

#### **1.5. Способы определения результативности реализации Программы**

### **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.**

#### **2.1. Календарный учебный график.**

#### **2.2. Система контроля и формы аттестации.**

#### **2.3. Оценочные материалы.**

#### **2.4. Условия реализации программы.**

#### **2.5. Методическое обеспечение программы.**

#### **2.6. Рабочие программы по предметным областям.**

#### **2.7. Рабочая программа воспитания.**

#### **2.8. Календарный план воспитательной работы.**

#### **2.9. Обеспечение безопасности на занятиях.**

### **3. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.**

## **РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.**

### **1.1. Пояснительная записка**

Игровые виды спорта, в том числе настольный теннис, можно рассматривать как высшую форму спортивных игр, включенных в мировую систему спортивных соревнований, прежде всего на уровне спорта высших достижений.

Настольный теннис - один из самых массовых и популярных видов спорта в мире, как по числу занимающихся, так и по числу стран, где он развивается. Международная федерация настольного тенниса насчитывает более 200 стран и входит в тройку ведущих мировых федераций по этому показателю. Настольный теннис — прекрасный, увлекательный вид спорта. Он развивает волю, реакцию, выносливость, умение мыслить.

Настольный теннис является малозатратным видом спорта. Недорогой инвентарь и экипировка, небольшой размер площадки для игры позволяют играть в настольный теннис в оздоровительных лагерях, в школах, парках, во дворах и привлекать большое число занимающихся.

Настольный теннис – вид спорта, индивидуальная спортивная игра, в процессе которой соревнуются два спортсмена или две пары спортсменов на специальном столе, высота которого 76 см, ширина — 152,5 см, длина - 274 см, разделенном сеткой высотой 15,25 см, спортсмены стремятся направить мяч на сторону соперника так, чтобы он приземлился на половине стола противника, при этом придавая мячу такое вращение, при приеме которого, соперник допустил бы ошибку. Партия в настольном теннисе ведется до 11 очков, встреча проводится из нечетного количества партий. Важнейшими качествами для спортсменов в настольном теннисе являются реакция, координация, чувство мяча. Настольный теннис — это один из самых технически сложных видов спорта, требующий высокой координации. Настольный теннис включен в мировую систему спортивных соревнований, в том числе программе Олимпийский игр, а также в профессиональном спорте.

Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих игроков представляет собой захватывающее зрелище, а также делает настольный теннис средством физического воспитания людей в широком возрастном диапазоне от дошкольного до пенсионного возраста. Соревнования по настольному теннису проводятся в пределах установленных правил посредством присущих только настольному теннису соревновательных действий - приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника.

Целью каждого соревновательного элемента является доставка мяча в определенное место стола с определенным вращением, которое должно представлять для соперника трудность в приеме и контратаке.

В индивидуальных видах спорта результат полностью зависит от каждого противодействующего спортсмена (игрока), не смотря на это воспитание коллективизма, способности жертвовать собственными интересами, желание видеть и понимать коллективные интересы является одной из неотъемлемых частей процесса подготовки спортсмена в настольном теннисе.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности в настольном теннисе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий - приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В настольном теннисе нет понятия «потеря подачи», то есть любая ошибка влечет за собой проигрыш очка.

Соответственно во время игры в настольный теннис создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств и других качеств и свойств личности.

«Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Настольный теннис» (далее - Программа) предназначена для организации обучения навыкам настольного тенниса и общефизической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе (СОЭ) в рамках реализации государственной программы «Развитие образования Липецкой области».

Программа направлена на физическое воспитание обучающихся, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, приобщение их к регулярным занятиям, выявление одаренных обучающихся и их подготовка к поступлению на обучение в МБУ ДО ДЮСШ по «Дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «Настольный теннис».

Данная программа разработана на основе следующих документов:

- ✓ Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- ✓ Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- ✓ Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"

- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)
- ✓ Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 год (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р)
- ✓ Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг».
- ✓ Методические рекомендации Минобрнауки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Письмо Министерство образования и науки России от 18.11.2015 г. (№09-3242)
- ✓ Устава МБУ ДО ДЮСШ;
- ✓ Локальные нормативные акты МБУ ДО ДЮСШ;

**Направленность Программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень Программы:** стартовый

**Актуальность Программы** заключается в необходимости привлечения обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья детей и проведения групповых занятий с обучающимися различного возраста, желающих заниматься общей физической подготовкой с элементами настольного тенниса. Актуальность Программы базируется на анализе детского и родительского спроса и потенциале МБУ ДО ДЮСШ.

**Педагогическая целесообразность Программы.** Освоение основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ребенка. Физические упражнения, которые включены в данную программу,

имеют широкое комплексное воздействие на все функции организма и прежде всего, способствуют его укреплению. Элементы настольного тенниса повышают интерес обучающихся к занятиям и мотивируют их к достижению определенных результатов, в соответствии с их возможностями и талантами. Данная программа позволяет удовлетворить потребность обучающихся в двигательной активности, имеет оздоровительную направленность и позволяет обучающимся заниматься любимым видом спорта, при этом не испытывая непосильных физических нагрузок.

#### **Отличительные особенности Программы:**

- На обучение по данной Программе могут быть зачислены лица, желающие заниматься настольным теннисом и оздоровительными формами физической культуры и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спортивно-оздоровительной деятельности, без учета одаренности детей, уровня их физического развития;
- Содержание программного материала может корректироваться в зависимости от возраста обучающихся, индивидуальных психологических и физиологических возможностей, уровня их подготовленности, недельной нагрузки. Предполагается включение в тренировочный процесс различных специальных упражнений, подвижных игр, просмотра видеофильмов, проведение соревнований внутри группы и школы.
- Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия МБУ ДО ДЮСШ.
- В течение учебного года на место выбывших обучающихся (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и пр.), в группы могут набираться новички.

**Новизна Программы заключается** в том, что соответствует требованиям Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, а именно:

- качественного дополнительного образования для разных социальных групп детей, включая детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, вне зависимости от территории их проживания должно быть доступным;
- инклюзивность, обеспечивающая возможность для детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья обучаться по дополнительным общеобразовательным программам по любой направленности, в том числе совместно с другими обучающимися;

**Практическая значимость Программы** заключается в увеличении количества детей, систематически занимающихся физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья и пропаганды здорового образа жизни.

#### **Адресат Программы**

На обучение по данной Программе приглашаются дети желающие заниматься настольным теннисом и не имеющие медицинских противопоказаний. Возраст обучающихся

устанавливается в диапазоне от 6 до 15 лет.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Продолжительность образовательного процесса составляет 1 год

Продолжительность образовательного процесса составляет 1 год. По окончании обучения, обучающиеся могут быть:

- ✓ отчислены из МБУ ДО ДЮСШ в связи с завершением обучения;
- ✓ оставлены на повторное обучение
- ✓ переведены на обучение по предпрофессиональной программе (в соответствии с возрастом, требованиями контрольно-переводных нормативов, при наличии свободных мест).

**Форма реализации Программы:** традиционная, очная.

**Режимы занятий.**

- ✓ Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин.) и с учетом возрастных особенностей обучающихся.
- ✓ Занятие проводится соответственно возрасту обучающихся, их подготовленности, интересам, поставленным задачам.

**Формы занятий** определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, уровня их подготовленности и др.

Основные формы занятий на спортивно-оздоровительном этапе:

- ✓ Индивидуальная и групповая форма (индивидуальные тренировочные и теоретические занятия в группах, подгруппах);
- ✓ самостоятельная работа обучающихся (выполнение домашних заданий, упражнений по рекомендации тренера-преподавателя, ознакомление с теоретическим материалом и пр.);
- ✓ индивидуальная работа с обучающимися;
- ✓ участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях (только по личному желанию);
- ✓ контрольные мероприятия (тесты, зачеты).

**Расписание тренировочных занятий** составляется и утверждается директором МБУ ДО ДЮСШ по предоставлению тренера-преподавателя с учетом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

## **1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель Программы:** создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям настольным теннисом, формирование навыков здорового образа жизни, приобщение к регулярным занятиям спортом.

**Задачи Программы:**

**Образовательные задачи:**

- ✓ ознакомить с видом спорта настольный теннис, правилами игры,



техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- ✓ углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые во время тренировочного процесса;

**Развивающие задачи:**

- ✓ целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- ✓ укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- ✓ способствовать разностороннему физическому развитию, укреплять здоровье, закалять организм;
- ✓ расширять спортивный кругозор.

**Воспитательные задачи:**

- ✓ формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- ✓ прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- ✓ пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Разделы, темы	Рабочая программа		
		всего	теория	практика
1.	Правила безопасности игры.	1	1	
2.	Развития настольного тенниса в России	1	1	
3.	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	2	2	
4.	Основы техники и тактики игры.	308	-	308
5.	Правила соревнований.	10	5	5
6.	Контрольные тесты, промежуточная аттестация	2		2
<b>Итого:</b>		324	9	315

### 1.2. Содержание программы.

1. Раздел - Введение. Инструктаж по Т.Б.
2. Раздел - История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.
3. Раздел - Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».
4. Раздел - Имеет своей целью укрепление здоровья, закаливание. Развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма занимающихся, что, в конечном счете,

предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования и, естественно, для будущей трудовой деятельности юных спортсменов.

**5. Раздел - Знакомство с правилами соревнований. Судейство соревнований по настольному теннису.**

**6. Раздел - Контрольные тесты, промежуточная аттестация**

### **1.3 Планируемые результаты**

**Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся:**

- чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- целостный, социально - ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, культур, народов и религий на основе сопоставления произведений русской музыки и музыки других стран, народов, национальных стилей.

**Метапредметные результаты:**

- овладение способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах музыкальной деятельности;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера в процессе восприятия, исполнения танца;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания содержания музыкальных образов; определять наиболее эффективные способы достижения результата в исполнительской и творческой деятельности;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; позитивная самооценка своих музыкально – творческих возможностей.

**Предметные результаты:**

- формирование представления о настольном теннисе;
- формирование устойчивого интереса к теннису.

***Предполагаемый результат.***

***Обучающийся должен***

***знать/понимать:***

- историю развития настольного тенниса;
- о месте и значении игры в системе физического воспитания;
- о структуре рациональных движений в технических приёмах игры;
- правила игры;
- правила безопасности игры.

**овладеть:**

- теоретическими сведениями, основными приёмами техники и тактики.

**приобрести:**

- навык участия в игре и организации самостоятельных занятий.

**уметь:**

- выполнять основные приёмы техники - исходные положения, перемещения, подачи, приёмы, нападающие удары, подкрутки, подставки; организовать и провести самостоятельные занятия по настольному теннису.

**Календарно- тематическое планирование**

<b>№ ур о ка</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол- во часов</b>
1	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	1
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	1
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	1
5	Выбор ракетки и способы держания.	1
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	7
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	7
8	Удары по мячу накатом.	10
9	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	10
10	Игра в ближней и дальней зонах.	10
11	Вращение мяча.	10
12	Основные положения теннисиста.	2
13	Исходные положения, выбор места.	2
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	10
15	Одношажные и двухшажные перемещения.	10
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	10
17	Подачи: короткие и длинные.	10

18	Подача накатом, удары слева, справа, контрнат (с поступательным вращением).	15
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	15
20	Тактика одиночных игр	10
21	Игра в защите	15
22	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	10
23	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	15
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	15
25	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	10
26	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	15
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	15
28	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	15
29	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	15
30	Игра у стола. Игровые комбинации.	15
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	15
32	Игра у стола. Игровые комбинации.	15
33	Соревнования	5
34	Соревнования	5
35	Сдача контрольных испытаний	1
36	Контрольные испытания. Итоговая аттестация	1
<b>ВСЕГО</b>		<b>324</b>

## **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.**

### **2.1. Система контроля и формы аттестации.**

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся. Текущий контроль осуществляется в форме соревнований, выполнения упражнений, тестирования, срезов, наблюдений.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в реализации программы. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Ожидаемые результаты реализации программы соответствуют поставленным перед уровнем программы задачами.

Аттестация позволяет определить, достигнуты ли обучающимися планируемые результаты, освоена ли ими программа. Аттестация проводится как завершающий этап реализации каждого модуля программы.

Оценка образовательных результатов обучающихся носить вариативный характер. Инструменты оценки достижений детей и подростков способствуют росту их самооценки и познавательных интересов, а также диагностируют мотивацию достижений личности.

Аттестация позволяет определить уровень знаний, умений и навыков, компетенций в сравнении с входной диагностикой.

Проведение аттестации осуществляется в форме тестирования, бесед, соревнований, мониторинга.

### ***Методические указания по проведению аттестации.***

#### ***Челночный бег 3х10 метров.***

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале или на стадионе. На расстоянии 10 метров чертятся стартовая и финишная линии. По команде «На старт!» испытуемый подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» начинает бег по направлению к финишной линии, касается ее ногой и возвращается к стартовой линии, касаясь ее ногой. Затем возвращается к финишной линии, за пределами которой заканчивает задание.

*Система оценок:* фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

#### ***Прыжок в длину с места.***

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном

зале, на стадионе. По команде испытуемый подходит к стартовой линии и выполняет прыжок толчком двух ног.

*Система оценок:* фиксируется дальность прыжка. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела испытуемого с полом. Результат измеряется в сантиметрах с точностью до 1 см. Предоставляются три попытки, лучший результат идет в зачет.

### ***Бег 30 метров***

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале или на стадионе. По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (стойка баскетболиста) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

*Система оценок:* фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша.

### ***Подача теннисного мяча на точность.***

Перед подачей мячик подбрасывают с открытой ладони вверх на высоту не менее 16 см. Подброшенный мячик должен находиться над поверхностью стола и за пределами его края до момента удара о ракетку. При правильной подаче мячик сначала ударяется о поверхность стола на стороне подающего, а затем на стороне соперника. Если игра парная, мячик направляется по диагонали. Поддачи в настольном теннисе нужно выполнять таким образом, чтобы все их этапы были видны соперникам и судьям. Момент удара ракеткой по мячику не должна закрывать рука, тело или одежда подающего. Мяч считается поданным с момента отрыва его от поверхности ладони подающего.

## **Критерии и нормы оценки знаний учащихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предлагаемого.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### **Методика оценки успеваемости по основам знаний:**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся

использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям настольным теннисом.

**Отметка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает. Используя примеры из практики, своего опыта.

**Отметка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Отметка «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

#### **Методика оценки техники владения двигательными действиями (умениями, навыками):**

**Отметка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Отметка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Отметка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

#### **Методика оценивания способов (умений) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:**

**Отметка «5»** - учащийся демонстрирует разнообразные упражнения с мячом и ракеткой.

При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Отметка «4»** - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Отметка «3»** - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

#### **Условия реализации программы.**

К условиям реализации образовательной программы относятся кадровое, материально-техническое обеспечение и иные условия реализации образовательной программы с целью достижения планируемых результатов их освоения.

### *Материально-техническое оснащение Программы:*

Основной учебной базой для проведения занятий являются игровой зал для настольного тенниса. Для реализации программы имеется необходимый спортивный инвентарь и оборудование: теннисные столы, ракетки, теннисные мячи.

*Методическое обеспечение:* схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе, правила игры в настольный теннис, правила судейства в настольном теннисе, регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней, положение о соревнованиях по настольному теннису, инструкции по охране труда, журналы и справочники, а также электронные носители.

*Кадровое обеспечение:* квалифицированный тренер-преподаватель.

*Организационно-педагогические условия:* заявление родителей (законных представителей) на обучение, пакет документов в соответствии с положением о приеме на обучение по дополнительным общеразвивающим программам, проведение установочных родительских собраний в начале года с целью ознакомления с программой, уровнями обучения; сотрудничество с другими образовательными организациями; открытые и показательные занятия.

## **2.2. Методическое обеспечение программы.**

Основная форма организации занятий по настольному теннису – учебно-тренировочное занятие. Занятие проводится с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи.

К предстоящей работе тренеру-преподавателю необходимо психологически подготовить обучающихся, учитывая их интересы и запросы, стимулируя и мотивируя их деятельность.

Учебная работа по программе проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретическая часть – это программный материал по теории настольного тенниса: правила поведения, основы гигиены, влияние физических упражнений на организм человека, техника и тактика настольного тенниса и т.п.

На практических занятиях обучающиеся овладевают основами техники настольного тенниса.

Программная методика обучения опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку: сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности.

Хорошие успехи достигаются при умелом сочетании всего многообразия словесных, наглядных, практических методов и приемов. Во время обучения движениям меняется их характер. Движения связаны с



разной степенью координации: от простого к сложному, и отражают разные формы и уровни обучения.

### **3. Рабочая программа воспитания.**

Неотъемлемым компонентом Программы является воспитательная работа. Важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример тренера-преподавателя и его роль в четкой организации всего учебно-тренировочного процесса, своевременном проведении тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий.

Рабочая программа воспитания разработана на основе «Программы воспитания МБУ ДО ДЮСШ» и направлена на приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе, а также на решение проблем гармоничного вхождения обучающихся в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми. Программа призвана обеспечить достижение обучающимся личностных результатов.

Рабочая программа воспитания является обязательным структурным элементом дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта «Настольный теннис» (стартовый уровень)

Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы, разрабатываемый в соответствии с рабочей программой воспитания, конкретизирует ее применительно к текущему учебному году перечень конкретных дел, событий, мероприятий воспитательной направленности.

### **2.3. Обеспечение безопасности на занятиях.**

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе обучающихся.

Вся ответственность за безопасность обучающихся возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся МБУ ДО ДЮСШ с правилами безопасности при проведении занятий настольным теннисом.

#### ***1. Общие требования по технике безопасности***

Для занятий игровыми видами спорта теннисный зал и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

***К занятиям допускаются обучающиеся:***

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

***Обучающийся должен:***

- иметь коротко стриженные ногти;
- заходить в теннисный зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть недопущен или отстранен от участия в учебном процессе.

***2. Требования безопасности перед началом занятий Обучающийся должен:***

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на занятии;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

***3. Требования безопасности во время занятий***

При выполнении упражнений в движении обучающийся должен:

- избегать столкновений с другими обучающимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

***Во время игры нельзя:***

- дразнить соперника;
- заходить на его сторону;
- касаться сетки руками и оттягивать её.

По окончании партии переходите на другую сторону по часовой стрелке, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

#### ***4. При возникновении чрезвычайной ситуации:***

- При несчастных случаях с обучающимися тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи.
- Одновременно необходимо сообщить руководителю МБУ ДО ДЮСШ, а также вызвать скорую помощь.
- При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в МБУ ДО ДЮСШ.
- При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам.
- Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации МБУ ДО ДЮСШ.

#### ***5. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях***

##### ***обучающийся должен:***

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ**

Рабочая программа воспитания предназначена для планирования и организации системной воспитательной деятельности; разрабатывается и утверждается с участием коллегиальных органов управления общеобразовательной организацией, в том числе советов обучающихся, советов родителей (законных представителей); реализуется в единстве урочной и внеурочной деятельности, осуществляемой совместно с семьей и другими участниками образовательных отношений, социальными институтами воспитания; предусматривает приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая

ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения, принятым в российском обществе на

основе российских базовых конституционных норм и ценностей; историческое просвещение, формирование российской культурной и гражданской идентичности обучающихся.

Программа реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности общеобразовательной организации по основным направлениям воспитания в соответствии с ФГОС:

### **Цель и задачи воспитания обучающихся:**

Современный российский национальный воспитательный идеал — высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

В соответствии с этим идеалом и нормативными правовыми актами Российской Федерации в сфере образования **цель воспитания** обучающихся в общеобразовательной организации: развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся 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.

**Задачи воспитания** обучающихся в общеобразовательной организации: усвоение ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций,

которые выработало российское общество (социально значимых знаний); формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний; достижение личностных результатов освоения общеобразовательных программ в соответствии с ФГОС.

**Приоритетные направления деятельности:**

**гражданское воспитание** — формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры;

**-патриотическое воспитание** — воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;

**-духовно-нравственное воспитание** — воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков;

**-эстетическое воспитание** — формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;

**-физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия** — развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;

**-трудовое воспитание** — воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую

деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;

**-экологическое воспитание** — формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды;

**-ценности научного познания** — воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.

#### **Формы и методы:**

беседы, диспуты, конкурсы , соревнования, экскурсии, мастер- классы, тренинги, турниры.

#### **Календарный план воспитательной работы объединения «Настольный теннис»**

Мероприятия (форма, название)	Форма проведения	Месяц	Ответственные
Инструктаж по технике безопасности	Беседа	Сентябрь	руководитель
Ярмарка дополнительного образования	Мастер-класс	Сентябрь	руководитель
Полезные и вредные привычки	Беседа	Сентябрь-Октябрь	руководитель
« Допинг в спорте»	Диспут	Декабрь - Январь	руководитель
Спортивное мероприятие «Олимпийские надежды»	соревнования	Февраль-Март	руководитель
Турнир по настольному теннису.	турнир	Апрель-Май	руководитель

#### **РАЗДЕЛ 4.ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.**

##### ***Нормативно-правовые акты и документы:***

- 1.Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями.
- 2.Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями.
- 3.Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации".

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).

5. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 год (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р).
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

***Литература, используемая при составлении программы:***

1. Амелин А. Н. Современный настольный теннис /А. Н. Амелин. –М.: ФиС, 1982
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФИС, 2005.
3. Байгулов Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин. – М.: 44 ФиС, 1979
4. Барчукова Г. В. Соревновательные и тренировочные нагрузки в настольном теннисе // Сборник трудов молодых ученых и студентов РГАФК / Г. В. Барчукова, А.С.Фомичев. — М., 2000.
5. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. - М.:РГАФК, 1997
6. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. – «Виста Спорт», 2005.
7. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: дис. канд. пед. наук / О. Н. Шестеркин ; РГАФК. – М., 2000. – 160 с
8. Шилова М. И. Теория и технология отслеживания результативности воспитания школьников //Классный руководитель, № 6 - 2000.
9. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. Учебно-методическое пособие. изд Советский спорт, Москва, 2014г.
10. Барчукова Г.В., Богушас В.М.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. – М., Физическая культура и спорт. Издательский центр «Академия», 2006
11. Вернер Шлагер. Настольный теннис. Руководство от чемпиона мира. – «Эксмо», 2016
12. Матыцин, О. В. «Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе» М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
13. Сборник методических материалов № 1 «Особенности обучения технике и тактике игры в настольный теннис в КНР» - [http://ttfr.ru/docum/2013/metod\\_sbornik\\_1.pdf](http://ttfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_1.pdf) — М: ФНТР, 2011.
14. Сборник материалов и докладов к семинару тренеров в РГУФКе (22-23 мая 2013 г. - <http://ttfr.ru/rus/metodicheskie-materialy-dlya-regionalnyh-federatsii/> - М: ФНТР, 2013.



15. Сборник методических материалов № 2 «Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис» - [http://ttfr.ru/docum/2013/metod\\_sbornik\\_2.pdf](http://ttfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_2.pdf) — М: ФНТР, 2011.
16. Сборник методических материалов № 2 «Современные научные исследования в области настольного тенниса», [http://ttfr.ru/docum/2013/metod\\_sbornik\\_3.pdf](http://ttfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_3.pdf) — М: ФНТР, 2011.

### **Перечень интернет ресурсов**

1. Министерство спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Минпросвещения РФ <https://edu.gov.ru>
3. Управление образования и науки Липецкой области <http://www.deptno.lipetsk.ru>
4. Управление физической культуры и спорта Липецкой области <http://www.sport48.ru>
5. Официальный сайт ФНТР России - <http://ttfr.ru/>
6. Сайт «Мир настольного тенниса» - <http://ttw.ru/>
7. Группа в «ВКонтакте» «Настольный теннис в Липецке» - <https://vk.com/club40176619>

### **Список литературы для обучающихся и родителей:**

1. Серова, Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. —Л.: Лениздат, 1989.
2. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. - М.:РГАФК, 1997
3. Барчукова Г. В. Соревновательные и тренировочные нагрузки в настольном теннисе // Сборник трудов молодых ученых и студентов РГАФК / Г. В. Барчукова, А.С.Фомичев. — М., 2000.
4. Барчукова, Г.В. Учись играть в настольный теннис. - М: Огни, 2008
5. Настольный теннис. Правила соревнований. - М.: Физкультура и спорт, 2015.

