

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа им.М.К.Овсянникова села Исаклы
муниципального района Исаклинский структурное подразделение «Калейдоскоп»

«Принята»
на заседании
педагогического совета
от «24» июня 2025 г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ им.
М.К.Овсянникова с. Исаклы
_____ Нестерова Е.Н.

Протокол № 12 от 24.06.2025 г.

«24» июня 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Настольный теннис»

Возраст обучающихся: 7 - 17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Кудряшова Татьяна Сергеевна -
педагог дополнительного образования

с. Исаклы, 2025 г.

КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» предназначена для детей от 7 до 17 лет, проявляющих интерес к всестороннему развитию и укреплению своего здоровья. В результате обучения дети получают развитие и совершенствование основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы, а так же овладеют навыками игры в настольный теннис, её тактике и технике.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение определённых в **Стратегии развития воспитания** в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. №996-р задач, направленных на формирование гармоничной личности, культуры здоровья у обучающихся, формирования у них ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

Программа **актуальна**, так как соответствует одному из приоритетных направлений социально-экономического и территориального развития Самарской области. В **Стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года**, утвержденной постановлением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441, в разделе 3.2.6. указано развитие спортивной инфраструктуры и повышение доступности в области физической культуры и спорта. В соответствии с этим на территории муниципалитета проводится развитие спортивной инфраструктуры, укрепляется материально-техническая база, что обеспечивает занятость большего количества обучающихся настольным теннисом. Проводятся соревнования, в школах района имеется оборудование для занятий.

Программа разработана в соответствии со следующими *нормативными документами*:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования, учащихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного 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»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО- 16-09- 01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);
- 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»;
- Письмо министерства просвещения России от 07.05.2020 №ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
- Методические рекомендации по проектированию разноуровневых дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ/ РМЦ. – Самара, ГБОУ ДО СО СДДЮТ, 2021;
- Методические рекомендации для субъектов РФ по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме (утв. Минпросвещения России 28.06.2019 №МР-81/02вн);
- Письмо МОиН РФ от 29.03.2016 г. №ВК-641/09. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ОВЗ, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей.

Новизна данной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является **модульной**.

В программе используется **конвергентный подход**. Прослеживается связь с такими дисциплинами, как биология, психология.

Данная программа при необходимости может быть реализована при помощи **современных дистанционных технологий**. Освоение предмета осуществляется по двум направлениям:

- 1) Видеопросмотр материала на заданную тему со ссылкой на интернет источник, с дальнейшим обсуждением темы и тестированием;

2) Видеозанятия в режиме «Онлайн» с использованием современных образовательных платформ.

При организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы: Сферум, позволяющие создание закрытых или публичных сообществ и чатов для группы или направления деятельности.

Дистанционное обучение предполагает наличие у обучающихся персональных компьютеров или мобильных телефонов с выходом в сеть Интернет. Перед началом занятий в дистанционном формате обучающиеся устанавливают на свои компьютеры или телефоны специальное бесплатное программное обеспечение.

Программа может реализовываться при **сетевом взаимодействии** с другими учреждениями, обеспечивающими возможность освоения учащимися программы с использованием ресурсов школ, на базах которых осуществляется образовательная деятельность согласно договору между общеобразовательными учреждениями.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что в данной программе применяются **дифференцированный и личностно – ориентированный** подход к обучению. Это позволяет сформировать основные компоненты деятельности: умение видеть цель и способы ее достижения, умение контролировать и оценивать свои действия, реализовывать свои умения и навыки в практической деятельности.

Программа предоставляет учащемуся возможность овладеть основными приёмами и навыками настольного тенниса, возможность укрепить своё здоровье, проявить себя в соревнованиях. Данная программа создаёт условия для развития у обучающихся спортивных навыков, командного духа, стремления к успеху, укреплению физического состояния ребёнка. В результате этих занятий учащиеся достигают значительных успехов в своём развитии, что доказывает **целесообразность программы**.

Доступный инвентарь делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего развития.

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Выбор спортивной игры – настольный теннис – определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в селе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале,

посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля над своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

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

Цель программы: формирование духовно – нравственной, физически развитой и здоровой личности учащегося 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 учащихся технике и тактике настольного тенниса.

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;

Воспитательные

- 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 вредных привычек.

Программа рассчитана на детей и подростков 7-17 лет.

В объединение принимаются все желающие в возрасте 7-17 лет не имеющие медицинских противопоказаний. Комплектование групп осуществляется педагогом в соответствии с возрастом и индивидуальными способностями.

Группы смешанные по возрастному признаку. Возраст детей в группе: 7-9 лет, 10-11 лет, 12-13 лет; 14-15 лет; 16-17 лет. Наполняемость в группах 10-15 человек (количество человек в группе определяется правилами и нормами СанПин). Каждый поступающий предоставляет справку о состоянии здоровья.

Срок реализации программы - 1 год.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу - 3,5 часа в неделю. Первая неделя- 4 часа в неделю, вторая неделя – 3 часа в неделю. Итого в год – 126 часов.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Педагогические технологии:

Данный вид деятельности предполагает следующие методы обучения: словесные, наглядные, практические.

Принципы обучения:

Доступности, целесообразности, от простого к сложному, последовательности, систематичности.

Учебно-воспитательная деятельность объединения

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе, последовательности; систематичности; индивидуального и дифференцированного подхода. Исходя из этого, необходимо подбирать методы, средства и формы воспитательной работы. Педагог должен следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности.

Отличительной чертой спортивного коллектива является относительно большая длительность и непрерывность общения и взаимодействия между собой спортсменов. Это создает педагогу благоприятные возможности для целенаправленного воздействия на морально-психологический климат спортивной группы, способствующий высокому уровню сплоченности и работоспособности юных спортсменов на различных этапах подготовки к соревнованиям.

Методы и формы воспитательной работы включают: убеждение, упражнение, пример, поощрение. Оценить состояние воспитательной работы – значит, на любом ее этапе сравнить достигнутое с целями, задачами и содержанием воспитательной работы в спортивном коллективе, определить эффективность, мер и приемов. Для оценки используются общепринятые

методы: наблюдение, беседы, мнение педагога, практические дела и поступки юных спортсменов, состояние спортивной дисциплины, опросы.

В целях эффективности воспитания педагогу необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования.

В коллективе юный спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск спортивных листов, проведение походов, тематических вечеров и встреч, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Для создания целостной системы воспитания и обучения в работе объединения особое место отводится работе с родителями по выявлению воспитательных возможностей семьи, приобщению родителей к участию в совместной деятельности, в играх с детьми. В течение учебного года педагогом проводятся:

- родительские собрания;
- индивидуальные беседы, консультации, анкетирования.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения обучающиеся научатся:

- правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила техники безопасности и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- узнают правила проведения соревнований;
- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получают разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;
- Проводить специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

- Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.
- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Мониторинг - это постоянное наблюдение за каким – либо процессом с целью сопоставления наличного состояния с ожидаемыми результатами, отслеживание хода каких – либо процессов по четко определенным показателям.

Основным объектом системы оценки, её содержательной и критериальной базой выступают планируемые результаты освоения обучающимися образовательной программы:

- личностные результаты;
- метапредметные результаты;
- предметные результаты.

1.Оценка личностных результатов.

Объект оценки: сформированность личностных универсальных учебных действий.

Предмет оценки: эффективность деятельности педагога образовательного учреждения.

Процедуры внутренней оценки: мониторинговые исследования сформированности отдельных личностных качеств, определённых в образовательной программе как личностные результаты. (Приложение 1)

2.Оценка метапредметных результатов.

Объект оценки: сформированность регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий.

Предмет оценки: уровень сформированности данного вида учебных действий.

Процедуры оценки: текущее выполнение, решение задач творческого и поискового характера; учебное проектирование; итоговые проверочные работы; комплексные работы на межпредметной основе; мониторинг сформированности основных учебных умений; «портфолио достижений».

(Приложение 2)

3. Оценка предметных результатов.

Объект оценки: сформированность учебных действий с предметным содержанием. (Приложение 3)

Предмет оценки: способность к решению учебно-познавательных и учебно-практических задач.

Процедуры оценки: а) внутренняя накопленная оценка, б) итоговая оценка (внутренняя и внешняя).

4. Порядок проведения процедур внутренней оценки результатов

4.1. В образовательном процессе можно использовать следующие виды внутренней оценки результатов: стартовая диагностика, текущая, итоговая.

4.2. Стартовая диагностика – оценочная процедура, с помощью которой определяется исходный (стартовый) уровень знаний, умений и навыков, а также уровень развития обучающихся.

4.3. Порядок текущего оценивания.

Текущее оценивание – комплексная оценка результатов образования, включает диагностику личностных, метапредметных и предметных результатов.

Диагностика результатов личностного развития.

Проводится с помощью различных методов (диагностическая работа, анкетирование, педагогические наблюдения и т.д.). Диагностика предполагает проявление учеником личностных качеств: оценки поступков, обозначение своей жизненной позиции, культурного выбора, мотивов, личностных целей.

Диагностика метапредметных результатов.

Диагностический материал состоит из компетентностных заданий, требующих от обучающегося выполнения познавательных, регулятивных и коммуникативных действий.

Диагностика предметных результатов.

Осуществляется с помощью различных методов. Приоритетными в диагностике становятся *продуктивные задания* по применению знаний и умений, предполагающие создание обучающимся своего продукта.

Оценка достижения предметных результатов, ведется, как правило, в ходе выполнения итоговых работ. В ряде случаев их достижение может проверяться в ходе текущего и промежуточного оценивания, а

полученные результаты фиксироваться в накопительной системе оценки (в форме «портфолио»).

4.5. Порядок определения сформированности УУД.

<i>Повышенный (функциональный) уровень</i>	<i>81 – 100 %</i>
<i>Базовый (необходимый) уровень</i>	<i>51 – 80 %</i>
<i>Формальный (недостаточный) уровень</i>	<i>31 – 50 %</i>

Формальный (недостаточный) уровень - выполнено правильно менее 65 % заданий базового уровня, освоена внешняя сторона алгоритма, правила;

Базовый (необходимый предметный) уровень – правильно выполнены задания, построенные на базовом учебном материале, освоена опорная система знаний и способов действий по предмету, необходимая для продолжения образования в основной школе.

Повышенный (функциональный) уровень - обучающимся продемонстрировано усвоение опорной системы знаний на уровне осознанного произвольного овладения учебными действиями, а также способность использовать, преобразовывать знание (способ действия) для решения задач в новых условиях, новых структурах действия.

Основным инструментом итоговой оценки являются итоговые выступления.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование, а также проведение спортивных соревнований. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Так же используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале каждого модуля проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение каждого модуля. Она предусматривает 1 раз зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого модуля и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Учебный план ДООП «Настольный теннис».

Данная программа состоит из 5 модулей: «Общая и специальная физическая подготовка», «Удары в настольном теннисе», «Удары в настольном теннисе справа», «Удары в настольном теннисе слева», «Подача мяча», «Соревновательная деятельность»

№	Тема модулей	Теория	Практика	Итого
1	Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе.	9,5	37,5	47
2	Удары в настольном теннисе с правой стороны стола.	5	20	25
3	Удары в настольном теннисе с левой стороны стола.	5	10	15
4	Подача мяча в настольном теннисе.	3	12	15
5	Соревновательная деятельность	6	18	24
	Итого:	28,5	97,5	126

Учебно-тематический план модуля 1
«Физическая и специальная подготовка»

Задачи:

Воспитательные: уважительное отношение к своим сверстникам и педагогам;

Удовлетворение потребностей детей в двигательной активности;

Сформировать потребность в здоровом образе жизни.

Обучающие: соблюдение требований техники безопасности на занятиях; обучить подвижным играм;

Развивающие: развитие скоростно-силовых качеств.

№ п/п	Темы	Теория	Практика	Всего
1	Модуль 1. Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе.	9,5	37,5	47
1.1	Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.	1	1	2
1.2	Укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей организма.	1	1	2
1.3	Самостоятельное составление комплекса разминки для настольного тенниса.	1	1	2
1.4	Прыжки: с места толчком обеих ног, выпрыгивание из приседа.	0,5	2,5	3
1.5	Передвижения у стола назад-вперед, вправо-влево (с имитацией удара).	0,5	2,5	3
1.6	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.	0,5	2,5	3
1.7	Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой), удары двумя сторонами ракетки.	1	5	6
1.8	Подвижная игра: «Один против всех».	1	5	6
1.9	Подвижная игра: «Круговая».	1	5	6
1.10	Упражнения с теннисной ракеткой и мячом в движении.	0,5	3,5	4

1.11	Отжимания от пола: ладони на расстоянии 15-20 см от плеч, ладони на уровне плеч.	0,5	2,5	3
1.12	Подтягивания на перекладине.	0,5	2,5	3
1.13	Упражнения на растяжку мышц верхнего плечевого пояса.	0,5	3,5	4

Содержание программы

Модуль 1.

1. Теоретическая подготовка.

1. *Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. (2 часа).*

Инструктаж по технике безопасности в теннисном зале и игре в настольный теннис.

2. *Укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей организма.(2 часа)*

Систематичность занятий на тренировках, как средство укрепления организма и повышение его функциональных возможностей.

3. *Самостоятельное составление комплекса разминки для настольного тенниса . (2 часа)*

Самостоятельный подбор общеразвивающих упражнений для разогрева организма (туловища, рук и ног).

1. *Прыжки: с места толчком обеих ног, выпрыгивание из приседа. (3 часа).*

Развитие скоростных качеств мышц ног, различные варианты прыжковых упражнений.

2. *Передвижения у стола назад, вперед, вправо-влево (с имитацией удара).(3 часа)*

Передвижение вдоль стола с ракеткой, имитация ударов справа, слева (корректировка педагога).

3. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног. (3 часа).

Выполнение в движении или на месте: рывки прямыми руками в стороны, вверх, вниз; вращение кистей рук в замке, вправо, влево; вращение в локтевых суставах; вращение в плечевых суставах.

4. Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой), удары двумя сторонами ракетки. (6 часов).

Набивание наибольшего количества ударов ракеткой по мячу на месте и в движении, правой и левой рукой (одной и двумя сторонами ракетки).

5. Подвижная игра: «Один против всех». (6 часов).

Проведение подвижной игры «Один против всех»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса (описание в методическом обеспечении).

6. Подвижная игра: «Круговая». (6 часов).

Проведение подвижной игры «Один против всех»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса (описание в методическом обеспечении).

7. Упражнения с теннисной ракеткой и мячом в движении. (4 часа).

Выполнение эстафет и различных передвижений с мячом и ракеткой, с набиванием мяча в движении.

8. Отжимания от пола: ладони на расстоянии 15-20 см от плеч,

ладони на уровне плеч. (3 часа).

Выполнение отжиманий 15-20 раз по 3-4 подхода (развитие силы мышц верхнего плечевого пояса).

9. Подтягивания на перекладине. (3 часа).

Выполнение подтягиваний 8-10 раз по 3-4 подхода (развитие силы мышц верхнего плечевого пояса).

10. Упражнения на растяжку мышц верхнего плечевого пояса. (4 часа)

Выполнение упражнений на растяжку мышц верхнего плечевого пояса по одному и в парах.

Учебно–тематический план модуля 2 «Удары в настольном теннисе с правой стороны стола»

Задачи:

Воспитательные: чувства коллективизма, умение работать в коллективе;

Развивающие: развитие скоростно-силовых качеств;

Обучающие: научить ударам ракетки справа, основам двусторонней игры.

Темы	Теория	Практика	Итого
Модуль 2. Удары в настольном теннисе с правой стороны стола.	5	20	25
Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	0,5	2	2,5
Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «накатом» справа.	0,5	2	2,5
Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	0,5	2	2,5
Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» справа.	0,5	2	2,5
Удары справа по мячам, выбрасываемым педагогом.	0,5	2	2,5
Атакующие удары, длинный «накат» справа.	0,5	2	2,5
Атакующие удары, короткий «накат» справа.	0,5	2	2,5
Двухсторонняя игра с отработкой удара «накат» справа с попаданием в правую	0,5	2	2,5

половину стола.			
Двухсторонняя игра с отработкой удара «подрезка» справа с попаданием в правую половину стола.	0,5	2	2,5
Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов справа с попаданием в правую половину стола.	0,5	2	2,5

Содержание программы модуля №2
«Удары в настольном теннисе с правой стороны стола»

Удары в настольном теннисе с правой стороны стола. (25 часов).

1. Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда). (3 часа).

Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

2. Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «накатом» справа. (6 часов).

Выполнение удара «накат» справа после подачи мяча педагогом в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали.

3. Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда). (3 часа).

Выполнение удара «подрезка» справа на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

4. Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» справа. (6 часов).

Выполнение удара «подрезка» справа после подачи мяча педагогом в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали.

5. Удары справа по мячам, выбрасываемым педагогом. (6 часов).

Выполнение ударов «накат» и «подрезка» справа после подачи мяча педагогом.

6. Атакующие удары, длинный «накат» справа. (6 часов).

Выполнение удара «накат» в атакующем стиле с большой силой из-за кромки стола по опускающемуся мячу.

7. Атакующие удары, короткий «накат» справа. (6 часов).

Выполнение удара «накат» в атакующем стиле стремительно и с большой силой над столом по мячу, не достигшему высшей точки.

8. Двухсторонняя игра с отработкой удара «накат» справа с попаданием в правую половину стола. (6 часов).

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» справа и попаданием в правую половину стола.

9. Двухсторонняя игра с отработкой удара «подрезка» справа с попаданием в правую половину стола. (6 часов).

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» справа и попаданием в правую половину стола.

10. Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов справа с попаданием в правую половину стола. (6 часов).

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием всех изученных ударов справа и попаданием в правую половину стола.

**Учебно-тематический план модуля 3
«Удары в настольном теннисе с левой стороны стола»**

Задачи:

Воспитательные: воспитание упорства, настойчивости, умение доводить дело до конца.

Развивающие: развитие навыков здорового образа жизни, умения слушать и слышать, выполнять комплексы общеразвивающих упражнений.

Обучающие: научить попадать в определённые зоны стола, ударам мяча слева, продолжить обучение парной игре.

Темы	Теория	Практика	Итого
Модуль 3. Удары в настольном теннисе с левой стороны стола.	5	10	15
Удары ракеткой слева «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	0,5	1	1,5
Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «накатом» слева.	0,5	1	1,5
Удары ракеткой слева «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	0,5	1	1,5
Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» слева.	0,5	1	1,5
Удары слева по мячам, выбрасываемым педагогом.	0,5	1	1,5
Атакующие удары, длинный «накат» слева.	0,5	1	1,5
Атакующие удары, короткий «накат» слева.	0,5	1	1,5
Двухсторонняя игра с отработкой удара «накат» слева с попаданием в левую половину стола.	0,5	1	1,5
Двухсторонняя игра с отработкой удара «подрезка» слева с попаданием в левую половину стола.	0,5	1	1,5
Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов слева с попаданием в левую половину стола.	0,5	1	1,5

Содержание программы модуля 3

Удары в настольном теннисе с левой стороны стола. (15 часов).

1. Удары ракеткой слева «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда). (3 часа).

Выполнение удара «накат» слева на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

2. Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «накатом» слева. (6 часов).

Выполнение удара «накат» слева после подачи мяча педагогом в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали.

3. Удары ракеткой слева «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда). (3 часа).

Выполнение удара «подрезка» слева на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

4. Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» слева. (6 часов).

Выполнение удара «подрезка» слева после подачи мяча педагогом в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали.

5. Удары слева по мячам, выбрасываемым педагогом. (6 часов).

Выполнение ударов «накат» и «подрезка» слева после подачи мяча педагогом.

6. Атакующие удары, длинный «накат» слева. (6 часов).

Выполнение удара «накат» в атакующем стиле с большой силой из-за кромки стола по опускающемуся мячу.

7. Атакующие удары, короткий «накат» слева. (6 часов).

Выполнение удара «накат» в атакующем стиле стремительно и с большой силой над столом по мячу, не достигшему высшей точки.

8. Двухсторонняя игра с отработкой удара «накат» слева с попаданием в правую половину стола. (6 часов).

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» слева и попаданием в левую половину стола.

9. Двухсторонняя игра с отработкой удара «подрезка» слева с попаданием в правую половину стола. (6 часов).

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» слева и попаданием в левую половину стола.

10. Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов справа с попаданием в левую половину стола. (6 часов).

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием всех изученных ударов слева и попаданием в левую половину стола.

**Учебно-тематический план модуля 4
«Подача мяча в настольном теннисе»**

Задачи:

Воспитательные: бережное отношение к инвентарю

Развивающие: развивать выносливость, умение играть в парах

Обучающие: научить подаче мяча с верхним вращением, с подачей в определённую зону.

Темы	Теория	Практика	Итого
Модуль 4. подача мяча в настольном теннисе.	3	12	15
Повторение изученной ранее техники подачи мяча без вращения, подача мяча с небольшим вращением.	0,5	2	2,5
Подача мяча с нижним вращением по диагонали и прямо.	0,5	2	2,5
Подача мяча с верхним вращением по диагонали и прямо.	0,5	2	2,5
Подача мяча в определённую игровую зону с использованием всех вращений.	0,5	2	2,5
Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали.	0,5	2	2,5
Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо.	0,5	2	2,5

**Содержание модуля 4
«Подача мяча в настольном теннисе»**

Подача мяча в настольном теннисе. (15 часов).

1. *Повторение изученной ранее техники подачи мяча без вращения, подача мяча с небольшим вращением. (3 часа).*

Выполнение подбросом с руки, направление удара вниз вперед, толчком ракетки по мячу. Выполнение подачи с небольшим боковым вращением.

2. *Подача мяча с нижним вращением по диагонали и прямо. (4 часа).*

Выполнение подачи с небольшим боковым вращением, удар наноситься снизу по мячу и под углом. Направление удара прямо и по диагонали.

3. *Подача мяча с верхним вращением по диагонали и прямо. (4 часа).*

Выполнение подачи с небольшим боковым вращением, удар наноситься сверху по мячу и под углом. Направление удара прямо и по диагонали.

4. *Подача мяча в определенную игровую зону с использованием всех вращений. (6 часов).*

Выполнение подачи в определенную игровую зону (по диагонали вправо, влево и прямо) с использованием всех вариантов вращений.

5. *Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали. (6 часов).*

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с отработкой подач по диагонали по упрощенным правилам.

6. *Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо. (6 часов).*

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с отработкой подач прямо по упрощенным правилам.

**Учебно-тематический план модуля 5
«Соревновательная деятельность»**

Темы	Теория	Практика	Итого
Модуль 5 Соревновательная деятельность.	6	18	24
Повторение правил соревнований по	1	2	3

настольному теннису. Судейство. Техника безопасности.			
Двухсторонняя игра по олимпийской системе с ведением счета.	1	3	4
Двухсторонняя игра по круговой системе с ведением счета.	1	3	4
Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису.	1	3	4
Проведение соревнований по настольному теннису.	1	3	4
Учебная игра. (Итоговая)	1	4	5
ИТОГО			

Содержание модуля 5 «Соревновательная деятельность»

Соревновательная деятельность. (24 часа).

1. Повторение правил соревнований по настольному теннису. Судейство.

Техника безопасности. (2 часа).

Правила соревнований, ведения счета, игровые партии. Судейство: круговая и олимпийская система проведения матчевых встреч. Техника безопасности при проведении соревнований по настольному теннису.

2. Двухсторонняя игра по олимпийской системе с ведением счета. (6 часов).

Игра обучаемых друг с другом по олимпийской системе с ведением счета (по правилам игры в настольный теннис).

3. Двухсторонняя игра по круговой системе с ведением счета. (6 часов).

Игра обучаемых друг с другом по круговой системе с ведением счета (по правилам игры в настольный теннис).

4. Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису. (6 часов).

Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису по изученным правилам соревнований (по круговой или олимпийской системе).

5. Проведение соревнований по настольному теннису. (6 часов).

Проведение соревнований на первенство детского (подросткового) клуба «Атлант» по настольному теннису по изученным правилам соревнований (по круговой или олимпийской системе).

6. Учебная игра (6 часов).

Методическое обеспечение

I. Теоретические материалы - разработки :

- Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.
- Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.
- Тесты физической подготовленности по ОФП

II. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по настольному теннису (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в настольный теннис».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в настольном теннисе».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

III. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
 - Рекомендации по организации подвижных игр
 - Рекомендации по организации турниров по настольному теннису
- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>;
<http://fcior.edu.ru/>)

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

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 – 5-7 штук
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- теннисные столы - 4 штуки
- сетки для настольного тенниса – 4 штуки
- гимнастические маты – 8 штук
- гимнастическая стенка
- табло для подсчёта очков
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

Литература:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 2016 г.
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2014
3. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 2016 г. 160 с.
4. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2014
5. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 2016
6. О.В. Петренко Кадуцкая Л.А., Петренко С.В. и др. Настольный теннис в системе физического воспитания студентов. Учебно-методическое пособие, Белгород: Типография «ПринтМастер», 2014
7. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2016
8. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2015 г.

Литература для воспитанников

1. Васнецова Н.И. «Теннис для начинающих», АТС Спорт, 2001-160с
2. Мамиконов С.В. «Хочу играть в теннис и как играть без ошибок» СПб., 2000-185 с
3. Шестаков В.В. «История тенниса» российский институт культурологи, 2000-168с
4. Яечук В.А. «Теннис. Простые истины мастерства», АСТ – Пресс, 2001-224

Календарно-тематический график

№	Дата	Время	Кол-во часов	Тема занятия	Форма организации занятия	Форма контроля
1.			2	Техника безопасности на занятиях настольным теннисом	Беседа	Наблюдение, опрос
2.			2	Укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей организма	Беседа	Наблюдение, опрос
3.			2	Самостоятельное составление комплекса разминки для настольного тенниса	Беседа, практическое занятие	Самостоятельная работа
4.			3	Прыжки с места толчком обеих ног, выпрыгивание из приседа	Беседа, практическое занятие	Опрос, практическое задание
5.			3	Передвижения у стола взад-вперёд, вправо-влево (с имитацией удара)	Беседа, практическое занятие	Опрос, практическое задание
6.			3	Упражнение на развитие подвижности в суставах рук и ног	Беседа, практическое занятие	Опрос, практическое задание
7.			6	Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки(правой и левой руками) удары двумя сторонами ракетки	Беседа, практическое занятие	Опрос, практическое задание

8.			6	Подвижная игра «Один против всех»	Беседа, практическое занятие	Опрос, практическое задание
9.			6	Подвижная игра «Круговая»	Беседа, практическое занятие	Опрос, практическое задание
10			4	Упражнения с теннисной ракеткой и мячом в движении	Беседа, практическое занятие	Опрос, практическое задание
11			3	Отжимание от пола: ладони на расстоянии 15-20 см., ладони на уровне плеч	Беседа, практическое занятие	Опрос, практическое задание
12			3	Подтягивание на перекладине	Беседа, практическое занятие	Опрос, практическое задание
13			4	Упражнения на растяжку верхнего плечевого пояса	Практическое занятие	Промежуточная диагностика
14			2,5	Удары ракеткой справа «Накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда)	Беседа, практическое занятие	Опрос, практическое задание
15			2,5	Попадание в игровую зону, расположенную прямо по диагонали «накатом» справа	Беседа, практическое занятие	Опрос, практическое задание
16			2,5	Удары ракеткой справа «подрезка» с	Беседа,	Опрос,

				использованием тренажёра «колесо велосипеда»	практическое занятие	практическое задание
17			2,5	Попадание в игровые зоны, расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» справа	Беседа, практическое занятие	Опрос, практическое задание
18			2,5	Удары справа по мячам, выбрасываемым педагогом	Беседа, практическое занятие	Опрос, практическое задание
19			2,5	Атакующие удары, длинный «накат» справа	Беседа, практическое занятие	Опрос, практическое задание
20			2,5	Атакующие удары, короткий «накат» справа	Беседа, практическое занятие	Опрос, практическое задание
21			2,5	Двусторонняя игра с отработкой удара «накат» справа с попаданием в правую половину стола	Беседа, практическое занятие	Опрос, практическое задание
22			2,5	Двусторонняя игра с отработкой удара «подрезка» справа с попаданием в правую половину стола	Беседа, практическое занятие	Опрос, практическое задание
23			2,5	Двусторонняя игра с отработкой всех ударов справа с попаданием в правую половину стола	Беседа, практическое занятие	Опрос, практическое задание
24			1,5	Удары ракеткой слева «накат» с	Беседа,	Опрос,

				использованием тренажёра (колесо велосипеда)	практическое занятие	практическое задание
25			1,5	Попадание в игровые зоны, расположенные прямо по диагонали «накатом» слева	Беседа, практическое занятие	Опрос, практическое задание
26			1,5	Удары ракеткой слева «подрезка» с использованием тренажёра (колесо велосипеда)	Беседа, практическое занятие	Опрос, практическое задание
27			1,5	Попадание в игровые зоны, расположенные прямо по диагонали «подрезка» слева	Беседа, практическое занятие	Опрос, практическое задание
28			1,5	Удары слева по мячам, выбрасываемым педагогом	Беседа, практическое занятие	Опрос, практическое задание
29			1,5	Атакующие удары длинный «накат» слева	Беседа, практическое занятие	Опрос, практическое задание
30			1,5	Атакующие удары короткий «накат» слева	Беседа, практическое занятие	Опрос, практическое задание
31			1,5	Двусторонняя игра с отработкой удара «накат»	Беседа, практическое занятие	Опрос, практическое задание
32			1,5	Двусторонняя игра с отработкой удара	Беседа,	Опрос,

				«подрезка»	практическое занятие	практическое задание
33			1,5	Двусторонняя игра с отработкой всех ударов слева	Беседа, практическое занятие	Соревнования
34			2,5	Техника подачи мяча без вращения и с вращением	Беседа, практическое занятие	Опрос, практическое задание
35			2,5	Подача мяча с нижним вращением по диагонали и прямо	Беседа, практическое занятие	Опрос, практическое задание
36			2,5	Подача мяча с верхним вращением по диагонали и прямо	Беседа, практическое занятие	Опрос, практическое задание
37			2,5	Подача мяча в любую определённую зону с использованием вращения	Беседа, практическое занятие	Опрос, практическое задание
38			2,5	Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали	Беседа, практическое занятие	Опрос, практическое задание
39			2,5	Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо	Беседа, практическое занятие	Опрос, практическое задание
40			3	Повторение правил игры в настольный теннис.	Беседа,	Опрос,

				Судейство. Техника безопасности	практическое занятие	практическое задание
41			4	Двухсторонняя игра по олимпийской системе с ведением счёта	Беседа, практическое занятие	Опрос, практическое задание
42			4	Двухсторонняя игра по круговой системе с ведением счёта	Беседа, практическое занятие	Опрос, практическое задание
43			4	Проведение соревнования в группе по настольному теннису	Беседа, практическое занятие	Опрос, практическое задание
44			4	Проведение соревнований по настольному теннису.	Беседа, практическое занятие	Опрос, практическое задание
45			5	Учебная игра. Соревнования.	Практическое занятие	Соревнования.