

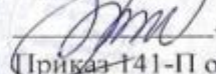
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЯЛТА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ
ЦЕНТР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ
ЯЛТА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

«ПРИНЯТО»

Педагогический совет
Протокол № 1 от «02» 09. 2025г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУДО «ДЦОЦФС»

 А.В. Татаринов
Приказ 141-П от 02.09.2025 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС ДЕТЯМ»

Направленность: физкультурно – спортивная
Срок реализации программы: 3 года
Вид программы: модифицированная
Уровень: стартовый
Возраст обучающихся: 6-17 лет

Составитель:

Педагог дополнительного образования
МБУДО «ДЦОЦФС» Чарикова М.В.

г. Ялта
2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи 1- го года обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис детям»	5
1.3. Учебный план группы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис детям»	7
1.4. Содержание программы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис детям»	7
1.5. Планируемые результаты	13
1.6. Календарный учебный график 1- го года обучения	13
1.7. Цели и задачи 2-го и 3-го года обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис детям»	14
1.8. Календарный учебный график 2- го года обучения	15
1.9. Календарный учебный график 3- го года обучения	16
1.10. Воспитательный потенциал программы	17
2. Комплекс организационно – педагогических условия	20
2.1. Условия реализации программы	20
2.2. Формы аттестации.....	23
Список использованной литературы.....	25
Приложение 1. Оценочные материалы	26
Приложение 2. Подвижные игры	30
Приложение 3. Онлайн ресурсы для обеспечения дистанционного обучения по программе «Настольный теннис детям»	32
Приложение 4. Правила игры в настольный теннис	33
Приложение 5. Лист корректировки программы	36
Приложение 6. Календарно – тематическое планирование	37
Приложение 7. План воспитательной работы.....	47

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа является модифицированной.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис детям» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в области образования:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
- № 309 Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. «О национальных целях развития России до 2030 года и на перспективу 2036 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 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 28.01.2021 г. № 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» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Федерации Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития

дополнительного образования детей» (в действующей редакции);

– Приказ Минобрнауки России № 882 и Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020 г. «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым»;

– Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым» (в ред. от 25.08.2025 №1338-р);

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

– Методические рекомендации для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями), письмо Минпросвещения России от 31.07.2023 № 04-423 «Об исполнении протокола»;

– Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 23.01.2026 № АБ-254/06 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»;

– Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско – юношеский центр по физкультуре и спорту» муниципального округа город – курорт Ялта Республики Крым.

Данная программа разработана на основе типовой программы для детско-юношеских спортивных школ дополнительного образования.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно – силовых качеств, формированию двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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.

Отличительной особенностью программы является ее коррекционно – развивающая направленность. Развитие координации движений, мелкой моторики, силы и ловкости – все это является неотъемлемой частью занятий настольным теннисом, необходимым для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Педагогическая целесообразность: программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формировать их физические качества, пробуждает интерес к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Адресат программы: программа рассчитана на детей в возрасте от 6 до 17 лет. Она построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков.

Объем и срок освоения программы:

Срок освоения – 3 года. Между годами обучения соблюдаются преемственность и уровни освоения. Общее количество учебных часов, запланированных на один учебный год составляет 144 часа.

Уровень программы – ознакомительный (стартовый).

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса

Возраст детей, участвующих в реализации данной общеобразовательной общеразвивающей программы: 6-8 лет. При зачислении необходимо иметь справку от педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям спортом.

Состав групп – постоянный.

Занятия проходят в групповой форме.

Продолжительность и режим занятий:

2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год).

Режим занятий детей устанавливается в соответствии с Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 № «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Цели программы «Настольный теннис»:

- 1.Профилактика здоровья на основе систематических физкультурно – оздоровительных занятий по настольному теннису;
2. Формирование лидерских качеств;
3. Укрепление психического и физического здоровья детей через занятия настольным теннисом;
4. Развитие концентрации, внимание, повысить волевые качества;
5. Профилактика асоциального поведения;
6. Развить личные качества ребенка, способного к творческому самовыражению через овладение основами настольного тенниса;
7. Развитие мотивации ребенка к познанию и творчеству через его увлечение и стремление к поставленной цели через занятия настольным теннисом.

Задачи программы:

1. *Образовательные:*
 - дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
 - научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
 - обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.
2. *Личностные:*
 - развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
 - развивать двигательные способности посредством игры в теннис;

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Метапредметные:

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

1.3. У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС ДЕТЯМ»

Таблица 1.

№ п/п	Разделы программы	Спортивно – оздоровительные группы		
		1 год	2 год	3 год и дальше
1	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	9	9	6
2	Общая физическая подготовка	29	27	27
3	Специальная физическая подготовка	27	27	27
4	Техническая подготовка	27	27	18
5	Тактическая подготовка	27	27	18
6	Игровая подготовка	19	21	20
7	Судейская практика	-	-	18
8	Медицинский контроль	2	2	4
9	Контрольные , контрольно – переводные нормативы	2	2	2
10	Инструктаж по охране труда	2	2	4
	ВСЕГО ЧАСОВ	144	144	144

* Учебный план (распределения учебных часов) на текущий учебный год педагог дополнительного образования для каждой группы составляет самостоятельно. Количество часов по каждой теме может меняться в пределах годовой нормы часов.

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка.

1. *Физическая культура и спорт в России. История развития тенниса.* Физическая культура – одно из средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития. Значение физической культуры для подготовки к трудовой деятельности и защите Родины. Развитие тенниса. Настольный теннис в Олимпийских играх.

2. *Влияние физических упражнений на организм занимающихся.* Повышение способности организма к переносимости длительности и интенсивности нагрузок. Цели и задачи комплекса ГТО требования и нормы физкультурного комплекса.

3. *Спортивный травматизм и его предупреждение.* Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина. Травмы и их предупреждение. восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Тема 4. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости в спорте.

Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема 5. Основы техники и техническая подготовка

Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений и их виды. Основные тактические варианты игры

Тема 6. Характеристика игроков нападающего стиля

Под атакующим стилем подразумевают игру, построенную преимущественно на нападающих и контрнападающих действиях в любых игровых ситуациях

Тема 7. Характеристика игроков защитного стиля

Под защитным стилем подразумевают игру, построенную на действиях защитного характера, с редким применением одиночных атакующих ударов

Тема 8. Особенности игры комбинированного стиля

Под комбинированным стилем подразумевают игру, построенную на действиях атакующего характера, но с применением защитных элементов, цель которых - сменить ритм или темп действий.

Тема 9. Самоконтроль спортсмена

Задачи:

1. Изучить форму ведения самоконтроля, характеристику субъективных и объективных показателей.

2. Заполнить протокол дневника самоконтроля, самостоятельно проанализировать полученную информацию. Выработать рекомендации по оптимизации текущей нагрузки.

Тема 10. Изучение правил соревнований

Для успешного выступления спортсмена на соревнованиях различного уровня необходимо четко и в совершенстве знать все правила соревнований по настольному теннису.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

Раздел 4. Техническая подготовка

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
4. Атакующие удары справа направо.
5. Атакующие удары слева налево.
6. Атакующие удары справа налево.
7. Атакующие удары слева направо.
8. Игра толчком.
9. Отработка техники подачи.

Раздел 5. Тактическая подготовка

Техника нападения.

Техники передвижения:

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

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

Игра в нападении. Накат слева, справа.

Техника защиты.

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

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

Раздел 6. Игровая подготовка

*** Подвижные игры:**

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

*** Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):**

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости

*** Игровые спарринги:**

- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений
- Основные правила настольного тенниса

Уметь:

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

Раздел 7. Отработка техники подач

1. «Топорик» справа с правым боковым-верхним вращением.
2. «Топорик» слева с левым боковым вращением.
3. «Веер» с левым боковым-нижним вращением.

4. «Маятник» с левым боковым вращением.
5. Подача с обратным боковым-нижним вращением.
6. Подача слева с правым боковым вращением.

Раздел 8. Работа в парах

Отработка техники и тактики в парах. Практика игры в парах. Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же, с вращением мяча вверх и в сторону.

Подачи:

- а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа;
- б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении;
- в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.

Раздел 9. Судейская практика

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий.

Необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях.
2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
3. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Оказать помощь тренеру в проведении занятий.

Раздел 10. Врачебный контроль

Диагностика физического состояния и уровня здоровья обучающихся.

1. Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния спортсменов для занятий настольным теннисом осуществляется медицинской сестрой спортивной школы по графику посещения учебно-тренировочных занятий.

2. Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом физкультурного диспансера 1 раза в учебном году (октябрь).

Раздел 11. Контрольные, Контрольно-переводные нормативы

Контрольные испытания:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверку выполнения отдельных приемов техники игры;
- выполнение установленных контрольных испытаний;
- систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

Раздел 12. Инструктаж по охране труда

Проведение инструктажей по охране труда среди обучающихся с соответствующим внесением записей в журналы.

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Обучающиеся будут знать:

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;
- особенности правильного распределения физической нагрузки;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;
- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;
- сведения о положении дел в современном настольном теннисе;
- сведения о технических приёмах в настольном теннисе.

Будут уметь:

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

Разовьют следующие качества:

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

1.6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Начало учебного года - 1 сентября. Конец учебного года – 31 мая. Начало учебных занятий не ранее 09:00, окончание – не позднее 20:00. Продолжительность учебного года 36 недель. Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному директором МБУДО «ДЮЦФС», включая каникулы. Объем занятий объединения «Настольный теннис детям» составляет 142 часа.

Контрольные нормативы сдаются 2 раза в год.

Таблица 2

№ п/п	Разделы учебной программы	Кол-во часов за год	Кол-во часов за месяц										
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V		
1.1	Физическая культура в России	1	1										
1.2.	Состояние и развитие настольного тенниса в России	1			1								
1.3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2			1	1							
1.4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1				1							
1.5	Гигиенические требования к занятиям спортом	1						1					
1.6.	Профилактика заболеваний, травматизма в спорте	3								1	1	1	
ВСЕГО		9	1	0	2	2	0	1	1	1	1	1	1
2.	Общая физическая подготовка	29	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3.	Специальная физическая подготовка	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4.	Техническая подготовка	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5.	Тактическая подготовка	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
7.	Игровая подготовка	19	3	4	4	3		1	3	1			
8.	Врачебный контроль	2				1							1
9.	Контрольные, Контрольно-переводные нормативы	2	1					1					
10.	Инструктаж по охране труда	2	1					1					
11.	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий											
ВСЕГО		144	18	18	18	18	18	14	14	16	14	14	14

1.7. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ 2-го и 3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Цель программы - всестороннее развитие и совершенствование жизненно важных двигательных и морально-волевых качеств школьников для достижения индивидуально возможного спортивного результата посредством занятия настольным теннисом.

Задачи программа:

✓ *Образовательные:*

- приобретение теоретических и методических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;
- повышение спортивной квалификации.

✓ *Личностные:*

- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;

✓ *Метапредметные:*

- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий;
- воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

1.8. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 3

№ п/п	Разделы учебной программы	Кол-во часов за год	Кол-во часов за месяц										
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V		
1.1	Физическая культура в России	1	1										
1.2.	Состояние и развитие настольного тенниса в России	2		1		1							
1.3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2				1				1			
1.4.	Влияние физических	2								1			1

	упражнений на организм спортсмена										
1.5	Гигиенические требования к занятиям спортом	1									1
1.6.	Профилактика заболеваний, травматизма в спорте	1		1							
ВСЕГО		9	1	2	0	2	0	0	2	0	2
2.	Общая физическая подготовка	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3.	Специальная физическая подготовка	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4.	Техническая подготовка	27	3	3	3	3	2	3	3	4	3
5.	Тактическая подготовка	27	3	3	3	3	2	3	3	4	3
7.	Игровая подготовка	21	3	4	2	3		2	2	4	1
8.	Врачебный контроль	2	1				1				
9.	Контрольные, Контрольно-переводные нормативы	2				1					1
10.	Инструктаж по охране труда	2	1			1					
11.	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий									
ВСЕГО		144	18	18	14	18	12	14	16	18	16

Начало учебного года - 1 сентября. Конец учебного года – 31 мая. Начало учебных занятий не ранее 09:00, окончание – не позднее 20:00. Продолжительность учебного года 36 недель. Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному директором МБУДО «ДЮЦФС», включая каникулы. Объем занятий объединения «Настольный теннис детям» составляет 144 часа.

Контрольные нормативы сдаются 2 раза в год.

1.9. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 4

№ п/п	Разделы учебной программы	Кол-во часов за год	Кол-во часов за месяц								
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1.1	Физическая культура в России	1		1							
1.2.	Состояние и развитие настольного тенниса в России	1		1							
1.3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1			1						

1.4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1				1					
1.5	Гигиенические требования к занятиям спортом	1						1			
1.6.	Профилактика заболеваний, травматизма в спорте	1							1		
ВСЕГО		6	0	2	1	1	0	1	1	0	0
2.	Общая физическая подготовка	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3.	Специальная физическая подготовка	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4.	Техническая подготовка	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5.	Тактическая подготовка	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6.	Игровая подготовка	20	2	4	2	3	1	3	2	2	1
7.	Судейская практика	18	2	2	3	3	1	3	2	2	
8.	Врачебный контроль	4	2				2				
9.	Контрольные, Контрольно-переводные нормативы	2				1					1
10.	Инструктаж по охране труда	4	2								2
11.	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий									
ВСЕГО		144	18	18	16	18	14	16	16	14	14

Начало учебного года - 1 сентября. Конец учебного года – 31 мая. Начало учебных занятий не ранее 09:00, окончание – не позднее 20:00. Продолжительность учебного года 36 недель. Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному директором МБУДО «ДЮЦФС», включая каникулы. Объем занятий объединения «Настольный теннис детям» составляет 142 часа.

Контрольные нормативы сдаются 2 раза в год.

1.10. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОГРАММЫ

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Профессиональное воспитание учащихся включает в себя формирование следующих составляющих поведения ребенка:

- этика и эстетика выполнения работы и представления ее результатов;
- культура организации своей деятельности;
- уважительное отношение к профессиональной деятельности других;
- адекватность восприятия профессиональной оценки своей деятельности и ее результатов;
- знание и выполнение профессионально-этических норм;

- понимание значимости своей деятельности как части процесса развития культуры (корпоративная ответственность).

Социальное воспитание учащихся включает в себя формирование следующих составляющих поведения ребенка:

- коллективная ответственность;
- умение взаимодействовать с другими членами коллектива;
- толерантность;
- активность и желание участвовать в делах детского коллектива;
- стремление к самореализации социально адекватными способами;
- соблюдение нравственно-этических норм (правил этикета, общей культуры речи, культуры внешнего вида).

Воспитательная работа с учащимися проводится на протяжении всего многолетнего периода занятий в ДЮЦФС:

- Работа с родителями учащихся.
- Связь с общеобразовательной школой.
- Организация и проведение культурно-массовых мероприятий (совместные выезды на природу, групповые выходы в кино, музеи, в театр), участие в спортивных праздниках, коллективный просмотр и анализ соревнований по настольному теннису, вечера, встречи с ведущими спортсменами.

При реализации программы «Настольный теннис детям» педагог дополнительного образования влияет на формирование и развитие детского коллектива в объединении через:

- а) создание доброжелательной и комфортной атмосферы, в которой каждый ребенок мог бы ощутить себя необходимым и значимым;
- б) создание «ситуации успеха» для каждого члена детского объединения, чтобы научить маленького человека самоутверждаться в среде сверстников социально адекватным способом;
- в) использование различных форм массовой воспитательной работы, в которых каждый воспитанник мог бы приобрести социальный опыт, пробуя себя в разных социальных ролях;
- г) создание в творческом объединении органов детского самоуправления, способных реально влиять на содержание его деятельности.

2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение.

Программу реализует – Чарикова Мария Владиславовна – педагог дополнительного образования, Заслуженный работник физкультуры и спорта, судья 1-ой категории, педагогический стаж более 20 лет.

Материально – техническое оснащение на 1 группу (до 24 человек):

Для занятий по программе требуется:

- ✓ спортивный школьный зал
- ✓ спортивный инвентарь и оборудование:
 - теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
 - набивные мячи
 - перекладины для подтягивания в висе – 3 штуки
 - скакалки для прыжков на каждого обучающегося
 - секундомер
 - гимнастические скамейки – 2штуки
 - теннисные столы - 2 штуки
 - сетки для настольного тенниса – 2 штуки
 - гимнастические маты – 4 штуки
 - гимнастическая стенка
 - волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч.

Информационное обеспечение программы: дидактические и учебные материалы (лекция «Организация и проведение соревнований по настольному теннису» (ttenis.info), видеозаписи соревнований («Лучшие моменты российского спорта», «Самые яркие спортивные победы»), методические разработки в области настольного тенниса («Начальное обучение игре настольный теннис» -dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/21520/... «Методика обучения настольному теннису» - econf.rae.ru/pdf/2016/12/6008.pdf).

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Особенности организации образовательного процесса: обучение по программе происходит в очном формате. Изучение некоторых тем возможно в дистанционном режиме. Так же на дистанционное обучения переводится программа в период карантина или в активированные дни.

Методы обучения:

Изучение теоретического материала осуществляется как отдельные теоретические занятия, так и в форме 5-10-минутных бесед. При проведении бесед рекомендуется использовать наглядные пособия, учебные фильмы.

Для успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

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

Практические методы:

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

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как обучающиеся образовались некоторые навыки игры. Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы организации образовательного процесса:

- групповая форма обучения.

Формы организации учебного занятия:

- Фронтальная работа.
- Коллективная работа.
- Индивидуальная работа

Педагогические технологии:

- технология поддержки ребенка (ребенок должен чувствовать поддержку на протяжении всего учебного процесса);

- здоровье - берегающие технологии (цель здоровья - берегающих технологий - обеспечить высокий уровень реального здоровья воспитанников Центра, воспитание осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его);

- педагогика сотрудничества с коллективом (тракуется как идея совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результатов этой деятельности);

- коллективная система обучения (КСО) (это такое обучение, при котором все члены группы действуют слаженно, прослеживается активное участие каждого из них, происходит процесс обучения товарищей умением работать в коллективе.)

- игровые методы обучения (в процессе игры: осваиваются правила поведения, приобретаются навыки совместной коллективной деятельности, отрабатываются индивидуальные характеристики учащихся, необходимые для достижения поставленных игровых целей).

Алгоритм учебного занятия представлен в 3-х основных блоках:

I. Подготовительная часть (приветствие, постановка цели занятия, разминка).

II. Основная часть (отработка поставленных задач на занятие.)

III. Заключительная часть (заминка, построение, подведение итогов, задание на дом).

Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по настольному теннису (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в настольном теннисе».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

* В возрасте 7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений; задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера;

* В возрасте 8 –10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д.,

наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости – подвижности в суставах:

* В возрасте 11 – 14 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т.п; при работе со спортсменами в этом возрасте тренеру – преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся воспитанниками этого возраста упражнения направленные на развитие быстроты.

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

В период карантина и в активированные дни в МБУДО «ДЮЦФС» организовывается обучение в дистанционном формате на основании Положения «Об организации дистанционного обучения, в том числе в период карантина и в активированные дни.»

В дистанционном формате обучающиеся больше внимания уделяют общей физической подготовки, так как выполнять специальные упражнения в домашних условиях не является возможным.

Формат занятия при дистанционном обучении – просмотр видео на соответствующую тему. (Приложение 6)

Основные комплексы упражнений для выполнения в домашних условиях приведены в Приложении 4.

Так же в дистанционном формате дети изучают теоретическую часть программы.

Основные темы для самостоятельного изучения приведены в Приложении 5.

Обмен информацией тренера с обучающимися происходит через группы и личные сообщения в viber, а также по электронной почте.

2.2. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

При обучении на секции настольного тенниса важная роль отводится контролю как средству, позволяющему судить о достижении промежуточных и конечных целей обучения. Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач.

В работе применяются такие виды контроля:

- входящий (в начале учебного года, с целью определения уровня подготовки ребенка и определение его в соответствующую группу);
- текущий (в течение учебного года, для оценки усвоения учащимися изучаемого материала) осуществляется педагогом в форме наблюдения;
- промежуточный за первое полугодие (по окончании первого полугодия, для определения освоения учащимися программного материала);
- промежуточный (в конце учебного года, с целью определения освоения учащимися программного материала);
- итоговый (в конце учебного года, с целью определения освоения учащимися программы).

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы данной направленности являются соревнования и показательные выступления, а также сдача 2 раза в год контрольных и контрольно – переводных нормативов. Обучающиеся выполняют задания по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической и тактической подготовке, а также сдают теоретическую часть программы. Знания теории проверяются в виде опроса в устном формате. Примеры нормативов и теоретических вопросов для сдачи обучающимися контрольных нормативов представлены в Приложении 1. «Оценочные материалы»

Критерии оценки уровня практической подготовленности:

- **ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ** – обучающийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период (учащийся работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей выполняет практические задания с элементами творчества).
- **СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ** - у обучающегося объем усвоенных умений и навыков составляет 79%-50%, (учащийся работает с оборудованием с помощью педагога, в основном выполняет задания по образцу)
- **НИЗКИЙ УРОВЕНЬ** - обучающийся овладел менее чем на 50% предусмотренных умений и навыков (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием, в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания педагога).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» 273 -ФЗ
2. Амелин А. Н. Современный настольный теннис.
3. Байгулов Ю. П., Романин А. Н. Основы настольного тенниса.
4. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
5. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
6. Былеева Л., Короткова И., Яковлев В. Подвижные игры.
7. Барчукова Г. Б., Воробьев В.А., Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
8. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт»., 2010.
9. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М Советский спорт, 1990
10. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. // Барчукова Г.В. ,Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М.: Советский спорт, 2009.
11. Матыцин О.В., Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995год.
12. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989
13. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. № 212, от 08.08.2003 г. № 470)
14. Фримерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

Нормативные требования по СФП

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении нормативных требований;
- правила выполнения нормативных требований;

Уметь:

- Выполнить не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП.

Методические указания при переводе обучающихся

Решением педагогического совета ДЮЦФС обучающиеся могут быть:

- оставлены на повторное обучение (не более одного года), переведены на следующий год обучения.

Выполнение контрольных нормативов.

№ п/п	Наименование упражнений	Год обучения групп					
		Группа 1-го года		Группа 2-го года		Группа 3-го года	
		Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.
1	Игра ударами «накат» справа по диагонали стола – 1-я серия	20	30	35	50	50	60
2	Игра ударами «накат» слева по диагонали стола – 1-я серия	20	30	35	50	50	60
3	Игра ударами «откидка», «срезка» справа и слева без потери мяча	30с.	30с.	2мин	2мин	3мин	3мин
4	Подача справа с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	8	8	9	9	-----	-----
5	Подача слева с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	8	8	9	9	-----	-----
6	Игра ударами «срезка» справа (слева) по диагонали стола – 1-я серия	-----	-----	30	40	-----	-----
7	Подача справа (слева) с нижним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	-----	-----	9	9	-----	-----
8	Игра ударами «накат» справа и слева с одного угла в два – 1-я серия	10	10	20	20	30	30
9	Подача справа (слева) с подбросом мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	-----	-----	-----	-----	8	8
10	Подача справа (слева) с обманным движением руки с ракеткой (кол-во попаданий из 10 подач)	-----	-----	-----	-----	8	8
11	Игра ударами «топ-спин» справа слева (кол-во раз в серии)	-----	-----	5	8	10	15
12	Игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание), (кол-во раз в серии)	-----	-----	5	8	6	8

Нормативы общей физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз)	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м)	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м)

Вопросы по теоретической подготовке:

1. В какое время дня лучше не заниматься физическими упражнениями?
2. Заниматься физическими упражнениями можно до еды или после?
3. Нужна ли разминка перед занятием физическими упражнениями?
4. Почему нужно делать утреннюю зарядку?
5. Где лучше выполнять зарядку: в закрытом помещении или на открытом воздухе?
6. Нужны ли водные процедуры после зарядки?
7. Какие вы знаете стойки теннисиста?
8. Каким способом теннисист перемещается у стола во время игры?
9. Какие основные технические элементы для игры в настольный теннис вы знаете?
10. Где нужно ударить по мячу при накате справа и слева?
11. Где зародилась игра сходная с настольным теннисом?
12. Какие хватки ракетки вы знаете?
13. До какого количества очков вели игру на счет в настольном теннисе 10 лет назад?
14. До какого количества очков играют сейчас?
15. В каком случае начисляется очко при игре в настольный теннис на счет?
16. Каких великих спортсменов нашей страны вы знаете?
17. Какие способы передвижения во время игры теннисиста вы знаете?
18. Какие виды подач вы знаете?
19. Что такое режим дня?
20. Сколько раз в день вы должны питаться?

21. Является ли настольный теннис олимпийским видом спорта?
22. В каком году настольный теннис был включен в программу Олимпийских Игр?
23. Каких великих спортсменов – наших земляков, участвовавших в Олимпийских Играх, вы знаете?
24. Для чего люди научились бегать, прыгать, лазить, метать?
25. Почему появились физические упражнения?
26. Назови физические упражнения, которые ты знаешь.
27. Какой должна быть форма для занятий настольным теннисом?
28. Какие виды восстановительных мероприятий вы знаете?
29. Для чего нужны восстановительные мероприятия?
30. Полезно ли ходить в баню каждую неделю?
31. Какие виды ударов вы знаете?
32. Как отличить подрезанную подачу от боковой?
33. Чем отличается накат от подрезки?
34. Как поступает кислород в организм человека?
35. Как происходит вдох и выдох?
36. Как работают мышцы человека при движении?
37. Что такое скелет и для чего он нужен человеку?
38. Чем отличается закаленный человек от незакаленного?
39. Как можно закалиться водой?
40. Как можно закалиться воздухом?
41. Как нужно загорать?
42. Какое движение руки может быть при ударе справа?
43. Какое движение руки может быть при подрезке слева?
44. Что такое «завершающий» удар?
45. Какие элементы настольного тенниса относятся к атакующим?
46. Какие стили ведения игры в настольном теннисе вы знаете?
47. Какие вредные привычки человека вы знаете?
48. Как влияют вредные привычки на здоровье человека?
49. Какие закаливающие процедуры вы знаете?
50. Как влияют закаливающие процедуры на организм человека?
51. Что такое топ-спин?
52. Чем отличается топ-спин против подставки от топ-спина против подрезки?
53. Какие игровые зоны вы знаете?
54. Что такое промежуточная игра?
55. Какие сложные подачи вы знаете?

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, ЭСТАФЕТЫ

Игра "Займи место"

В разных местах зала раскладываются дощечки или кружочки, на 2-3 меньше, чем играющих. Воспитанники в центре зала выполняют какое-либо задания в кругу. По сигналу педагога они разбегаются и стараются занять свободное место на фанерке или кружочке, оставшийся без места - выбывает. Количество дощечек убирают на 1-2, игра продолжается. Выигрывают оставшиеся последними 3-5 играющих по условию игры.

Игра "Кто раньше"

Дети выстраиваются в шеренгу по одному на одной стороне площадки. На противоположной стороне площадки раскладываются дощечки по числу играющих. По сигналу игроки бегут на противоположную сторону, стараясь быстрее встать на свободную дощечку. Выигрывает тот, кто сделает это первым.

«Вышибалы»

Инвентарь: мяч. Место проведения: открытая площадка. Минимальное количество игроков: 6 - 8. Вид: командная. Развивает: тактические навыки, общефизический эффект. Чем больше игроков, тем увлекательнее эта игра. Играющие делятся на "вышибаемых" и "вышибающих". Вышибающие встают с двух сторон, а вышибаемые располагаются между ними. Задача вышибающих: перебрасываясь мячом, попасть им в вышибаемых игроков. Те, в свою очередь, должны пытаться увернуться. Игрок, которого вышибли, отходит в сторонку. Но его могут "спасти" его товарищи, если им удастся поймать мяч. Если выбиты несколько человек, то игрок поймавший мяч, сам выбирает из них того, кому следует вернуться в игру. Когда в команде "вышибаемых" остается один игрок, то он должен увернуться от мяча столько раз, сколько ему лет. В случае удачи вся его команда возвращается в игру, в противном случае команды меняются местами.

«Набивалы»

Инвентарь: любой мяч, от теннисного до баскетбольного. Место проведения: спортзал, открытая площадка. Минимальное количество игроков: 2. Вид: индивидуальная. Развивает: координацию. Для игры лучше

всего по весу подходит волейбольный, который несколько легче футбольного и потому его проще контролировать. Цель игры: за несколько последовательных попыток больше других подбросить мяч ногой, не давая ему опуститься на землю. Детали правил и количества попыток могут варьироваться. Иногда разрешается подбрасывать мяч удобной ногой, коленом и даже грудью или головой, иногда "чеканить" надо строго попеременно.

Игра «Передай мяч»

Дополнительно: мячи у капитанов в руках по мячу. После сигнала руководителя мячи передаются второму игроку над головой, третьему игроку между ног и т.д. Каждая команда стремится передавать мяч как можно быстрее. От последнего игрока мяч передается капитану прокатыванием мяча между ног у всех игроков. Выигрывает та команда, которая быстрее передаст мяч капитану.

Игра Салки «Дай руку»

Вариант обычных салок, но убегающего нельзя салить, если ему кто - либо из игроков подаст руку. Подавать руку можно только игроку, который убегает от салки.

**ОНЛАЙН РЕСУРСЫ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСТАНЦИОННОГО
ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ:
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС ДЕТЯМ»**

Комплекс ОФП для детей https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0

«Защита слева в настольном теннисе для начинающих»

«Уроки настольного тенниса»

Мастер-класс. «Тренировочные упражнения для настольного тенниса»

«Сборка теннисной ракетки»

«Настольный теннис. Урок передвижения ног»

«Упражнения для начинающих маленьких теннисистов»

«Личная гигиена»

«Настольный теннис. Инвентарь и правила. Особенности»

« Оказание первой помощи при травмах и ушибах»

«Настольный теннис. Основные приемы игры: техника жонглирования мяча ракеткой»

«Национальные игры (в гостях у народа Севера)»

«Настольный теннис для детей: как правильно подобрать экипировку»
(публикация)

ПРАВИЛА ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Настольный теннис - олимпийский вид спорта, в котором теннисисты перебивают мяч ракетками на столе через сетку натянутую посередине стола. Задачей игроков является при помощи специальной теннисной ракетки отправить теннисный мяч через сетку на сторону соперника таким образом, чтобы соперник не смог вернуть его обратно. При этом, требуется, чтобы мяч всегда попадал на стол. В теннис играют либо два игрока (одиночная игра), либо две команды по два игрока (парная игра).

Игра в настольный теннис ведется до выигрыша одной из сторон 11 очков на большинство из 3-х партий (для детей), 5-ти (игры в подгруппах) или 7-ми партий (финалы и главные соревнования).

Порядок игры. В одиночных встречах подающий должен первым выполнить правильную подачу, принимающий должен затем выполнить правильный возврат, после чего подающий и принимающий поочередно выполняют правильный возврат.

В парных встречах подающий должен первым выполнить правильную подачу, принимающий должен затем выполнить правильный возврат, после чего партнер подающего должен произвести правильный возврат, затем правильный возврат следует выполнить партнеру принимающего; в дальнейшем каждый игрок в такой же очередности должен выполнить правильный возврат.

Переигровка. Розыгрыш переигрывается, если:

- при подаче мяч, пролетая "над или вокруг" комплекта сетки, коснется его (при условии, что во всех других отношениях подача выполнена правильно) или принимающий (или его партнер) помешает мячу;
- подача выполнена, когда принимающий (пара) не готов к приему мяча, при условии, что никто из принимающих не пытался отбить мяч;
- ошибка при выполнении правильной подачи, правильного возврата или какого-либо другого требования правил игры произошла помимо воли игрока;
- игра прервана судьей или судьей-ассистентом.

Игра может быть остановлена:

- для исправления ошибки в очередности подачи, приема или смены сторон;
- введения правила активизации игры;
- предупреждения или наказания игрока;

- поскольку игровые условия изменились настолько, что это могло повлиять на исход розыгрыша.

Очко. Игрок выигрывает очко, если:

- соперник не выполнил правильную подачу;
- соперник не выполнил правильный возврат;
- после его правильной подачи или правильного возврата мяч до удара его соперника коснется чего-либо, кроме комплекта сетки;
- мяч, пролетит позади его концевой линии, не коснувшись его стороны игровой поверхности, после того, как он был отбит соперником;
- соперник мешает полету мяча;
- соперник ударяет мяч дважды подряд;
- соперник ударяет мяч стороной ракетки, поверхность которой не соответствует требованиям правил;
- соперник или то, что он надевает или носит, сдвинет игровую поверхность, пока мяч в игре;
- соперник или то, что он "надевает или носит" коснется комплекта сетки, пока мяч в игре;
- соперник коснется свободной рукой игровой поверхности;
- в парной встрече кто-либо из его соперников ударяет по мячу не в порядке, установленном первым подающим и первым принимающим.

Партия. Партию выигрывает игрок (пара), первым набравший 11 очков, если оба игрока (пары) набрали по 10 очков; то в этом случае партия будет выиграна игроком (парой), который первым наберет на 2 очка больше соперника (пары).

Встреча. Встречу следует проводить на большинство из 3, 5, 7 или 9 партий. При этом если встреча проводится из 5 партий, то выигрывает игрок первый одержавший победу в 3 партиях. Во встрече из 7 партий выигрывает игрок, первый одержавший победу в 4 партиях. Игра должна быть непрерывной в течение всей встречи, за исключением разрешенных перерывов.

Парная встреча. В парных встречах действуют следующие дополнительные правила. Подающий выполняет подачу справа "полуплощадки" подачи на своей стороне в правую "полуплощадку" на стороне принимающей пары (по диагонали). При нарушении этого условия подачу считают проигранной подающей парой. При этом мяч попавший в срединную линию засчитывается как поданный правильно.

Подающий выполняет подачу, принимающий отбивает мяч, затем мяч отбивает партнер подающего, после него отбивает партнер принимающего. Далее каждый из играющих поочередно отбивает мяч в указанной

последовательности до конца розыгрыша очка. Мяч, отбитый не в очередь, считается проигранным.

Пара, начинающая партию, должна решать, кто из партнеров будет подавать первым, а затем принимающая пара решает, кто будет принимать подачи первым.

Расстановку участников для очередности приема подач в первой партии выбирает та пара, которая принимает.

**Лист корректировки дополнительной общеразвивающей программы
«Настольный теннис детям» в соответствии с Методическими
рекомендациями РК от 23.06.2021г. №4/4 стр.40**

Дата внесения изменений	На основании / в соответствии	Внесённые изменения (в каком разделе программы).	Кем внесены изменения Ф.И.О.
21.04.2026	В соответствии с требованиями к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеобразовательных программ» в Республике Крым в 2026 году	1.1. Пояснительная записка	Чарикова М.В.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ОТДЕЛЕНИЕ: «Настольный теннис детям»

ПРОГРАММА: «Настольный теннис детям»

ГРУППА: 1-й год обучения

ПЕДАГОГО ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ : Чарикова М.В.

№ п/п	Название темы занятий	Количество часов на изучении	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения	Примечание (корректировка)
1.	Вводное занятие. История развития настольного тенниса. Хват ракетки.	2			
2.	Подбивание мяча с отскоком от пола. Правой, левой стороной ракетки и поочерёдно.	2			
3.	Подбивание мяча с отскоком от пола. Правой, левой стороной ракетки и поочерёдно.	2			
4.	Подбивание мяча правой, левой стороной с последующим отскоком от пола.	2			
5.	Подбивание мяча правой, левой стороной с последующим отскоком от пола.	2			
6.	Набивание мяча на ракетке правой, левой стороной ракетки и поочерёдно.	2			
7.	Набивание мяча на ракетке правой, левой стороной ракетки и поочерёдно.	2			
8.	Набивание мяча	2			

	на ракетке сидя на полу. Правой, левой стороной ракетки и поочерёдно.				
9.	Набивание мяча на ракетке сидя на полу. Правой, левой стороной ракетки и поочерёдно.				
10.	Набивание мяча на ракетке, сесть на пол и встать. Правой, левой стороной ракетки и поочерёдно.	2			
11.	Набивание мяча на ракетке, сесть на пол и встать. Правой, левой стороной ракетки и поочерёдно.	2			
12.	Набивание мяча с разной высотой отскока. Правой, левой стороной ракетки и поочерёдно.	2			
13.	Набивание мяча с разной высотой отскока. Правой, левой стороной ракетки и поочерёдно.	2			
14.	Подбивка и ловля мяча ракеткой. Набивка мяча правой стороной и ребром ракетки поочерёдно.	2			
15.	Подбивка и ловля мяча ракеткой. Набивка мяча правой стороной и ребром ракетки поочерёдно.	2			
16.	Стойка теннисиста и способы перемещения.	2			

17.	Стойка теннисиста и способы перемещения.	2			
18.	Стойка теннисиста и способы перемещения.	2			
19.	Стойка теннисиста и способы перемещения.	2			
20.	Набивание мяча об стенку с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
21.	Набивание мяча об стенку с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
22.	Набивание мяча об стенку с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
23.	Набивание мяча об стенку с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
24.	Набивание мяча об стенку в мишень с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
25.	Набивание мяча об стенку в мишень с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
26.	Набивание мяча	2			

	об стенку в мишень с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.				
27.	Набивание мяча об стенку в мишень с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
28.	Откидка мяча слева.	2			
29.	Откидка мяча слева.	2			
30.	Срезка мяча слева.	2			
31.	Срезка мяча слева.	2			
32.	Накат мяча слева.	2			
33.	Накат мяча слева.	2			
34.	Откидка мяча справа.	2			
36	Откидка мяча справа.	2			
37	Срезка мяча справа.	2			
38	Срезка мяча справа.	2			
39	Накат мяча справа.	2			
40	Накат мяча справа.	2			
41	Подрезка слева.	2			
42	Подрезка слева.	2			
43	Подрезка слева.	2			
44	Подрезка слева.	2			
45	Подрезка справа.	2			
46	Подрезка справа.	2			
47	Подача откидкой слева.	2			
48	Подача откидкой слева.	2			
49	Подача маятником слева.	2			
50	Подача маятником слева.	2			
51	Стойка теннисиста и	2			

	способы перемещения.				
52	Стойка теннисиста и способы перемещения.	2			
53	Стойка теннисиста и способы перемещения.	2			
54	Стойка теннисиста и способы перемещения.	2			
55	Набивание мяча об стенку с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
56	Набивание мяча об стенку с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
57	Набивание мяча об стенку с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
58	Набивание мяча об стенку с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
59	Набивание мяча об стенку в мишень с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
60	Набивание мяча об стенку в мишень с отскоком от пола. Правой и левой стороной	2			

	ракетки.				
61	Набивание мяча об стенку в мишень с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
62	Набивание мяча об стенку в мишень с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
63	Откидка мяча слева.	2			
64	Откидка мяча слева.	2			
65	Срезка мяча слева.	2			
66	Срезка мяча слева.	2			
67	Накат мяча слева.	2			
68	Накат мяча слева.	2			
69	Откидка мяча справа.	2			
70	Откидка мяча справа.	2			
71	Срезка мяча справа.	2			
72	Контрольные нормативы	2			
73	Накат мяча справа.	2			
ИТОГО		144			

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ОТДЕЛЕНИЕ: «Настольный теннис детям»

ПРОГРАММА: «Настольный теннис детям»

ГРУППА: 2-й год обучения

ПЕДАГОГО ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ: Чарикова М.В.

№ п/п	Название темы занятий	Количество часов на изучении	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения	Примечание (корректировка)
1.	Вводное занятие. История развития настольного тенниса. Хват ракетки.	2			
2.	Подбивание мяча с отскоком от пола. Правой, левой стороной ракетки и поочередно.	2			
3.	Подбивание мяча с отскоком от пола. Правой, левой стороной ракетки и поочередно.	2			
4.	Подбивание мяча правой, левой стороной с последующим отскоком от пола.	2			
5.	Подбивание мяча правой, левой стороной с последующим отскоком от пола.	2			
6.	Набивание мяча на ракетке правой, левой стороной ракетки и поочередно.	2			
7.	Набивание мяча на ракетке правой, левой стороной ракетки и	2			

	поочерёдно.				
8.	Набивание мяча на ракетке сидя на полу. Правой, левой стороной ракетки и поочерёдно.	2			
9.	Набивание мяча на ракетке сидя на полу. Правой, левой стороной ракетки и поочерёдно.				
10.	Набивание мяча на ракетке, сесть на пол и встать. Правой, левой стороной ракетки и поочерёдно.	2			
11.	Набивание мяча на ракетке, сесть на пол и встать. Правой, левой стороной ракетки и поочерёдно.	2			
12.	Набивание мяча с разной высотой отскока. Правой, левой стороной ракетки и поочерёдно.	2			
13.	Набивание мяча с разной высотой отскока. Правой, левой стороной ракетки и поочерёдно.	2			
14.	Подбивка и ловля мяча ракеткой. Набивка мяча правой стороной и ребром ракетки поочерёдно.	2			
15.	Подбивка и ловля мяча	2			

	ракеткой. Набивка мяча правой стороной и ребром ракетки поочередно.				
16.	Стойка теннисиста и способы перемещения.	2			
17.	Стойка теннисиста и способы перемещения.	2			
18.	Стойка теннисиста и способы перемещения.	2			
19.	Стойка теннисиста и способы перемещения.	2			
20.	Набивание мяча об стенку с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
21.	Набивание мяча об стенку с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
22.	Набивание мяча об стенку с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
23.	Набивание мяча об стенку с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
24.	Набивание мяча об стенку в мишень с отскоком от пола. Правой и	2			

	левой стороной ракетки.				
25.	Набивание мяча об стенку в мишень с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
26.	Набивание мяча об стенку в мишень с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
27.	Набивание мяча об стенку в мишень с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
28.	Откидка мяча слева.	2			
29.	Откидка мяча слева.	2			
30.	Срезка мяча слева.	2			
31.	Срезка мяча слева.	2			
32.	Накат мяча слева.	2			
33.	Накат мяча слева.	2			
34.	Откидка мяча справа.	2			
36	Откидка мяча справа.	2			
37	Срезка мяча справа.	2			
38	Срезка мяча справа.	2			
39	Накат мяча справа.	2			
40	Накат мяча справа.	2			
41	Подрезка слева.	2			
42	Подрезка слева.	2			
43	Подрезка слева.	2			
44	Подрезка слева.	2			

45	Подрезка справа.	2			
46	Подрезка справа.	2			
47	Подача откидкой слева.	2			
48	Подача откидкой слева.	2			
49	Подача маятником слева.	2			
50	Подача маятником слева.	2			
51	Набивание мяча об стенку в мишень с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
52	Набивание мяча об стенку в мишень с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
53	Набивание мяча об стенку в мишень с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
54	Откидка мяча слева.	2			
55	Откидка мяча слева.	2			
56	Срезка мяча слева.	2			
57	Срезка мяча слева.	2			
58	Накат мяча слева.	2			
59	Накат мяча слева.	2			
60	Откидка мяча справа.	2			
61	Откидка мяча справа.	2			

62	Срезка мяча справа.	2			
63	Срезка мяча справа.	2			
64	Накат мяча справа.	2			
65	Накат мяча справа.	2			
66	Подрезка слева.	2			
67	Подрезка слева.	2			
68	Подрезка слева.	2			
69	Подрезка слева.	2			
70	Подрезка справа.	2			
71	Подрезка справа.	2			
72	Сдача контрольных нормативов	2			
ИТОГО		144			

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ОТДЕЛЕНИЕ: «Настольный теннис детям»

ПРОГРАММА: «Настольный теннис детям»

ГРУППА: 3-й год обучения

ПЕДАГОГО ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ : Чарикова Мария Владиславовна

№ п/п	Название темы занятий	Количество часов на изучении	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения	Примечание (корректировка)
1.	Вводное занятие. История развития настольного тенниса. Хват ракетки.	2			
2.	Подбивание мяча с отскоком от пола. Правой, левой стороной ракетки и поочередно.	2			
3.	Подбивание мяча с отскоком от пола. Правой, левой стороной ракетки и поочередно.	2			
4.	Подбивание мяча правой, левой стороной с последующим отскоком от пола.	2			
5.	Подбивание мяча правой, левой стороной с последующим отскоком от пола.	2			
6.	Набивание мяча на ракетке правой, левой стороной ракетки и поочередно.	2			
7.	Набивание мяча на ракетке правой, левой стороной ракетки и	2			

	поочерёдно.				
8.	Набивание мяча на ракетке сидя на полу. Правой, левой стороной ракетки и поочерёдно.	2			
9.	Набивание мяча на ракетке сидя на полу. Правой, левой стороной ракетки и поочерёдно.				
10.	Набивание мяча на ракетке, сесть на пол и встать. Правой, левой стороной ракетки и поочерёдно.	2			
11.	Набивание мяча на ракетке, сесть на пол и встать. Правой, левой стороной ракетки и поочерёдно.	2			
12.	Набивание мяча с разной высотой отскока. Правой, левой стороной ракетки и поочерёдно.	2			
13.	Набивание мяча с разной высотой отскока. Правой, левой стороной ракетки и поочерёдно.	2			
14.	Подбивка и ловля мяча ракеткой. Набивка мяча правой стороной и ребром ракетки поочерёдно.	2			
15.	Подбивка и ловля мяча	2			

	ракеткой. Набивка мяча правой стороной и ребром ракетки поочерёдно.				
16.	Стойка теннисиста и способы перемещения.	2			
17.	Стойка теннисиста и способы перемещения.	2			
18.	Стойка теннисиста и способы перемещения.	2			
19.	Стойка теннисиста и способы перемещения.	2			
20.	Набивание мяча об стенку с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
21.	Набивание мяча об стенку с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
22.	Набивание мяча об стенку с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
23.	Набивание мяча об стенку с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
24.	Набивание мяча об стенку в мишень с отскоком от пола. Правой и	2			

	левой стороной ракетки.				
25.	Набивание мяча об стенку в мишень с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
26.	Набивание мяча об стенку в мишень с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
27.	Набивание мяча об стенку в мишень с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
28.	Откидка мяча слева.	2			
29.	Откидка мяча слева.	2			
30.	Срезка мяча слева.	2			
31.	Срезка мяча слева.	2			
32.	Накат мяча слева.	2			
33.	Накат мяча слева.	2			
34.	Откидка мяча справа.	2			
36	Откидка мяча справа.	2			
37	Срезка мяча справа.	2			
38	Срезка мяча справа.	2			
39	Накат мяча справа.	2			
40	Накат мяча справа.	2			
41	Подрезка слева.	2			
42	Подрезка слева.	2			
43	Подрезка слева.	2			
44	Подрезка слева.	2			

45	Подрезка справа.	2			
46	Подрезка справа.	2			
47	Подача откидкой слева.	2			
48	Подача откидкой слева.	2			
49	Подача маятником слева.	2			
50	Подача маятником слева.	2			
51	Откидка мяча слева.	2			
52	Откидка мяча слева.	2			
53	Срезка мяча слева.	2			
54	Срезка мяча слева.	2			
55	Накат мяча слева.	2			
56	Накат мяча слева.	2			
57	Откидка мяча справа.	2			
58	Откидка мяча справа.	2			
59	Срезка мяча справа.	2			
60	Срезка мяча справа.	2			
61	Накат мяча справа.	2			
62	Накат мяча справа.	2			
63	Подрезка слева.	2			
64	Подрезка слева.	2			
65	Подрезка слева.	2			
66	Подрезка слева.	2			
67	Набивание мяча об стенку в мишень с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
68	Набивание мяча об стенку в мишень с отскоком от	2			

	пола. Правой и левой стороной ракетки.				
69	Набивание мяча об стенку в мишень с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
70	Подача маятником слева.	2			
71	Подача маятником слева.	2			
72	Сдача контрольных нормативов	2			

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Реализация плана осуществляется одновременно во всех возрастных группах с учетом их возрастных особенностей (физических, интеллектуальных, психологических) и оказывает воспитательное воздействие, как на весь коллектив, так и на отдельно взятую личность ребенка. Специфика воспитательной работы в спортивном центре состоит в том, что тренер может проводить ее непосредственно во время учебно-тренировочного процесса, в процессе участия в соревнованиях и на учебно-тренировочных сборах, где используется свободное время занимающихся.

Цель: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции. А так же к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в обществе.

Задачи:

1. Способствовать формированию у занимающихся всех возрастов понимания значимости здоровья и успешной самореализации.
2. Формировать осознанное восприятие занимающимися ценности своего здоровья.
3. Научить обладанию эмоционально-волевой регуляции, необходимой для успешного достижения поставленных целей.
4. Развивать познавательный интерес, творческой способности занимающихся, для дальнейшего развития и самореализации личности.
5. Создавать условия для личностного развития обучающихся, расширения опыта позитивного взаимодействия с окружающим миром для повышения уровня воспитанности, укрепления здоровья детей.
6. Организовать работу по созданию условий для самовыражения и самореализации занимающихся физкультурно-спортивной направленности.

№	Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственный	Возраст
1	«Дни открытых дверей» – работа отделений и проведение мероприятий по привлечению детей в спортивный центр	Сентябрь Май	Педагоги дополнительного образования, заместитель директора по УВР	6-8 лет
2	Проведение мероприятий в рамках «Спорт против наркотиков»	По календарю	Педагоги дополнительного образования, заместитель директора по УВР	11-14 лет
3	Организация и участие в проведении «Дня безопасности» Встреча занимающихся отделений с сотрудниками ГИБДД, беседа на тему «Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми на дорогах»	В течение года	Педагоги дополнительного образования, заместитель директора по УВР	8-14 лет
4	Организация и проведение праздника посвящённого «Дню смеха»	1 апреля	методист	8-14 лет
5	Организация и проведение новогоднего праздника (по группам)	25-27 декабря	Педагоги дополнительного образования, методист	8-14 лет
6	Встреча с выпускниками спортивной школы (беседы, матчевые встречи по отделениям)	В течение года	Педагоги дополнительного образования, заместитель директора по УВР, методист	
7	Размещение на сайте спортивного центр информации об участиях в соревнованиях и турнирах и достижениях занимающихся	В течение года	методист	
8	Спортивные мероприятия «Молодёжь за здоровый образ жизни»	В течение года	Методист, медицинская сестра	11-14 лет
9	День победы: акции «Бессмертный полк» беседы, конкурс рисунка	Апрель Май	методист	6-14 лет
10	Спортивные мероприятия посвященных «Дню защиты Детей» эстафеты,	Июнь	Педагоги дополнительного	6-14 лет

№	Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственный	Возраст
	конкурсы		образования, заместитель директора по УВР, методист	
11	Спортивные мероприятия посвященные «Дню защитника отечества, 8 марта» (турниры, соревнования)	Февраль Март	Педагоги дополнительного образования, заместитель директора по УВР, методист, директор	
12	Совместное участие детей и родителей в походах, праздниках, соревнованиях «Папа, мама, я – спортивная семья»	В течение года	Педагоги дополнительного образования	6-14 лет
13	Родительские собрания в группах по итогам работы за год	Май	Педагоги дополнительного образования	6-18 лет
14	Консультирование	В течение года	Заместитель директора по УВР	
15	Индивидуальные работы с родителями	В течение года	Заместитель директора по УВР, методист, директор	
16	Проведение тренерским составом в течении уч. года бесед на темы: <ul style="list-style-type: none"> • «Ущерб здоровью наносимый табаком» • «Жизнь прекрасна без наркотиков» • «Спайсы в чем вред, отличие от курения» • «Умеешь ли ты решить свои проблемы» • «Алкоголь и спорт» • «Если тебе трудно, это не значит, что не стоит жить» • Вредные сайты интернета • «Мы разные, но мы вместе» о взаимоотношениях в команде • «Пристрастия, уносящие жизнь» • «Уголовная ответственность в 14 лет» 	В течение года	Педагоги дополнительного образования	8-18 лет

№	Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственный	Возраст
	<ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="257 341 577 371">• «Мир и терроризм»			