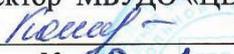
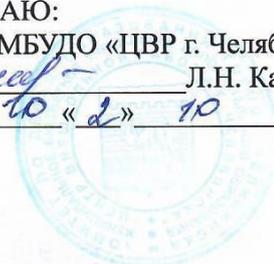


Комитет по делам образования города Челябинска  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы г. Челябинска»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «2» 10 2023 г.  
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУДО «ЦВР г. Челябинска»  
 Л.Н. Кагомова  
Приказ № 10 «2» 10 2023 г.



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

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 7-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:  
Лихолетов Вячеслав Павлович,  
педагог дополнительного  
образования

г. Челябинск, 2023

**Информационная карта**  
дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы «Настольный теннис»

Название программы	«Настольный теннис»
ФИО педагога, реализующего программу	Лихолетов Вячеслав Павлович
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Тип программы	Модифицированная
Уровень освоения программы	Базовый
Форма организации образовательного процесса	Групповая
Продолжительность освоения программы	1 год
Возраст обучающихся	7-17 лет
Цель программы	физическое развитие обучающихся посредством организации занятий настольным теннисом.
Задачи программы	<p><i>Личностные задачи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать воспитанию ответственности и дисциплинированности;</li> <li>- способствовать воспитанию самоконтроля;</li> </ul> <p><i>Метапредметные задачи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- удовлетворение индивидуальных потребностей населения в занятиях настольным теннисом;</li> <li>- развивать глазомер.</li> </ul> <p><i>Образовательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом;</li> <li>- формирование культуры здорового образа жизни;</li> <li>- повышение уровня общей физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;</li> <li>- приобретение начального опыта участия в соревнованиях</li> </ul>
Планируемые результаты	<p><i>Личностные:</i> прослеживается положительная динамика в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитании личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи),</li> </ul> <p><i>Метапредметные:</i> прослеживается положительная динамика в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладении основами техники игры в настольный теннис;</li> </ul> <p><i>Образовательные: знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способы укрепления здоровья, повышения уровня общей физической подготовленности,</li> <li>- методы расширения двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений,</li> <li>- технику и тактику игры в настольный теннис</li> </ul>

## Оглавление

### **Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1 Нормативно-правовая база.....	3
1.1.2. Направленность программы.....	4
1.1.3. Актуальность программы.....	4
1.1.4 Воспитательный потенциал программы.....	4
1.1.5. Отличительные особенности программы.....	5
1.1.6. Адресат программы.....	5
1.1.7. Объем и срок освоения программы.....	5
1.1.8. Формы обучения.....	5
1.1.9. Особенности организации образовательного процесса.....	5
1.1.10. Режим занятий.....	6
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Содержание программы.....	6
1.3.1 Учебный план.....	6
1.3.2. Содержание учебного плана.....	7
1.4. Планируемые результаты.....	8

### **Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

2.1. Календарный учебный график.....	10
2.2. Условия реализации программы.....	12
2.3. Формы аттестации.....	12
2.4. Оценочные материалы.....	12
2.5. Методические материалы.....	12
2.6. Список литературы.....	14
Приложение 1 Календарно-тематическое планирование.....	15
Приложение 2 Контрольно-измерительные материалы.....	21
Приложение 3 План воспитательных мероприятий в рамках реализации дополнительной общеобразовательной программы.....	24

## **Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### *1.1.1 Нормативно-правовая база*

Дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 30 декабря 2021 года, (Редакция от 17.02.2023- действует с 28.02.2023) (далее – ФЗ).

2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

3. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

4. 7. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»

5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р).

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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» (действ. до 01.01 2027г.).

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступает в силу с 01.03.2023 и действует по 28.02.2029).

9. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

10. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации; Министерство просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

12. Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844);

13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

14. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 25.12.2019 № Р-145 «Об утверждении методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися»;

15. Локальные акты, регламентирующие деятельность «МБУДО «ЦВР г. Челябинска»

16. Концепцией развития детско-юношеского спорта Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р.

*1.1.2. Направленность программы – физкультурно-спортивная.*

*1.1.3. Актуальность программы*

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье ребенка представляет собой критерий качества современного образования.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

Новизна данной программы состоит в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в настольном теннисе.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

*1.1.4 Воспитательный потенциал программы*

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо – эмоциональное и социальное развитие личности. Основными направлениями деятельности являются:

- ✓ укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- ✓ воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- ✓ развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- ✓ воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- ✓ участие в соревнованиях.

#### *1.1.5. Отличительные особенности программы*

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что учебное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации деятельности детей. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

#### *1.1.6. Адресат программы*

Программа предназначена для детей 7-17 лет.

Младший школьный возраст характеризуется тем, что дети имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для физических нагрузок психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход к воспитанникам. Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, используются доступные средства из программного материала с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, координации движений.

Основная особенность подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развёртывающимся в это время. Установлено, что к 12-летнему возрасту, происходит все большее развитие регулирующее - тормозящего контроля головного мозга. Развивается процесс внутреннего торможения. Усиливается функция коры головного мозга, направленная на анализ и синтез высших раздражений, воспринимаемых анализаторами (зрительным, вестибулярным, кожным, двигательным и т.д.). В подростковом возрасте у детей может развиваться и достигать высочайшей степени совершенства тонкая координация, пространственная точность движений и их размеренность во времени. При правильной методике занятия спортом в подростковом возрасте оказывают положительное влияние на формирование организма обучающихся.

*1.1.7. Объем и срок освоения программы* – программа рассчитана на 1 год (144 часа).

*1.1.8. Формы обучения* – очная.

#### *1.1.9. Особенности организации образовательного процесса*

В учебные группы зачисляются все желающие заниматься настольным теннисом, имеющие разрешение врача для занятий. Врачебный контроль предусматривает:

- оценку организации и методики проведения учебных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности обучающихся;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм обучающихся;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви обучающихся;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Учебные занятия проводятся в группах, формируемых в соответствии с возрастом. Предусмотрены разновозрастные группы. Состав группы постоянный.

#### 1.1.10. Режим занятий

Количество раз в неделю	2
Количество часов в неделю	4
Продолжительность одного занятия	45 мин
Количество часов в год	144

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель программы** физическое развитие обучающихся посредством организации занятий настольным теннисом.

#### **Задачи:**

##### *Личностные задачи:*

- способствовать воспитанию ответственности и дисциплинированности;
- способствовать воспитанию самоконтроля;

##### *Метапредметные задачи:*

- удовлетворение индивидуальных потребностей населения в занятиях настольным теннисом;
- развивать глазомер.

##### *Образовательные:*

- развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- повышение уровня общей физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- приобретение начального опыта участия в соревнованиях.

## 1.3 Содержание программы

#### 1.3.1 Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие. Инструктаж по Т/Б при проведении занятий по настольному теннису. Краткие сведения о значении занятий	4	4	0	Беседа

	физической культурой для развития человека и укрепления его здоровья.				
2.	История развития настольного тенниса в нашей стране и за рубежом, успехи российских спортсменов в соревнованиях. Правила настольного тенниса.	4	4	0	Беседа
3.	Общая физическая подготовка.	20	0	20	Выполнение упражнений
4.	Специальная физическая подготовка	20	0	20	Выполнение упражнений, игра в теннис
5.	Техническая подготовка	34	0	34	Выполнение упражнений, игра в теннис
6.	Тактическая подготовка	30	0	30	Выполнение упражнений, игра в теннис
7.	Игровая подготовка	32	0	32	Выполнение упражнений, игра в теннис
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>8</b>	<b>136</b>	

Программа предусматривает корректировку.

### 1.3.2 Содержание учебного плана

#### 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

**Содержание:** Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

#### 2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

**Содержание:** Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

#### 3. Основы техники и техническая подготовка

**Содержание:** Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

*Обучающиеся должны знать:*

- Гигиенические требования к обучающимся
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию

избранной игры

*Уметь:*

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- Проявлять стойкий интерес к занятиям

**Техника нападения**

*Техника 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)

*Техника 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**

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

*Обучающиеся должны знать:*

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите

*Уметь:*

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

## 1.4 Планируемые результаты

Организация деятельности по программе «Настольный теннис» создаст условия для достижения образовательных, личностных и метапредметных результатов.

**Образовательные результаты:**

*Обучающиеся будут знать:*

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
- Об основных способах и особенностях движения и передвижений человека;

- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;

- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- О причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

***Обучающиеся будут уметь:***

- основы базовой техники игры в настольный теннис;
- элементарную теоретическую подготовку;
- правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- сохранять высокий уровень своих способностей и навыков теннисиста;
- показывать свои умения, как по физической, так и по специальной подготовке, улучшать индивидуальные показатели по физической и технической подготовке.

**Личностные результаты:**

- поддерживать здоровый образ жизни, соблюдать личную гигиену, режим дня и питания, закаляться посредством занятий спортом и настольным теннисом, организовывать свой отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- на личном примере показывать все достоинства и положительные качества культуры здорового и безопасного образа жизни, пропагандировать здоровый образ жизни;
- воспитать в себе морально – волевые качества, уметь проявлять упорство в достижении поставленных целей;
- сформировать коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста и взрослыми;
- уметь работать в коллективе и быть готовым оказать помощь и поддержку.

**Метапредметные результаты:**

- развитие двигательных функций и физических качеств (сила, ловкость, быстрота реакции), общую выносливость организма к физическим нагрузкам;
- развитие своих спортивных способностей через освоение и совершенствование специальной и физической подготовки;
- планировать свою деятельность, правильно распределять нагрузку, осознанно ставить перед собой цели и задачи, уметь находить пути их решения;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- анализировать и объективно оценивать собственные результаты, находят возможности и способы их улучшения.



**Календарный учебный график**  
**Дополнительной общеобразовательной программы «Настольный теннис»**  
**II полугодие 2023-2024 учебный год**

Месяц	Январь			Февраль				Март					Апрель				Май				Июнь	Июль	Август	Всего учебных недель	Всего часов по ОП		
Недели обучения	08-14	15-21	22-28	29-04	05-11	12-18	19-25	26-03	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29-05	06-12	13-19	20-26	27-30	01-30	01-31			53	144
	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	44	48	53	53	136		
Группа 1.1	Теория																									8	
	Практика	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4							
	Контроль		текущий				текущий		Промежуточная аттестация	<b>Каникулы</b>																	

## 2.2 Условия реализации программы

### *Материально – техническое обеспечение программы*

Для обеспечения условий реализации программы необходимо следующее оборудование

#### Требования к спортивному инвентарю и оборудованию

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Теннисный стол	штук	1
2.	Ракетки	штук	8
3.	Мячики	штук	10

## 2.3 Форма аттестации

Контроль знаний, умений и навыков обучающихся является важной составной частью процесса спортивно-оздоровительной работы. Целью контроля является определение качества усвоения материала, диагностирование и корректирование их знаний, умений и навыков.

Уровень усвоения программы определяется с учётом индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся, уровнем подготовленности к занятиям.

#### **Используются следующие формы проверки:**

- Опрос
- Тестирование

**Методы проверки:** тестирование физических качеств.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал по итогам проведения диагностики, аналитическая справка, соревнование.

## 2.4 Оценочные материалы

На занятиях применяется входной, текущий и промежуточный контроль (Приложение 2). Уровень освоения материала выявляется в беседах, в выполнении практических упражнений.

Педагог оценивает успешность освоения программного материала, наблюдая за воспитанниками на занятиях.

## 2.5 Методические материалы

В процессе подготовки и проведения занятий у учащихся развиваются и улучшаются навыки самостоятельной физической работы.

**Формы организации деятельности обучающихся:** лекции, беседы, практические занятия (упражнения, игры), тестирование.

**Методы обучения:**

- метод практического обучения;
- метод словесного обучения;
- практические методы обучения
- игровой метод.

**При реализации программы используются педагогические технологии:**

- Технология личностно-ориентированного развивающего обучения;
- Технология индивидуализации обучения;
- Групповые технологии;
- Здоровьесберегающие технологии;

**Принципы построения образовательной программы:**

- Принцип доступности – учитывает возрастные особенности и индивидуальный подход к каждому ребенку.
- Принцип систематичности и последовательности – используется в повторении изученного не только в начале занятия для проверки уровня усвоения, и не только в конце занятия с целью закрепления полученной информации.
- Принцип соразмерности нагрузки уровню и состоянию здоровья сохранения здоровья ребенка;
- Принцип ориентации на особенности и способности - природосообразности ребенка.

Программа ориентирована на системно-комплексный подход в выборе форм и методов обучения. Программа, адаптируется для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей.

## 2.6 Список литературы

1. Богушас М. "Играем в настольный теннис", М., Просвещение, 1987.
  2. Барчукова Г. В. «Учись играть в настольный теннис»»: «Советский спорт»; Москва; 1989
- Для педагога
1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис, М., 2005.
  2. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12, М., "Ф и С", 2005.
  3. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М., "Ф и С", 2007
  4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М., "Ф и С", 2001.
  5. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. М., "Ф и С", 2000 .
  6. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра доступная всем. М., Знание, 2001.
  7. Былеева Л.В. Подвижные игры, М., "Ф и С", 2000 .
  8. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. Из-во: «Талка», 2001.
  9. Шпрах С.Д. Настольный теннис. «У меня секретов нет...», М., 2008.
  10. Настольный теннис. Правила соревнований. М., "Ф и С", 2009.
  11. Барчукова Г. Настольный теннис, М., "Ф и С", 1990.
  12. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. М., "Советский спорт", 2014.
  13. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера, М., 2012.
  14. Вартамян М.М. Российская энциклопедия настольного тенниса. Магнитогорск, 2010.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Раздел	Тема занятия	Кол-во часов
1.		Вводное занятие	Вводное занятие. Цели и задачи творческого объединения. Настольный теннис, как вид спорта и физического оздоровления. Произвольная игра. Проверка игровых умений и навыков, способности к передвижениям.	2
2.			Определение ОФП обучающихся. Прыжки со скакалкой. Игра с мячом у стены и в кругу.	2
3.			Хватка ракетки, сохранение в движении. Упражнения с мячом и ракеткой (удержание мяча на ракетке "Курочки").	2
4.			Упражнение на развитие чувства мяча. "Куча мала".	2
5.			Форма игроков и поведение во время игры и занятий. Упражнения с мячом и ракеткой (Подбивание мяча левой стороной ракетки после отскока от пола). "Гонки с мячами".	2
6.			Упражнение на развитие чувства мяча, "Мяч соседу".	2
7.			Специальное оборудование, инвентарь и тренажеры, правила пользования. Упражнения с мячом и ракеткой. (отбивание мяча правой стороной ракетки после отскока от стены), "Горячая картошка".	2
8.			Упражнения с мячом и ракеткой (отбивание мяча левой стороной ракетки после отскока от стены). Проверка освоения жонглирования. "Эстафета".	2
9.			"Значение занятий настольным теннисом для развития детей. Упражнения с мячом и ракеткой (отбивание мяча левой и правой стороной ракетки после отскока от стены).	2
10.			Выполнение упражнения на столе. Игра на точность ударов "В цель" Попадание в цель мячом без ракетки, с ракеткой.	2
11.			Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Тема: " Удар "Толчок" Выполнение движений на столе с наброса педагога.	2
12.			Выполнение ударов толчком на столе с партнером, обмен ударами в парах.	2

13.		Выполнение упражнения подбивания мяча с последующим выполнением удара слева откидкой. Выполнение упражнения удара откидкой слева с большим количеством мячей (БКМ)	2
14.		Выполнение упражнения удара откидкой слева с наброса мяча.	2
15.		Выполнение ударов слева откидкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	2
16.		Выполнение упражнения подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой справа. Выполнение упражнения удара откидкой справа с большим количеством мячей (БКМ)	2
17.		Выполнение упражнения удара откидкой справа с наброса мяча.	2
18.		Выполнение ударов справа откидкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	2
19.		Выполнение упражнения удара слева и справа откидкой с БКМ.	2
20.		Совершенствование ударов слева и справа откидкой (удары с наброса мяча).	2
21.		Выполнение ударов слева и справа откидкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	2
22.		ОФП .Прыжковые и беговые упражнения. Развитие контроля мяча на ракетке. Игра "Сэндвич".	2
23.		Выполнение удара срезка в упражнении и в движении на столе. Развитие контроля мяча на ракетке. Игра "Круг".	2
24.		Выполнение ударов слева срезкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	2
25.		Выполнение удара срезка в стенку, от пола. Упражнение: "Концентрация на мяче"	2
26.		Выполнение удара срезка в упражнении и в движении на столе. "Упражнение на развитие чувства мяча , "Поймай мяч".	2
27.		Выполнение ударов справа срезкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	2
28.		Краткие биологические сведения об организме человека; необходимость физических упражнений для его правильного функционирования. Закаливание. Значение режима дня". Выполнение упражнения и движения с отскока от стены.	2
29.		Воспитание координационных способностей Игра на точность "В цель"	2

30.		Выполнение ударов справа и слева срезкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	2
31.		ОФП. Упражнения для мышц ног и туловища. Упражнения на развитие координации(бег, прыжки, перемещения). Выполнение упражнения и движения с отскока.	2
32.		Выполнение ударов слева срезкой с перемещением влево-вправо с партнером, обмен ударами в парах.	2
33.		Упражнения, необходимые для освоения двигательных действий. Перемещения со сменой направления (влево – вправо). Выполнение упражнения и движения с отскока.	2
34.		Выполнение ударов справа и слева срезкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	2
35.		Упражнения, необходимые для освоения двигательных действий. Перемещения со сменой направления (назад – вперед). "Лесенка" Выполнение упражнения и движения с отскока.	2
36.		Выполнение ударов срезка справа на столе с партнером, обмен ударами в парах.	2
37.		Упражнения, необходимые для освоения двигательных действий. Перемещения со сменой направления (назад – вперед). Прыжок "Кенгуру" Выполнение упражнения и движения с отскока.	2
38.		Выполнение ударов срезка слева на столе с партнером, обмен ударами в парах.	2
39.		ОФП. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнение для освоения навыков игры: "Перекаты".	2
40.		Упражнения для освоения двигательных действий. Передвижения у стола в игровой стойке со сменой зон (по треугольнику). Совершенствование ударов слева и справа срезкой (удары с наброса)	2
41.		Выполнение ударов срезка слева и справа на столе с партнером, обмен ударами в парах.	2

42.		Упражнение для освоения навыков игры: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях "восьмерка" Перемещение по площадке. Работа ног при ударах справа в движении.	2
43.		Упражнение для освоения навыков игры: на частоту движений. Перемещение по площадке. Работа ног при ударах слева в движении.	2
44.		Совершенствование движений ног при ударах слева, справа.	2
45.		Упражнение для освоения навыков игры: на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие. Перемещение по площадке. Работа ног при ударах слева и справа в движении.	2
46.		Совершенствование движений и перемещений ног при ударах слева - справа.	2
47.		Понятие о счете в настольном теннисе. Практика: Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.	2
48.		История развития настольного тенниса в нашей стране, успехи российских спортсменов на соревнованиях. Практика: розыгрыш мяча и обмен ударами обучением простейшего ведения счета.	2
49.		Правила игры в настольный теннис. Практика: игры на столе с использованием подсчета очков.	2
50.		"История развития настольного тенниса за рубежом". Тема: "Подача" Выполнение упражнений: подброс мяча, баланс при подаче. Игра "Бадминтон"	2
51.		Выполнение перемещений: одношажный способ - шаги, переступания и выпады слева. Выполнение упражнений: удар по мячу толчком без вращения слева с БКМ.	2
52.		Выполнение подач толчком слева без вращения на столе с партнером, обмен ударами в парах.	2
53.		Выполнение перемещений: одношажный способ - шаги, переступания и выпады справа. Выполнение упражнений: удар по мячу толчком без вращения справа с БКМ.	2
54.		Выполнение подач толчком справа без вращения на столе с партнером, обмен	2

			ударами в парах.	
55.			Выполнение перемещений: приставные шаги влево. Выполнение подач срезкой с вращением слева с БКМ слева.	2
56.			Выполнение подач срезкой слева с вращением на столе с партнером, обмен ударами в парах.	2
57.			Выполнение перемещений: приставные шаги вправо. Выполнение подач срезкой с вращением с БКМ справа.	2
58.			Выполнение подач срезкой справа с вращением на столе с партнером, обмен ударами в парах.	2
59.			Выполнение перемещений и движение ног и рук многократно при накате справа (имитация). Выполнение удара накатом справа с БКМ справа. Игра "Мельница"	2
60.			Выполнение перемещений и движение ног и рук многократно при накате справа (имитация). Выполнение удара накатом справа на столе с партнером, обмен ударами в парах.	2
61.			Выполнение перемещений и движение ног и рук многократно при накате слева (имитация). Выполнение удара накатом слева с БКМ. Игра "Мельница".	2
62.			Выполнение перемещений и движение ног и рук многократно при накате слева (имитация). Выполнение удара накатом слева на столе с партнером, обмен ударами в парах.	2
63.			Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей (приставные шаги) Выполнение удара "Накат" справа с перемещением, с БКМ.	2
64.			Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей Выполнение удара "Накат" справа с перемещением, на столе с партнером, обмен ударами в парах.	2
65.			Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей (скрестные шаги). Выполнение удара "Накат" слева с перемещением с БКМ.	2

66.		Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей ("От сетки до сетки"). Выполнение удара "Накат" слева с перемещением, на столе с партнером, обмен ударами в парах.	2
67.		Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей (перенос мячей) Совершенствование (чередование) ударов слева и справа накатом (на столе с партнером, обмен ударами в парах).	2
68.		Выполнение упражнения приема подачи с наброса, БКМ, с педагогом.	2
69.		Выполнение упражнения приема подачи в паре.	2
70.		Итоговое тестирование.	2
71.		Игра "Солнышко". Игры и упражнения на закрепление подачи, приема подачи и ударов.	2
72.		Итоговое занятие. Задание на лето по ОФП. Инструктаж на летние каникулы. Игры со счетом.	2
<b>Итого</b>			<b>144</b>

## Контрольно-измерительные материалы

### Тест «Удар накатом»

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Удар справа с места	1. Имитация удара с места (баллы, экспертная оценка)*	до 2	3-5	5
	2. Выполнение ударов накатом справа с наброса учителя (количество отбитых одиночных ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 4	5 - 6	7 -10
Удар слева накатом	3. Имитация наката слева с места (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5
	4. Выполнение накатов слева с наброса учителя (количество отбитых одиночных ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 4	5 - 6	7 -10

### Тест «Поддача »

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Поддача справа ладонной стороной ракетки	1. Имитация подачи ладонной стороной ракетки (баллы, экспертная оценка)*	до 2	3-5	5
	2. Попадания подачи ладонной стороной ракетки в квадрат (количество из 10 раз)	до 4	5 - 6	7 -10
Поддача слева тыльной стороной ракетки	3. Имитация удара с места (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5
	4. Попадания подачи тыльной стороной ракетки в квадрат (количество из 10 раз)	до 4	5 - 6	7 -10

**Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в настольном теннисе**  
**Тест «Школа мяча»**

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

Для проведения тестов «школа мяча» дети делятся на пары. После сигнала учителя – один выполняет задание, второй считает. Попытка сразу фиксируется. Далее дети меняются ролями. В зачет идет лучшая из трех попыток.

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 (количество 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 (количество отбитых ударов) - 3 попытки.	до 5	5 - 8	8 и более
5. Поочередное выполнение ударов справа – слева срезкой с наброса учителя (количество отбитых ударов) - 2 попытки.		до 6	5 - 10	10 и более

**План воспитательных мероприятий в рамках реализации  
дополнительной общеобразовательной программы  
на 2023-2024 учебный год**

№п/п	Название мероприятия	Сроки и место проведения	Категория участников	Ответственный
1.	Здравствуй, школа	Сентябрь	Все обучающиеся	Лихолетов В.П
2.	День учителя	Первая неделя октября	Все обучающиеся	Лихолетов В.П
3.	День независимости	Вторая неделя ноября	Все обучающиеся	Лихолетов В.П
4	День России	Вторая неделя декабря	Все обучающиеся	Лихолетов В.П
5	Осторожно, лед	март	Все обучающиеся	Лихолетов В.П
6	День Победы	Вторая неделя мая	Все обучающиеся	Лихолетов В.П