

Управление образования  
города Ак-Довурак  
Муниципальная бюджетная организация дополнительного образования  
Дом детского творчества г. Ак-Довурака

РАССМОТРЕНО:  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 3  
От «01» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
И.о. директора МБОУ ДО ДДТ  
г. Ак-Довурака  
Хомушку В.М./  
Приказ № 7 от «01» августа 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**физкультурно-спортивной направленности**  
«Настольный теннис»

**Уровень программы:** стартовый  
**Тип программы:** модифицированный  
Возраст обучающихся: 11-17 лет  
**Срок реализации программы:** 1 год-144 часа

Составитель:  
Хомушку Артем Сарыг-оолович,  
педагог дополнительного образования

Ак-Довурак  
2024

Внутренняя экспертиза проведена. ДООП рекомендована к рассмотрению на Педагогическом совете Муниципальной бюджетной организации дополнительного образования Дом детского творчества г. Ак-Довурака.

Зам. директора по УВР

Мамури / Мамури Н. К.  
«30 августа» 2024г

## Содержание

### Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цель и задачи Программы
- 1.3 Содержание Программы
- 1.4 Планируемые результаты

### Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1 Календарный учебный график
- 2.2 Условия реализации Программы
- 2.3 Форма аттестации
- 2.4 Оценочные материалы
- 2.5 Методические материалы
- 2.6 Календарный план воспитательной работы

### 3. Список литературы

### 4. Приложение

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей Программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» (далее - Программа) разработана на основе закона РФ «Об образовании», законодательных и нормативно правовых актов в области дополнительного образования обучающихся:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», ст.2 п.9; с изменениями, вст. в силу 25.07.2022);

2. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол №3);

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

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; вст. В силу с 1 марта 2023 г. и действует по 28.02.2029 г.

6. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.364820 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

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

8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации

образовательных программ»;

10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 298 «Об утверждении профессионального стандарта педагога дополнительного образования детей и взрослых»;

11. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основной общеобразовательной программе, образовательной программе профессионального обучения, дополнительной общеразвивающей программ»;

12. Устав и локальные акты Муниципальной бюджетной организации дополнительного образования Дом детского творчества г. Ак-Довурак (далее – ДДТ).

**Направленность Программы:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность Программы.** 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 обучающегося: 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 мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

**Отличительные особенности** данной Программы в том, что при построении учебного процесса учитываются особенности подготовки обучающихся, в общем объеме тренировочной деятельности разносторонняя физическая подготовка.

**Новизна Программы** в том, что 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 обучающихся, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Адресат Программы.** В объединение принимаются как мальчики, так и девочки 11-17 лет, проявившие интерес к настольному теннису, специальных способностей в данной предметной области не требуется. На основании заявления родителей (законных представителей)

**Объем и срок освоения Программы:** Программа рассчитана на 1 год обучения. Периодичность занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятия - 40 минут, перерыв между занятиями составляют 5-10 минут, всего 144 часа за учебный год.

**Форма обучения:** очная - заочная и дистанционная форма.

**Уровень программы:** ознакомительный уровень.

**Особенностью организации образовательного процесса.** Учебный процесс организуется в соответствии учебным планом объединения в сформированных группах обучающихся одного или разных возрастных категорий. Состав группы постоянный. Занятия групповые. Виды занятий определяются в соответствии с темой и целью и могут быть: тренировка, разучивание и отработка элементов, соревнования и др.

#### Режим занятий.

Год обучения	Продолжительность занятий	Количество часов занятий в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 год	2 часа	2 раза	4 часа	144 часа

### 1.2 Цель и задачи Программы

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

**Задачи программы:**

Образовательные:

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

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности учащихся;
- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- формировать привычку к здоровому образу жизни.

Развивающие:

- 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;
- развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

### **1.3. Планируемые результаты:**

В результате освоения программы обучающиеся будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- знать правила проведения соревнований;

обучающиеся будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

**1.4.Содержание Программы**  
**Учебный тематический план Программы**  
**(ознакомительный уровень)**

№п\п	Разделы. Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>Входной контроль (опрос)</b>
1.1	Знакомство обучающихся с ТБ на занятиях настольного тенниса. История настольного тенниса	2	2		<b>Беседа</b>
<b>2</b>	<b>Упражнения с мячом и ракеткой</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>Наблюдение</b>
2.1	Разучивание упражнений с мячом и ракеткой.	8	2	6	<b>За игрой с мячом и ракеткой</b>
2.2	Имитация-изучение атакующего удара-накат слева. Накат справа	2	1	1	
<b>3</b>	<b>Игра на столе</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
3.1	Игра на столе, перекидка мяча через сетку любым видом удара	2	1	1	
3.2	Игра на столе. Умение стабильно держать мяч на столе.	2	1	1	
<b>4</b>	<b>Способы передвижения у стола</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>Наблюдение за передвижением у стола</b>
4.1	Обучения передвижениям у стола. Имитация ударов стенки с крестными шагами. Имитация ударов приставными шагами.	4	1	3	
4.2	Обучения передвижениям у стола. Игра в «крутиловку»- двое против одного	2	1	1	
<b>5</b>	<b>Техника ударов накатами</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>Наблюдение за направлениями ударов</b>
5.1	Основные направления ударов: С правого и левого угла стола, по диагонали и по прямой.	2	1	1	<b>За направлениями ударов</b>
5.2	Изучение техники ударов накатом. Основы техники наката справа. Имитация удара справа.	2	1	1	

5.3	Изучение техники ударов накатом. Быстрая подача наката справа.	2	1	1	
5.4	Простейшие виды передвижений в правой стойке при накатах справа. Простейшие виды поворотов.	2	1	1	
5.5	Изучение техники ударов накатом. Основы техники наката слева. Имитация ударов слева.	2	1	1	
5.6	Изучение техники ударов накатом. Быстрая подача накатом слева.	2	1	1	
5.7	Простейшие передвижения в левой стойке при накате слева. Простейшие виды поворотов.	2		2	
5.8	Сочетание ударов накатами слева и справа.	2		2	
5.9	Повороты при ударах накатами слева и справа. Контрольная игра в сочетании ударов накатами справа и слева.	2		2	
<b>6</b>	<b>Изучение технических приемов</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	<b>Промежуточный контроль</b>
6.1	Технический прием - толчок.	2	1	1	Наблюдение за техникой приемов
6.2	Срезка слева	2		2	
6.3	Срезка справа	2		2	
6.4	Сочетание срезки слева и справа. Имитация техники перед зеркалом.	2		2	
6.5	Игра на счет. Отражение короткого мяча срезкой слева и справа.	2		2	
6.6	Подача слева откидной (подрезка).	2		2	
6.7	Подача справа откидной (подрезка).	2		2	
6.8	Подача «маятник». Основы техники. Подрезка подрезки слева.	2	1	1	
6.9	Подача «веер». Основы техники. Подрезка подрезки справа.	2		2	

6.10	Сочетание откидок слева и наката справа.	2		2	
6.11	Сочетание откидки справа и наката слева.	2		2	
6.12	Сочетание накатов и откидок справа.	2		2	
6.13	Сочетание накатов и откидок слева.	2		2	
6.14	Отработка игра	2		2	
6.15	Контрольная игра. Сочетания откидок 2	2		2	
<b>7</b>	<b>Нападающие удары</b>	<b>44</b>	<b>1</b>	<b>43</b>	<b>Наблюдение</b>
7.1	Топ-стин медленный (зависающий) удар.	2	1	1	За нападающими ударов
7.2	Медленный топ-стин-удар	2		2	
7.3	Быстрый топ-стин-удар	2		2	
7.4	Топ-стин слева	2		2	
7.5	Удар накато́м справа	2		2	
7.6	Удар накато́м слева	2		2	
7.7	Удар накато́м удар справа и слева	2		2	
7.8	Плоский удар слева	2		2	
7.9	Замаскированный плоский удар	2		2	
7.10	Маятниковый удар	2		2	
7.11	Удар сильным нижним вращением мяча	2		2	
7.12	Игра на счет ударами топ-стин, подставкой слева	2		2	
7.13	Ложный крученный удар	2		2	
7.14	Обводящий укороченный удар	2		2	
7.15	Удар по свече справа	2		2	
7.16	Удар по свече слева	2		2	
7.17	Игра у сетки укороченными ударами	2		2	
7.18	Удары без вращения мяча	2		2	
7.19	Удары с нижним вращением мяча	2		2	
7.20	Удары с верхним вращением мяча	2		2	
7.21	Удары с боковым вращением мяча	2		2	
7.22	Контрольная игра на счет	2		2	
<b>8</b>	<b>Защита против нападающих ударов</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>17</b>	
8.1	Защитная подставка-тычок в ближней зоне	2	1	1	
8.2	Защитная поставка слева в	2		2	

	средней зоне				
8.3	Защитная подрезка слева	2		2	
8.4	Защитный удар с сильным подрезкой мяча	2		2	
8.5	Подрезка слева лицом к столу	2		2	
8.6	Защитная подрезка слева из дальней зоны с глубоким поворотом тела, вес на правой ноге.	2		2	
8.7	Защита подрезка слева	2		2	
8.9	Подрезка слева из дальней зоны	2		2	
8.10	Игра на счет в защитном варианте: подрезка на удар	2		2	
<b>9</b>	<b>Подача</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	<b>Итоговый контроль</b>
9.1	Подача справа с боковой закруткой мяча из низкого приседа	2	1	1	Соревнование
9.2	Сильная подача с боковой и нижней подрезкой мяча	2		2	
9.3	Подача высокого под броса	2		2	
9.4	Плоская подача слева	2		2	
9.5	Сильно крученая подача с боковым вращением (зависит от замаха)	2		2	
9.10	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>20</b>	<b>124</b>	

## **1.5. Содержание Программы (учебного тематического плана)**

### **Раздел 1. Вводное занятие.**

#### **Теория (2ч) История настольного тенниса. Техника безопасности при игре в настольный теннис. Хватка. Виды ракеток .**

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Техника безопасности. Оборудование места занятий, инвентарь для игры в настольный теннис. Правила игры в настольный теннис. Хватка. Виды ракеток.

#### **Упражнения с мячом и ракеткой – (10 часов)**

Теория(3ч )Разучивание упражнений с мячом и ракеткой: подбрасывание мяча правой и левой стороной ракетки, попеременное подбрасывание мяча на правой и левой сторонах ракетки, вращение мяча правой (левой) стороной ракетки движением к спортсмену (от спортсмена), вращение мяча на правой и левой стороне ракетки движением руки справа налево (слева направо) , имитация - изучение атакующего удара - накат слева и справа.

Практика: Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки , у приставленной половинки стола к тренировочной стенке– серийные удары, одиночные удары

#### **Игра на столе – (4 часа)**

Теория (2ч) Игра на столе: перекидка мяча через сетку любым видом удара, умение стабильно «держат» мяч на столе.

Практика (2ч) Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером. Отработка игры на столе в парах.

#### **Способы передвижения у стола (6 часов)**

Теория (2ч) Обучение основным приемам передвижения у стола.

Практика (4ч) Отработка имитации ударов стенки с крестными шагами, имитации ударов у стенки приставными шагами. Игра в «крутиловку» - двое против одного.

#### **Техника ударов накатами (18 часов)**

Теория (6ч) Основные направления ударов: С правого и левого угла стола, по диагонали по прямой. Изучение техники ударов накатом. Основы техники наката справа.

Имитация удара справа. Быстрая подача наката справа. Простейшие виды передвижений в правой стойке при накатах справа.

Простейшие виды поворотов. Основы техники наката слева. Имитация ударов слева. Быстрая подача накато́м слева. Простейшие передвижения в левой стойке при накате слева. Простейшие виды поворотов. Сочетание ударов накатами слева и справа. Повороты при ударах накатами слева и справа. Контрольная игра в сочетании ударов накатами справа и слева.

Практика (12ч) Отработка техники ударов накатами.

### **Изучение технических приёмов - «толчок», «срезка», «подрезка», «откидка» - (30 часов)**

Теория (2ч) Технический прием - толчок. Срезка слева, справа. Имитация техники перед зеркалом. Сочетание срезки слева и справа. Отражение короткого мяча срезкой слева и справа. подача слева откидной (подрезка). подача справа откидной (под-резка). подача «маятник». Основы техники. Подрезка подрезки слева подача «вер». Основы техники. Подрезка подрезки справа. Сочетание откидок слева (справа) и наката справа (слева).

Практика (28ч) Отработка технических приемов. Игра на счет. Контрольное испытание по накатам и откидкам справа и слева. Контрольная игра. Сочетание накатов и откидок.

### **Нападающие удары – (44 часа)**

Теория (1ч) Топ-стин медленный (зависающий) удар. Быстрый топ-стин - удар. Топ- стин слева (справа). Удар накато́м слева (справа) . Плоский удар слева. Замаскиро- ванный плоский удар. Маятниковый удар. Удар с сильным нижним вращением мя-ча. Игра на счет без вращения мяча. Удары с нижним, верхним, боковым вращением мяча.

Практика (43ч) Отработка нападающих ударов.

Контрольная игра насчет. Сочетание атакующих ударов.

### **Защита против нападающих ударов – (18 часов)**

Теория (1ч) Защитные подставки - тычок в ближней зоне, слева в средней зоне, подрез- ка слева. Защитный удар с сильной подрезкой мяча. Подрезки - слева лицом к столу, слева из дальней зоны с глубоким поворотом тела, вес на правой ноге, слева лицом к столу в приседе на левую ногу из средней и дальней зон.

Практика (17ч) отработка защиты против нападающих ударов. Игра на счет

### **Подачи с верхним, нижним и боковым вращением.**

#### **Приёмы подачи (12 часов)**

Теория (11ч) Приемы подачи. подача справа с боковой закруткой мяча из низкого присе- да. Сильная подача с боковой и нижней подрезки мяча. подача с высокого подбро- са. Плоская подача слева. Сильная крученная подача с боковым вращением (зави- сит от замаха).

Практика: отработка подачи справа с боковой закруткой мяча из

низкого приседа. Сильной подачи с боковой и нижней подрезки мяча. Подачи с высокого подброса. Плоской подачи слева. Сильной крученной подачи с боковым вращением (зависит от замаха).

**Итоговое занятие (2 часа)**

Контрольная игра на счет. Соревнование:

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Календарный учебный график

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	16 сентября 2024 г.	30 мая 2025 г.	36	144, 4 часа в неделю	2 раза в неделю по 2 часа

### 2.2 Условия реализации Программы

#### Обеспечение учебным помещением

Учебное помещение, соответствует требованиям санитарных норм и правил, утвержденных Постановлением главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»).

#### Материально-техническое оснащение

- спортивный инвентарь, набивные мячи,
- ракетки для настольного тенниса,
- мячи для настольного тенниса,
- теннисные столы;

#### Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, реализующий данную Программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование, без предъявления требований к стажу работы, либо специальные знания по физической культуре.

#### Информационное обеспечение

Официальный сайт Международной федерации настольного тенниса [Электронный ресурс]. URL: <http://www.itf.com>. 2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>. 3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>. 4. Официальный сайт Федерации настольного тенниса России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.tfr.ru>.

### 2.3 Форма аттестации

Для оценки результативности обучения применяются входящий, промежуточный и итоговый контроль.

Цель контроля - диагностика имеющихся знаний и умений обучающихся, оценки качества усвоения материала, выяснение педагогом каким обучающимся требуется больше уделить внимания и оказать своевременную помощь, определить какие темы были легко усвоены, а какие

усваивались тяжелее, чтобы впоследствии более продуктивно построить свои занятия.

**Входной контроль** (сентябрь) проводится в начале учебного года с целью выявления начальных знаний обучающихся.

Форма проведения контроля:

- собеседование

**Промежуточный контроль** проводится в середине учебного года, с целью выявления уровня освоения Программы, обучающиеся и корректировки процесса обучения.

В качестве промежуточного контроля применяются такие формы:

- анализ участия каждого обучающегося в соревнованиях,

- тестирование;

**Итоговый контроль** призван показать оценку уровня и качества освоения обучающимся Программы по завершению обучения. Он проводится в форме:

- анализ участия каждого обучающегося в школьных, городских и зональных и региональных соревнованиях.

- итоговое занятие;

## **2.4 Оценочные материалы**

Комплект контрольно-измерительных материалов, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов в приложении Программы.

## **2.5 Методические материалы.**

### **Методы обучения.**

Приемы и методы организации занятий.

а) словесные методы (рассказ, беседа, инструктаж, чтение справочной литературы);

б) наглядные методы (демонстрации мультимедийных презентаций, фотографии);

в) практические методы (упражнения, задачи).

а) иллюстративно - объяснительные методы;

б) репродуктивные методы;

в) проблемные методы (методы проблемного изложения) дается часть готового знания;

г) исследовательские – обучающие сами открывают и исследуют знания.

### **Педагогические технологии.**

В процессе обучения используются следующие педагогические технологии: технология коллективного взаимодействия и игровая технология, т.к. наиболее удовлетворяют имеющимся условиям реализации Программы.

**2.6 Календарный план воспитательной работы  
Объединения «Настольный теннис» на 2023-2024 учебный год**

<b>№ П/п</b>	<b>Месяцы</b>	<b>Наименование мероприятий</b>	<b>Дата</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Ответственный педагог</b>
<b>1</b>	<b>Сентябрь</b>	Беседа «В здоровом теле здоровый дух»	27.09.24	МБО ДДТ	ДО Хомушку А.С.
<b>2</b>	<b>Октябрь</b>	«Веселые старты»	02.10.24	МБО ДДТ	ДО Хомушку А.С
<b>3</b>	<b>Ноябрь</b>	«Золотая ракетка»	15.11.24	МБО ДДТ	ДО Хомушку А.С
<b>4</b>	<b>Декабрь</b>	«Юные звезды настольного тенниса»	05.12.24	МБО ДДТ	ДО Хомушку А.С
<b>5</b>	<b>Январь</b>	«Теннисный бой»	16.01.25	МБО ДДТ	ДО Хомушку А.С
<b>6</b>	<b>Февраль</b>	« А, ну-ка, парни»	24.02.25	МБО ДДТ	ДО Хомушку А.С
<b>7</b>	<b>Март</b>	«Теннис - везде»	14.03.25	МБО ДДТ	ДО Хомушку А.С
<b>8</b>	<b>Апрель</b>	«Король настольного тенниса»	10.04.25	МБО ДДТ	ДО Хомушку А.С
<b>9</b>	<b>Май</b>	«День с ракеткой»	29.05.25	МБО ДДТ	ДО Хомушку А.С

### **3. Список литературы педагога**

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. 1979.160 с.
3. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
4. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
5. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
7. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.
8. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.
9. «Спортивные игры» В.Д. Ковалев, В.А. Голомазов, С.А. Кераминас, Изд. Просвещение г. Москва, 2010 г.

### **Литература для обучающихся и родителей (законных представителей):**

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. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
5. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
6. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.

## Приложение №1

1) В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса?

- А. 1920 г.
- Б. 1926 г.
- В. 1931 г.

2) В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?

- А. 1988 г.
- Б. 1990 г.
- В. 1989 г.

3) Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис?

- А. 2.74м.\*1.52см
- Б. 2.00м\*1.5м
- В. 2.70м\*1.6м

4) Какой должен быть размер сетки для игры в настольный теннис?

- А. 1.80м\*15.25см
- Б. 1.83м\*15.25см
- В. 2.00м\*15.30см

5) Какой должен быть цвет сетки?

- А. синий
- Б. зеленый
- В. Голубой

6) Какая масса мяча в настольном теннисе ?

- А. 2.5 г.
- Б. 3 г.
- В. 2.7 г.

7) До сколько очков продолжается партия в настольный теннис?

- А. 5
- Б. 10
- В. 11

8) Какой диаметр мяча в настольном теннисе ?

- А. 42мм.
- Б. 45мм.
- В. 40мм.

9).Когда тренер не имеет права подавать советы участникам игры?

- 1. Всегда имеет такое право
- 2. После игры
- 3. В перерывах между партиями
- 4. Во время игры и в перерывах между розыгрышами

10) На какую высоту необходимо подбрасывать шарик при подаче?

- 1. Не менее 10 см
- 2. Не менее 16 см

3. Не менее 26 см
4. Можно не подбрасывать

## Приложение 2

### Тест по теме «Настольный теннис»

Данный тест предназначен для занимающихся первого года обучения в объединении "Настольный теннис" для проверки теоретических знаний по теме.

1. Дата празднования Всемирного дня настольного тенниса

- А. 1 мая
- Б. 8 ноября
- В. 6 апреля

2. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта

- А. 1988 г.
- Б. 1990 г.
- В. 1989 г.

3. В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса?

- А. 1920 г.
- Б. 1926 г.
- В. 1931 г.

4. До сколько очков продолжается партия в настольном теннисе?

А. 21

Б. 10

В. 11

5. Каков диаметр мяча в современном настольном теннисе?

А. 38 мм

Б. 40 мм

В. 40+ мм

6. Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис?

А. 2.74м.\*1.52см

Б. 2.00м\*1.5м

В. 2.70м\*1.6м

7. Какая масса мяча в настольном теннисе?

А. 2.5 г.

Б. 3 г.

В. 2.7 г.

8. На какую высоту необходимо подбрасывать мяч?

А. не менее 9 см

Б. не менее 16 см

В. можно не подбрасывать

Б.нижнее

В.боковое

**ПАСПОРТ**  
**Программы «Настольный теннис» физкультурно-спортивной**  
**направленности.**

Наименование муниципалитета	Ак-Довурак
Наименование организации	Муниципальная бюджетная организация дополнительного образования Дом детского творчества г.Ак-Довурака
ID номер программы в АИС «Навигатор»	
Полное наименование программы	«Настольный теннис»
Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, внебюджет)	Муниципальное задание
ФИО автора (составителя) программы	Хомушку Артем Сарыг-оолович
Краткое описание программы	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 обучающегося: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в скорости действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.
Форма обучения	Очно-заочная и дистанционная
Уровень содержания	ознакомительный
Продолжительность освоения (объем)	1 год (144 часа)
Возрастная категория	11-17
Цель программы	Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.
Задачи программы	<p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);</li> <li>-научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;</li> <li>-обучить технике и тактике настольного тенниса.</li> </ul> <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-способствовать развитию социальной активности учащихся:</li> <li>-воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;</li> <li>-воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою</li> </ul>

	<p>индивидуальность;</p> <p>-формировать привычку к здоровому образу жизни.</p> <p>Развивающие:</p> <p>-развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;</p> <p>-развивать двигательные способности посредством игры в теннис;</p> <p>-формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;</p>
Планируемые результаты	<p>В результате освоения программы обучающиеся будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;</li> <li>• узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;</li> <li>• узнают правила игры в настольный теннис;</li> <li>• правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;</li> <li>• знать правила проведения соревнований;</li> </ul> <p>обучающиеся будут <u>уметь</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Провести специальную разминку для теннисиста</li> <li>• Овладеют основами техники настольного тенниса;</li> <li>• Овладеют основами судейства в теннисе;</li> <li>• Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;</li> <li>• Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;</li> </ul>
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	Не имеется
Возможность реализации в сетевой форме	Не имеется
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	Имеется
Материально-техническая база	<ul style="list-style-type: none"> <li>• спортивный инвентарь, набивные мячи,</li> <li>• ракетки для настольного тенниса,</li> <li>• мячи для настольного тенниса,</li> <li>• теннисные столы;</li> </ul>

И.о.Директора \_\_\_\_\_ / Хомушку. В М./

	<p>индивидуальность;</p> <p>-формировать привычку к здоровому образу жизни.</p> <p>Развивающие:</p> <p>-развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;</p> <p>-развивать двигательные способности посредством игры в теннис;</p> <p>-формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;</p>
Планируемые результаты	<p>В результате освоения программы обучающиеся будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;</li> <li>• узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;</li> <li>• узнают правила игры в настольный теннис;</li> <li>• правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;</li> <li>• знать правила проведения соревнований;</li> </ul> <p>обучающиеся будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Провести специальную разминку для теннисиста</li> <li>• Овладеют основами техники настольного тенниса;</li> <li>• Овладеют основами судейства в теннисе;</li> <li>• Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;</li> <li>• Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;</li> </ul>
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	Не имеется
Возможность реализации в сетевой форме	Не имеется
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	Имеется
Материально-техническая база	<ul style="list-style-type: none"> <li>• спортивный инвентарь, набивные мячи,</li> <li>• ракетки для настольного тенниса,</li> <li>• мячи для настольного тенниса,</li> <li>• теннисные столы;</li> </ul>

И.о.Директора \_\_\_\_\_ / Хомушку. В.М./