

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И
МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ Г. КАЛУГИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ПОДРОСТКОВЫЙ ЦЕНТР «СОДРУЖЕСТВО»

Принята
на методическом совете
«27» августа 2021 г.

Протокол № 12
от «27» августа 2021 г.



Утверждаю
директор МБОУДО
«Содружество»

[Handwritten signature]

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Возрастная категория – 7-15 лет

Срок реализации – 2 года

Педагог дополнительного образования:

Бирюкова Татьяна Алексеевна

г. Калуга,
2019 год

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис»
Автор программы	Бирюкова Татьяна Алексеевна
Должность автора	Педагог дополнительного образования
Название объединения	«Настольный теннис»
Учреждение, реализующее программу	МБОУДО «ДПЦ «Содружество»
Структурное подразделение Учреждения, реализующего программу	Детско-подростковый клуб «Селена»
Адрес структурного подразделения Учреждения, реализующего программу	248008, г. Калуга, ул. Тарутинская, д. 200/1
Год разработки	2019 год
Вид программы	Модифицированная
Учебно-тематическое планирование	1 год обучения – 144 часа, 2 год обучения – 216 часов
Форма содержания и процесса педагогической деятельности	Комплексная
Срок реализации программы	Долгосрочная, 2 года
Уровень освоения программы	Общекультурный
Возрастная категория	7-15 лет
Направление и вид деятельности	Физкультурно-спортивное, Спортивные и подвижные игры
Форма реализации	Стационарная, очная
Даты внесения изменений и дополнения в программу	Новая редакция, 2021 год Приложение № 4 от 08.06.2022 г. Приложение № 5 от 26.05.2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа написана в соответствии с Положением о дополнительных общеразвивающих программах муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-подростковый центр «Содружество»

Программа «Настольный теннис» является модифицированной.

При разработке программы за основу была принята программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова (этапы спортивного совершенствования). Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей. В программе представлены цели и задачи работы объединения, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

Образовательная программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. 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. Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – настольный теннис, определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в

случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

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

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

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

Задачи

Образовательные:

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

Развивающие:

- развитие координации движений и основных физических качеств: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство патриотизма, 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;
- участие во флешмобах, онлайн-марафонах.

Реализация воспитательных задач происходит в результате: совместных творческих дел и мероприятий детей и родителей; участие в клубных, городских акциях; через видео презентации, сделанные педагогом; круглые столы; беседы, викторины, конкурсы.

Методы и формы обучения

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

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

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

Практические методы:

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

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

Игровой метод и метод соревнования применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.

Группа начальной подготовки состоит из девочек и мальчиков в количестве 12 человек.

В конце изучения программы обучающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил соревнований, навыки простейшего судейства. Приобретут необходимые знания и умения, что позволит обучающимся принимать участие в школьных, районных, окружных соревнованиях. На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков игры.

Основная задача на этом этапе - воспитывать интерес к занятиям настольным теннисом, формировать целостные двигательные конструкции базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов.

Программа предусматривает обеспечение усвоения обучающимися обязательного минимума содержания через применение дистанционных форм и методов обучения. О необходимости использования такого метода говорят такие факторы:

1. Возможность организовать работу с часто болеющими детьми.
2. Проведение дополнительных занятий с одарёнными детьми.
3. Обеспечение свободного графика обучения.

Формы и методы проведения: иллюстрация, объяснение, самостоятельная работа, корреспонденция по электронной почте, WK и WhatsApp.

Основной целью внедрения дистанционных форм обучения в программу было создание условий обучающихся для свободного доступа к информационным ресурсам и получения качественного образования с помощью дистанционного обучения для развития навыков самостоятельной работы.

Основными задачами внедрения дистанционного обучения в образовательный процесс можно считать:

- создание единой образовательной информационной среды для участников педагогического процесса;
- создание образовательного информационного Интернет - пространства объединения, где размещается информация для обучающихся и их родителей;
- пополнение информационного образовательного ресурса объединения.

Формы отслеживания результатов обучения и воспитания

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

- начальный (сентябрь)

- итоговый (май)

Мониторинг результатов уровня воспитанности предполагает оценку метапредметных и личностных характеристик обучающихся 1 и 2 года обучения (Приложение №1)

Мониторинг результатов освоения программы (ЗУН) обучающихся 1 года обучения (Приложение №2) , 2 года обучения (Приложение №3).



Утверждаю
 директор МБОУДО
 ЦНЦ «Содружество»

[Handwritten signature]

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

Наименование тем и разделов	Количество		
	Всего	Теория	Практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1
Раздел 1. Основы знаний	6	3	3
Тема 1.1. Гигиена и врачебный контроль Режим дня и питание школьника.	2	1	1
Тема 1.2. История появления и развития настольного тенниса. Изучение правил игры.	2	1	1
Тема 1.3 . Изучение элементов стола и ракетки. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис.	2	1	1
Раздел 2. Техническая подготовка	118	16	102
Тема 2.1. Знакомство с основными техническими элементами в настольном теннисе и способы их выполнения.	2	1	1
Тема 2.2. Развитие основных физических качеств (ловкости, координации, быстроты реакции, быстроты перемещения)	4	-	4
Тема 2.3. Индивидуальная работа с мячом	12	-	12
Тема 2.4. Техника перемещений	12	2	10
Тема 2.5. Техника подачи.	14	2	12
Тема 2.6. Техника ударов (с вращением и без вращения).	68	9	59
Тема 2.7. Учебные игры по совершенствованию изученных элементов в игре (по заданию педагога.)	6	2	4
Раздел 3. Тактическая подготовка	4	2	2
Тема 3.1. Тактические действия в нападении	2	1	1
Тема 3.2. Тактические действия в защите	2	1	1
Соревнования	4	-	4
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	10	-	10
ИТОГО:	144	22	122

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Вступительная беседа о правилах поведения.

Раздел 1. Основы знаний

Цель: дать необходимые знания по истории возникновения настольного тенниса; ознакомить с правилами личной гигиены; инвентарем и оборудованием.

Тема 1.1. Гигиена и врачебный контроль. Режим дня и питание школьника.

Теория: ознакомить обучающихся с правилами личной гигиены, как правильно питаться и рационально использовать своё время.

Практика: демонстрация : как контролировать пульс.

Форма работы: рассказ, беседа, видео презентация; показ.

Форма контроля: опрос.

Тема 1.2 История появления и развития настольного тенниса. Изучение правил игры.

Теория: ознакомить с историей возникновения тенниса, основных правил игры.

Форма работы: видео презентация, просмотр ролика, рассказ.

Форма контроля: опрос.

Тема 1.3 Изучение элементов стола и ракетки.

Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис.

(теннисный стол, ракетки, теннисный мяч)

Теория: что необходимо для игры в настольный теннис.

Форма работы: демонстрация, рассказ.

Форма контроля: опрос, беседа.

Раздел 2. Техническая подготовка

Цель: Обучение и совершенствование основных технических элементов.

Тема 2.1. Знакомство с основными техническими элементами в настольном теннисе и способе их выполнения.

Теория: рассказать, какие элементы используются: подача, удары по мячу (с вращением и без) и как они используются в игре.

Практика: показать технику выполнения этих элементов.

Форма работы: демонстрация, рассказ, показ.

Форма контроля: беседа.

Тема 2.2. Развитие физических качеств

Теория: знакомство с основными техническими элементами в настольном теннисе.

Практика: развитие основных физических качеств (координации, ловкости, быстроты)

Форма работы: рассказ, показ, индивидуальная работа.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 2.3 . Индивидуальная работа с мячом. Набивание мяча на ракетке.

Теория: рассказать, какие бывают хваты ракетки.

Практика: Показать, какие бывают хваты ракетки; набивание тыльной и ладонной стороной ракетки. Отработка ударов теннисного мяча у стены.

Форма работы: показ, рассказ, индивидуальная работа; проверка умений.

Форма контроля: наблюдение, опрос

Темы 2.4. Техника перемещения игроков.

Теория: знакомство со способами перемещения игрока у стола

Практика: перемещения приставным, скрестным шагом в стойке теннисиста; выпады.

Обратить внимание на согласованную работу рук, ног.

Имитационные упражнения.

Форма работы: показ, рассказ, индивидуальная работа; работа в парах.

Форма контроля: наблюдения.

Тема 2.5 Техника подачи.

Теория: Рассказать, как вводится мяч в игру; какие бывают подачи; ознакомить с техникой выполнения подачи прямым ударом.

Практика: показать, как выполняется подача; обучить введению мяча в игру с ударом о стол.

Форма работы: показ, рассказ; отработка подачи на столе с педагогом.

Форма контроля: наблюдения.

Тема 2.6. Техника ударов.

Теория: рассказать, какие бывают удары (с вращением и без); рассказать о технических элементах: «подставка», «толчок», «подрезка», «срезка», «накат».

Практика: отработка этих технических элементов на столе, через сетку в паре с педагогом (поточным методом).

Форма работы: индивидуальная, в парах, работа с педагогом.

Форма контроля: наблюдение; проверка умения выполнения технических элементов;

Обращать внимание на правильный хват ракетки и согласованную работу рук, ног, туловища.

Тема 2.7. Учебные игры по совершенствованию изученных элементов в игре (по заданию педагога.)

Раздел 3. Тактическая подготовка

Цель: обучить основам тактических взаимодействий в нападении и защите.

Тема 3.1. Тактические действия в нападении.

Теория: рассказать, в каких случаях нужно выполнять ту, или иную подачу, когда лучше выполнить «накат» в правую, левую половину стола.

Форма работы: отработка данных элементов на столе с педагогом.

Форма контроля: наблюдение, исправление ошибок.

Тема 3.2. Тактические действия в защите.

Теория: рассказать, в каких случаях нужно выполнять «срезку», «подрезку»; обращать внимание на стойку теннисиста.

Форма работы: отработка данных элементов на столе с педагогом.

Форма контроля: наблюдение, исправление ошибок.

Соревнования

Цель: Закрепление у обучающихся степени овладения навыком набивания теннисного мяча, а также, уровень физической подготовленности (ловкости, координации, быстроты).

Мероприятия воспитательно-познавательного характера

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

Праздники, спортивно-развлекательные мероприятия, викторины, совместные творческие дела детей и родителей, просмотр видео презентаций (к значимым датам), чаепитие, тематические дискотеки; участие в клубных, городских акциях.



Утверждаю
директор МБОУДО
ДПЦ «Содружество»

[Handwritten signature]

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 год обучения

Наименование тем и разделов	Количество		
	Всего	Теория	Практика
Раздел 1. Основы знаний	8	4	4
Тема 1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и ПБ при занятиях на открытом воздухе и в помещении. Современный теннис. Правила соревнований.	2	1	1
Тема 1.2. Оказание первой медицинской помощи при ушибах и травмах.	2	1	1
Тема 1.3.ЗОЖ. Закаливание. Профилактика простудных заболеваний.	2	1	1
Тема 1.4. Дневник самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение ЧСС.	2	1	1
Раздел 2. Физическая подготовка	24	-	24
Тема 2.1. Развитие координации, ловкости	4	-	4
Тема 2.2. Развитие силы, гибкости.	4	-	4
Тема 2.3. Развитие быстроты реакции	4	-	4
Тема 2.4. Перемещения у стола в стойке теннисиста (на скорость). Эстафеты с ракеткой и мячом.	4	-	4
Тема 2.5. Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте. Развитие быстроты перемещений.	4	-	4
Тема 2.6. Приставной, скрестный шаг. Прыжки на скакалке 30сек. 1 мин.	4	-	4
Раздел 3. Техническая подготовка	144	21	123
Тема 3.1. Индивидуальная работа с мячом и ракеткой	20	2	18
Тема 3.2. Техника подачи	28	5	23
Тема 3.3. Техника ударов (с вращением и без)	96	14	82
Раздел 4. Тактическая подготовка	20	5	15
Тема 4.1. Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра	4	1	3
Тема 4.2. Тактика подачи.	4	1	3
Тема 4.3. Тактика игры против атакующего.	12	3	9
Соревнования	10	-	10
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	10	-	10
ИТОГО:	216	30	186

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 год обучения

Цель: углубленное изучение спортивной игры настольный теннис.

Раздел 1. Основы знаний

Цель: дать необходимые знания обучающимся о правилах ЗОЖ, по закаливанию организма; научить оказывать первую помощь при ушибах и ссадинах и как измерить пульс и уберечь себя от простуды.

Тема 1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и ПБ при занятиях в помещении. Современный теннис. Правила соревнований.

Теория: рассказать об изменениях правил в современном теннисе.

Форма работы: просмотр видео, рассказ, показ.

Практика: показать на практике.

Форма контроля: участие в беседе, опрос.

Тема 1.2. Оказание первой медицинской помощи при ушибах и ссадинах.

Теория: рассказать, как оказать первую помощь.

Практика: показать на практике.

Форма контроля: участие в беседе, демонстрация.

Тема 1.3. ЗОЖ. Закаливание. Профилактика простудных заболеваний.

Теория: рассказ о природных источниках закаливания: солнце, воздух и вода.

Практика: просмотр видео-слайдов.

Форма работы: групповая, беседа.

Форма контроля: опрос.

Тема 1.4. Дневник самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение ЧСС.

Теория: рассказать, как измерить пульс в покое и после физической нагрузки.

Практика. Проведение ортостатической пробы. Измерение пульса.

Форма работы: рассказ, показ, измерение пульса.

Форма контроля: участие в беседе; измерение под контролем педагога.

Раздел 2. Физическая подготовка

Цель: развитие основных и специальных физических качеств обучающихся

Тема 2.1.-2.6. Развитие быстроты перемещений, гибкости, ловкости, быстроты реакции, координации.

Теория: рассказать о значении данных качеств для теннисиста.

Практика: выполнение упражнений для развития данных качеств поточным методом.

Форма работы: индивидуально-групповая.

Форма контроля: наблюдение, исправление ошибок.

Раздел 3. Техническая подготовка

Цель: Обучение и совершенствование основных технических элементов в настольном теннисе.

Тема 3.1. Индивидуальная работа с ракеткой и мячом.

Теория: повторение хватов, накладок на ракетке; открытая и закрытая ракетка.

Практика. Набивание мяча на тыльной, ладонной сторонах ракетки; удержание мяча на ракетке. Изучение плоскостей вращения мяча.

Форма работы: показ, рассказ, демонстрация, индивидуальная работа.

Форма контроля: опрос, наблюдение.

Тема 3.2. Техника подачи.

Теория: напомнить технику ранее изученных подач (прямым ударом, откидкой); знакомство с подачей «Маятник», «Веер»; как выполнить подачу «накатом».

Форма работы: просмотр видео, показ, рассказ; работа в парах.

Форма контроля: наблюдение, исправление ошибок.

Тема 3.3. Техника ударов (с вращением и без)

Теория: повторить технику основных технических элементов (срезка, подрезка, откидка, накат, подставка). Ознакомить с техникой элемента топ-спин.

Практика: отработка всех технических элементов на столе в паре с партнером, педагогом.
Форма работы: индивидуальная, работа в парах; показ; просмотр видео.
Форма контроля: наблюдение, исправление ошибок.

Раздел 4. Тактическая подготовка

Цель: обучить тактическим действиям игрока при подаче, игре в защите и нападении.

Тема 4.1. Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра

Теория: ознакомить со стилями игры, в чем различие и какие стили игры приемлемы для начинающих;

Практика: просмотр видео, обсуждение.

Форма работы: групповая, индивидуальная.

Форма контроля: участие в беседе, опрос.

Тема 4.2. Тактика подачи

Теория: рассказать, в каких случаях подается укороченная подача, длинная, подача с вращением.

Практика: показать на примере; отработка на столе.

Форма работы: рассказ, демонстрация, показ; отработка на столе.

Форма контроля: наблюдение, опрос, исправление ошибок.

Соревнования

Цель: Соревнования среди занимающихся проходят в середине и в конце года и демонстрируют степень усвоения знаний, умений и навыков, полученных в процессе обучения.

Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Цель: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом. Воспитание патриотизма и чувства ответственности. Праздники, спортивно-развлекательные мероприятия, викторины, совместные творческие дела детей и родителей, просмотр видео презентаций (к значимым датам), чаепитие, тематические дискотеки; участие в клубных, городских акциях.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- демонстрационные видео материалы Школы Артема Уточкина:
- Онлайн-школа www.ARTEMUTOTCHKIN.RU
- veb.artemutochkin.ru/hell

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- помещение для занятий
- теннисный стол
- стенки
- теннисные ракетки
- теннисные мячи
- сетки для настольного тенниса
- стулья, скамейка
- скакалки
- инвентарь для подвижных игр и весёлых стартов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Список для педагога:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2016
3. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
4. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2011
5. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
6. О.В. Петренко Кадуцкая Л.А., Петренко С.В. и др. Настольный теннис в системе физического воспитания студентов. Учебно-методическое пособие, Белгород: Типография «ПринтМастер», 2014
7. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
8. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995

Список для обучающихся:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
3. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта.
Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.
4. Матыцин, О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов настольном теннисе. / О.В.Матыцин. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000.
5. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985
6. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.

Список для родителей:

1. О.А Антонова. «Анатомия и физиология центральной нервной системы»
Конспект лекций. Москва. Высшее образование.2006
2. И.П. Дайлидене «Поиграем, малыш!». Книга для родителей
Москва «Просвещение». 1992
3. Е. Синицына «Умные загадки». Пособие для родителей. Москва «Лист», 1997
4. Т.И. Осокина «Физическая культур для детей». Москва «Просвещение», 1973
5. В. А. Шишкина «Движение + движение». Москва «Просвещение», 1992
6. Д.В.Хухлаева «Теория и методика физического воспитания детей школьного возраста»
Москва «Просвещение» 1971
7. В.Г.Фролов «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке»
Москва «Просвещение», 1986

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Мониторинговая таблица
объединения « _____ », группа _____ -го года обучения
(мегапредметные характеристики)
за 2019-2020 учебный год

№ п\п	Фамилия, имя	Качество знаний, умений, навыков	Особенности мотивации к занятиям	Творческая активность	Эмоционально-художественная настроенность	Достижения
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

Педагог дополнительного образования

Уровень:- низкий
- средний
- высокий

Мониторинговая таблица

объединения « _____ », группа _____ -го года обучения
(личностные характеристики)

№п\п	Фамилия, имя	Воспитанность	Способность к обучению	Наблюдательность	Исполнительность	Примечание
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

Педагог дополнительного образования

Уровень :- низкий
- средний
- высокий

**Мониторинговая таблица оценки результатов освоения программы (ЗУН)
по программе «Настольный теннис», группа 1-го года обучения
за 2021-2022 учебный год**

№ п\п	Фамилия, имя	Знание хватов ракетки. Набивание одной стороной (20 раз) (40 раз) (50 и больше)	Индивидуальная работа у стены, «над собой» в стойке. Умение ввести мяч в игру.	Умений выполнить удары с педагогом: «толчок». Техника выполнения «подставки»	Знание основ личной гигиены, правил счёта очков	Умение выполнить удары с педагогом : «накат» «подрезка»
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

Педагог дополнительного образования

Уровень: - низкий
- средний
- высокий

**Мониторинговая таблица оценки результатов освоения программы (ЗУН)
объединения «Настольный теннис», группа 2-го года обучения
за 2021-2022 учебный год**

№ п/п	Фамилия, имя	Правила соревнований. (50 раз) (80 раз) (100 и больше)	Подача прямым ударом. Подача по заданию педагога.	Выполнение элементов: подставка накат, срезка, подрезка в игре	Тактическая грамотность	Участие в соревнованиях
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

Педагог дополнительного образования

уровень: - низкий
- средний
- высокий

Приложение №4
от «08» июня 2022г.

Изменения и дополнения
рассмотрены и приняты
на методическом совете
Протокол № 20
от «26» августа 2022г.



Утверждаю
директор МБОУ ДО
«ДЦ «Содружество»

О.В. Колинько

**Лист изменений и дополнений
к дополнительной общеразвивающей программе
«Настольный теннис»**

Возрастная категория – 7-15 лет

Срок реализации – 2 года

Педагог дополнительного образования:

Бiryukova Татьяна Алексеевна

Год разработки: 2019 год

Вносимые изменения (дополнения):

№	Разделы программы	Внесение изменений
1.	Список литературы и информационных источников: Список для педагога:	Добавлено: 9. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В., Теория и методика настольного тенниса. ИЦ Академия, 2006 год. 10. Худец Р., Настольный теннис. Техника с В.Самсоновым., Виста Спорт, 2005 год

Приложение №5
от «26» мая 2023г.

Изменения и дополнения
рассмотрены и приняты
на методическом совете
Протокол № 26
от «23» августа 2023 г.



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДПЦ «Содружество»

О.В. Колинко

**Лист изменений и дополнений
к дополнительной общеразвивающей программе
«Настольный теннис»**

Возрастная категория – 7-15 лет

Срок реализации – 2 года

Педагог дополнительного образования:

Бирюкова Татьяна Алексеевна

Год разработки: 2019 год

Вносимые изменения (дополнения):

№	Разделы программы	Внесение изменений
1.	Список литературы и информационных источников:	Добавлена литература Список для педагога(стр 15) https://youtu.be/-jYrjzFpGCc -настольный теннис с нуля https://youtu.be/XcSskXmx2F8 https://youtu.be/hfNdYkGhYHk https://youtu.be/ob.S5KGaCI2U https://youtu.be/eUOytSw-d4E