

Министерство образования Самарской области

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 2 «Образовательный центр» имени Героя Советского Союза И. Т. Краснова с. Большая Глушица муниципального района Большеглушицкий Самарской области «Детско- юношеская спортивная школа», реализующие дополнительные обще развивающие программы

Принята на заседании
методического совета
от 24. 06. 2025 г
Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ
Начальник СП-ДЮСШ:
С. В. Романов
Распоряжение
СП-ДЮСШ ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ»
с. Большая Глушица
№ 8-р от 24. 06. 2025 г.

**Дополнительная
общеобразовательная обще развивающая
программа**

«Настольный теннис»
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 7 - 18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Фирсина Г. А.-
старший методист СП-ДЮСШ
ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ»
с. Большая Глушица

с. Большая Глушица, 2025 г.

Краткая аннотация

Настольный теннис – это динамичный вид спорта, он прививает обучающимся быстроту мышления подвижность координацию, в котором соревнуются два спортсмена за игровым столом разделенным сеткой. Для разных обстоятельств предусмотрены различные варианты игры с тем, чтобы ее многогранность была доступна каждому

В результате реализации программы, обучающиеся разовьют координацию движений, быстроту и ловкость, коммуникабельность, также знать правила игры, правила охраны труда и Т.Б. на занятиях, овладеют основами техники тенниса, судейства.

Данная программа предназначена для всех обучающихся, в том числе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Пояснительная записка

Направленность программы.

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

Актуальность данной программы состоит в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441). Опираясь на раздел 3.2.6. Развитие физической культуры и спорта - настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. 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 учащегося: 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 за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис как спортивная игра своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании и основана на модульном принципе освоения материала, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся. Игровые формы, связанные с физическим компонентом, позволяют решить целый комплекс вопросов в работе с детьми; знакомить с нормами здорового образа жизни, удовлетворить их потребность в движении, научить владеть своим телом, развить не только физические, но и умственные, творческие способности. Эмоциональный подъём во время игры создаёт у детей повышенный тонус всего организма, несёт в себе большой эмоциональный заряд.

Отличительной особенностью программы является применение конвергентного подхода, позволяющего выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направленностей. Обучение по данной Программе способствует адаптации обучающихся к постоянно меняющимся социально-экономическим условиям, подготовке к самостоятельной жизни в современном мире, а также профессиональному самоопределению. Обучаясь по настоящей Программе, обучающиеся могут приобрести как первоначальные, так и углубленные знания, и умения по данному виду спорта. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации. Программа позволяет варьировать нагрузку ребенка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе и с учетом нормативно-правовых актов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (в редакции от 04.08.2023 г.);
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 302 от 21.04.2023 г «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г № 467»;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 629 от 27.07.2022 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказа Минобрнауки РФ от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996- р.
- Концепции развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-Р);
- Распоряжения Правительства Самарской области от 9.08.2019 № 748-р «О внедрении модели функционирования системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Правительства Самарской области от 12.07.2017г. № 441 «О стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (редакция от 01.01.2021г.).

Дополнительная общеобразовательная программа может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме; с использованием электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). ЭО и ДОТ обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся.

Цель программы: создание условий для физического воспитания и физического развития детей посредством обучения игры в настольный теннис.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать элементарные представления в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- обучить техническим элементам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки.

Развивающие:

- развить технико-тактические навыки и умения;
- развить обще и специальные физические качества;
- расширить функциональные возможности организма;

Воспитательные:

- формировать интерес к расширению и углублению знаний по истории развития настольного тенниса;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям настольный теннисом в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Возраст обучающихся: программа «Настольный теннис» адресована обучающимся 7-18 лет. Набор в группы осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются желающие.

Доступность реализации дополнительной программы: в программе предусмотрено участие образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельные категории обучающихся возможностями здоровья); детей талантливых (одарённых, мотивированных); детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год, объем часов в год – 126 часов.

Формы организации деятельности: групповая (в парах, в тройках и т.д.), индивидуальная.

Режим занятий: Количество часов в неделю – 3,5 часа; 2 раза в неделю: одно занятие 2 академических часа, второе 1,5 академических часа. Перерыв 5-10 минут.

Режим обучения: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

Наполняемость учебных групп: составляет от 15 до 25 человек.

Форма обучения.

Форма занятий - очная, очно-дистанционная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Планируемые результаты и способы определения их результативности

1. Личностные результаты

- раскрытие индивидуальных познавательных возможностей каждого ребенка;
- развитие его индивидуальных познавательных способностей;
- формирование культуры жизнедеятельности, которая дает возможность продуктивно построить собственную жизнь.

2. Метапредметные результаты

- ознакомление с организацией и проведением разнообразных форм занятий физическими упражнениями, видами спорта;
- владение умениями выполнения двигательных действий и базовых физических упражнений видов спорта «Настольный теннис» и оздоровительная физическая культура, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

3. Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физических упражнений, двигательных действий для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физических упражнениях и здоровье как факторах успешной дальнейшей учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Критерии оценки достижения планируемых результатов.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения 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.

Способы проверки результатов освоения программы:

Наблюдение, мониторинг физических и технических показателей, промежуточные зачеты, контрольные измерения физических параметров, личные результаты обучающихся при сдаче нормативов .

Формы подведения итогов реализации программы:

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, технико-тактической подготовке, результаты соревнований, выполнение тестовых заданий

Уровни усвоения	Результат
Высокий уровень усвоения программы	Обучающиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт – результат выступлений на соревнованиях разного уровня по настольному теннису.
Средний уровень усвоения программы	Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки
Низкий уровень усвоения программы	Обучающиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям

Учебный план программы «Настольный теннис»

№ п/п	Наименование модуля	Всего	Теория	Практика
1	«Основы настольного тенниса»	42	4	38
2	«Общая и специальная физическая подготовка»	42	3	39
3	«Технико-тактическая подготовка»	42	3	39
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	с по приказу учреждения Обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий		
	ИТОГО	126	10	116

Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий (по приказу учреждения).

Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

1 Платформа Сфераум.

2 В-контакте (организация обучения в группе «В контакте»)

В обучении с применением ЭО и ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- Консультация;
- Практическое занятие;
- Самостоятельная внеаудиторная работа;

Сопровождение предметных дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах:

- Тестирование on-line;
- Консультации on-line;

Учебно-тематический план первого модуля

Цель: иметь представление игры в настольный теннис

Задачи:

Обучающие

- обучить основным приемам игры в настольный теннис;
- приобрести знания элементарных правил судейства.

Развивающие

- развивать физические качества: выносливость, быстроту, ловкость;
- воспитывать нравственно-волевые качества у обучающихся;

Воспитательные

- формировать интерес к расширению и углублению знаний по истории развития настольного тенниса;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физических упражнений, двигательных действий для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физических упражнениях и здоровье как факторах успешной дальнейшей учебы и социализации;

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в Самарской области. Правила игры в настольный теннис.	1	1	-	опрос
2.	Общая физическая подготовка	15	0,5	14,5	зачёт
3.	Специальная подготовка	12	0,5	11,5	зачёт
4.	Основы техники игры	6	0,5	5,5	Зачёт, опрос
5.	Основы тактики игры	6	0,5	5,5	Зачёт, опрос
6.	Подведение итогов. Учебные игры.	2	1	1	Наблюдение, результат
	ИТОГО	42	4	38	

Содержание первого модуля

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой. Техника безопасности. История настольного тенниса. Краткий обзор развития настольного тенниса

в Самарской области. Правила игры в настольный теннис. Общие понятия о гигиене. Краткие сведения о самоконтроле и функциональных возможностях организма. Знакомство с местом занятий, оборудованием и инвентарем.

Практика: Комплекс приемов игры в настольный теннис

Тема 2. Общая физическая подготовка

Теория: Комплекс упражнений для развития быстроты передвижения и быстроты реакции. Комплекс упражнений для развития умения согласовывать 8 движения игрока с полетом мяча, умение смотреть на мяч. Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Передвижение на короткие расстояния, возле теннисного стола (3-5 м). Короткие рывки влево, вправо, назад, вперед, упражнения на внезапность, бег с неожиданной переменой направления по сигналу флагом, рукой; рывки, бег с ускорением на 8—12 м с максимальной скоростью с первых же шагов, вперед, назад, в стороны, прыжки в длину и в высоту с места и с разбега, ловля на бегу в прыжках бросаемых различными способами (о пол, с лёта, через спину, через ногу и т. п.) 1—2 мячей для настольного тенниса. Упражнения со скакалкой. Упражнения, построенные на движении кисти с отягощением наклоны кисти вперед, в сторону, круговые движения, движения по восьмерке.

Тема 3. Специальная подготовка

Теория: Виды хвата ракетки. Изучение основных способов хвата ракетки Правильное положение мяча и ракетки в процессе контроля.

Практика: Упражнений с европейской хваткой ракетки. Подбросы, набивания, удержания мяча на ракетке в статичном положении и в движении. Овладение техникой контроля мяча.

Тема 4. Основы техники игры

Теория: Виды ударов по мячу в настольном теннисе. Основные удары в настольном теннисе. Защитные удары слева и справа, техника и способы применения. Атакующие удары слева и справа, техника и способы применения. Подачи в настольном теннисе. Правильный ввод мяча в игру подачей.

Практика: Правильная стойка теннисиста и виды передвижения у стола. Выполнение атакующих ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Освоение и отработка различных техник передвижения у стола. Тренировка ввода мяча в игру подачей слева и справа. Тренировка передвижение у стола одношажным способом и приставными шагами.

Тема 5. Основы тактики игры

Теория: Тактика правильного применения защитных ударов в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре. Тактика правильного применения защитных ударов в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре.

Практика: Освоение и отработка защитных ударов в настольном теннисе. Выполнение защитных ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Освоение и отработка атакующих ударов в настольном теннисе. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» защитными ударами справа и слева. Тактическая подготовка при игре атакующими ударами. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» атакующими ударами справа и слева

Тема 6. Подведение итогов. Учебные игры

Теория: Ознакомление с правилами игры в настольный теннис.

Практика: Участие в соревнованиях разного уровня. Сдача контрольно-переводных нормативов.

Учебно-тематический план второго модуля

Цель: знать теорию, технику и тактику игры в настольный теннис. Уметь применить свои умения в игре.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основным приемам техники и тактики игры в настольный теннис;
- знать правила судейства.

Развивающие:

- способствовать развитию физических качеств: выносливость, быстроту, ловкость;
- ознакомить обучающих со специальными упражнениями в настольном теннисе.
- укрепить здоровье и физическую форму обучающегося;
- владеть основами техники настольного тенниса;

Воспитательные:

- воспитать привычку к самостоятельным занятиям настольный теннисом в свободное время

Предметные результаты: овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила судейства в настольный теннис.	0,5	0,5	-	опрос
2.	Общая физическая подготовка	11,5	0, 5	11	зачёт
3.	Специальная подготовка	12	0, 5	11,5	зачёт
4.	Основы техники игры	8	0, 5	7,5	Зачёт, опрос
5.	Основы тактики игры	8	0,5	7,5	Зачёт, опрос
6.	Подведение итогов. Учебные игры	2	0,5	1,5	Наблюдение, результат
ИТОГО		42	3	39	

Содержание программы второго модуля

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности. Важная роль гигиены в формировании ЗОЖ. Краткие Самоконтроль и функциональные возможности организма. Изменение в правилах игры в теннис на сегодняшний день.

Практика: Комплекс приемов игры в настольный теннис. Отработка изменений в игре, согласно новым правилам.

Тема 2. Общая физическая подготовка

Теория: Техника выполнения упражнений на совершенствование физического развития теннисиста.

Практика: 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 для развития общей выносливости.

Тема 3. Специальная подготовка

Теория: Комплексы упражнений для развития быстроты движения и прыгучести, для развития игровой ловкости, для развития специальной выносливости, для развития скоростно-силовых качеств, упражнений с отягощениями. **Практика:** Выполнение упражнений самостоятельно и

при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них. Выполнение упражнений на развитие гибкости, быстроты, ловкости.

Тема 4. Основы техники игры.

Теория: Виды защитных ударов слева. Виды защитных ударов справа. Защитные удары слева, техника и способы применения. Атакующие удары слева (накаты и топ-спины слева) Накаты и топ-спины слева и справа, способы их применения. Технически правильное выполнение комбинации ударов «треугольник», «восьмерка» Техника выполнения комбинации ударов накатами, подрезками «треугольник», «восьмерка» Подача «маятник» с правым боковым, левым боковым вращением. Правильная стойка теннисиста и виды передвижения у стола. Правильность выполнения технических приемов (подрезок, накатов, топспинов). Применение и совершенствование технических приемов в игре.

Практика: Техника и способы применения защитных ударов слева. Защитные удары справа, техника и способы применения Техника и способы применения защитных ударов справа. Техника и способы применения атакующих ударов слева. Атакующие удары справа, техника и способы применения. Выполнение атакующих ударов с большим количеством мячей и в разные зоны стола, из статического 10 положения и в движении. Выполнение атакующих ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Выполнение подачи «маятник» с правым боковым, левым боковым вращением Освоение и отработка различных техник передвижения у стола. Тренировка передвижение у стола одношажным способом и приставными шагами. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» защитными и атакующими ударами слева и справа

Тема 5. Основы тактики игры

Теория: Тактическая подготовка при игре накатами, подрезками, топ-спинами Тактика правильного применения атакующих и защитных ударов.

Практика: Комбинации «восьмерка» и «треугольник» атакующими и защитными ударами слева и справа.

Тема 6. Подведение итогов. Учебные игры

Теория: Ознакомление с правилами игры в настольный теннис.

Практика: Участие в соревнованиях разного уровня. Сдача контрольных нормативов по изученным за год темам.

Учебно-тематический план третьего модуля

Цель: Максимально усвоить пройденный материал и способствовать изучению неизученного материала.

Задачи:

Обучающие:

- способствовать самостоятельному интересу к занятиям настольным теннисом;
- изучить новые действия, формы и методы игры в настольный теннис

Развивающие

- совершенствовать двигательные умения и навыки;
- владеть основным арсеналом технических приемов игры,
- совершенствовать двигательные умения и навыки;

Воспитательные

- закрепить у обучающихся устойчивый мотив и потребность в бережном отношении к своему здоровью.

Предметные результаты: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	0,5	0,5	-	опрос

2.	Общая физическая подготовка	8,5	0,5	8	зачёт
3.	Специальная подготовка	9	0,5	8,5	зачёт
4.	Основы техники игры	10	0,5	9,5	Зачёт, опрос
5.	Основы тактики игры	10	0,5	9,5	Зачёт, опрос
6	Подведение итогов. Учебные игры	4	0,5	3,5	Наблюдение, результат
ИТОГО		42	3	39	

Содержание программы третьего модуля

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ

Теория: Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Настольный теннис в системе физического воспитации Актуальные проблемы развития настольного тенниса. Развитие настольного тенниса на современном этапе. Место настольного тенниса в современной системе физического воспитания. Характеристика настольного тенниса как средства физического воспитания. Функции настольного тенниса: оздоровительная, развивающая, воспитательная, рекреационная и др. Основные физические и психические качества и черты характера, развивающиеся средствами настольного тенниса. Настольный теннис в Олимпийских играх.

Практика: Психофизиологические практики учебного труда и интеллектуальной деятельности, средствами физической культуры.

Тема 2. Общефизическая подготовка развитие двигательных качеств.

Теория: Виды упражнений и их разновидность. Техника выполнения общеразвивающих упражнений, гимнастических упражнений, строевых упражнений, бега, прыжков, спортивных и подвижных игр.

Практика: Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Бег. Прыжки. Метания мячей Техническое исполнение упражнений, и правильное их применение.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Виды упражнений и их разновидность

Практика: Техническое исполнение упражнений, и правильное их применение. Совершенствование упражнений для развития прыжковой ловкости, для развития силы, для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития внимания и быстроты реакции

Тема 4. Техника игры настольный теннис.

Теория: Виды защитных ударов справа, слева. Виды подач с разным вращением мяча. Нападающие удары. Техника хвата теннисной ракетки, жонглирование теннисным мячом, передвижения теннисиста, стойка теннисиста, основные виды вращения мяча и подачи мяча: «маятник», «челнок», удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)

Практика: Совершенствование техники и способов применения защитных ударов слева, справа. Совершенствование всех изученных элементов защиты и нападения. Защитные удары справа, слева, нападающий.

Тема 5. Тактика игры настольный теннис.

Теория: Тактика правильного применения атакующих и защитных ударов. Подачи мяча в нападении: прием подач ударом, удары атакующие, защитные, удары, отличающиеся по длине полета мяча, удары по высоте отскока на стороне соперника

Практика: Комбинации «восьмерка» и «треугольник» атакующими и защитными ударами слева и справа.

Тема 6. Подведение итогов. Учебные игры

Теория: Ознакомление с правилами игры в настольный теннис.

Практика: Соревновательная практика: парные игры, игра защитника против атакующего, игра атакующего против защитника. Участие в тренировочных, соревновательных, рейтинговых турнирах. Сдача контрольных нормативов.

Воспитательная деятельность.

Цель: создание условий для формирования социально-активной и физически здоровой личности, через занятия физической культурой.

Задачи:

- способствовать воспитанию потребности в творческом труде, трудолюбия как высокой ценности в жизни;
- воспитать умение работать самостоятельно и в коллективе;
- воспитать любовь к малой родине;
- сформировать интерес к техническому творчеству;
- сформировать у обучающихся, готовности к взаимовыручке и сотрудничеству;
- способствовать развитию мотивации к трудовой деятельности.

Технологии воспитания

- личностно-ориентированные обучение и воспитание;
- обучение и воспитание в сотрудничестве (командная, групповая работа, коллективно-творческая деятельность);
- технология проектного обучения.

Формы и методы воспитательной работы: беседа, акции, методы одобрения и поощрения, педагогические требования.

Формы и методы воспитательной работы: беседа, акции, методы одобрения и поощрения, педагогические требования.

Планируемые результаты воспитательной деятельности:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Работа с коллективом обучающихся нацелена на:

- воспитание сознательного отношения к своему здоровью через занятия физкультурой.

Работа с родителями обучающихся детского объединения включает в себя:

- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года);

Основные воспитательные мероприятия:

- проведение спортивных праздников;
- участие в социально-значимых акциях, мероприятиях; организация и проведение культурно-массовых, общественно-значимых мероприятий; посещение различных познавательных мест (походы в музеи).

Календарный план воспитания на учебный год

	Основные воспитательные качества	Формы и название события, мероприятия	Сроки	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
	Духовно-нравственные и патриотические качества	Акция «Свеча памяти» за детей, погибших в Беслане Беседа: «Страницы Великой Победы»	3 сентября 7 мая	Фото и заметка о беседе в группе ВК
	Здоровьесбережение	Беседа: «Всемирная сеть. Польза и вред»	По графику проведения	Заметка о беседе в группе ВК
	Активная жизненная позиция	Участие в досуговых мероприятиях СП-ДЮСШ. Участие в конкурсных мероприятиях.	По графику проведения	Заметка о беседе в группе ВК
	Трудовое воспитание	Беседа: «Дисциплина и порядок – наши верные друзья»	сентябрь	Заметка о беседе в группе ВК
	Сплочённость детского коллектива (добровольческие качества)	Участие в судействе соревнований.	в течение учебного года	Заметка о беседе в группе ВК

Ожидаемые результаты воспитания:

Обучающийся:

- имеет результат творческой деятельности (проект);
- имеет способность работать самостоятельно и в коллективе; проявляет активное участие в мероприятиях;
- демонстрирует готовность к взаимовыручке и сотрудничеству;

Показатели уровня сформированности различных качеств личности:

- личностный рост каждого ребенка;
- позитивная система его отношений к миру, строящаяся на основе его положительной самооценки;
- уровень духовно-нравственной воспитанности обучающихся;
- уровень трудовой культуры;
- наличие творческого итогового проекта.

Форма диагностики: наблюдение, анкетирование.

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Методическое обеспечение программы.

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического,

информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

Тренировочный процесс подлежит планированию:

ежегодное (календарно-тематическое) планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;

ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), спортивные и другие мероприятия.

В процессе тренировочной деятельности юный спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Методы обучения в спорте: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснить просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Материально-техническое обеспечение.

Для занятий настольным теннисом требуется:

- спортивный зал, отвечающий требованиям СоНПиН
- столы для игры в настольный теннис
- сетки теннисные
- теннисные ракетки
- мячи для игры в настольный теннис

Каждый обучающийся должен иметь: спортивную форму и спортивную обувь.

Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства. Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 652-н от 22 сентября 2021 г.

Список литературы:

1. Г. В. Барчукова Учись играть в настольный теннис 2015.
2. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. –М.: Медицина. 2013.
3. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2014.
4. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим дня питание школьника 2016
5. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.: Советский спорт, 2014. –112 с.

Использование электронных образовательных ресурсов и дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ

Официальные ресурсы образовательного содержания

- Министерство просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru/>
- Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru>
- Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - <http://school-collection.edu.ru>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>
- Сайт федеральных образовательных стандартов <http://standart.edu.ru/>
- Образовательные ресурсы сети Интернет <http://www.catalog.iot.ru>

Ресурсы Интернет, информационно-справочные поисковые системы:

1. Пропаганда настольного тенниса, организация соревнований URL <http://www.rttf.ru/>
2. Фонд ветеранов настольного тенниса России - URL <http://fvnt.ru/>
3. Европейская федерация настольного тенниса - URL <http://www.ettu.org/>
4. Федерация настольного тенниса России - URL <http://ttfr.ru/>
5. Европейская федерация настольного тенниса - URL <http://www.ettu.org/>

**Календарный учебный график
программы «Настольный теннис»**

№ п/п	Дата проведе- ния занятия	Время проведения занятия	Кол- во часо- в	Тема занятия	Форма занятия	Место прове- дения	Форма контроля
1 Модуль «Основы настольного тенниса»							
1	01.09.2025	16.00-17.30	2	Вводное занятие. Формирование группы. Техника безопасности	Лекция	спортивный зал	Беседа/опрос
2	03.09.2025	16.00-17.10	1,5	Стойка спортсмена за игровым столом	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3	08.09.2025	16.00-17.30	2	Стойка спортсмена за игровым столом	тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
4	10.09.2025	16.00-17.10	1,5	Совершенствование техники и тактики	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	15.09.2025	16.00-17.30	2	Ознакомление с правильным положением ракетки в руке	Лекция/тренировка	спортивный зал	Беседа/опрос Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
6	17.09.2025	16.00-17.10	1,5	Хватка ракетки	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	22.09.2025	16.00-17.30	2	Ознакомление с ударами по мячу	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

8	24.09.2025	16.00-17.10	1,5	Жонглирование	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	29.09.2025	16.00-17.30	2	Практическое закрепление удара по мячу	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10	01.10.2025	16.00-17.10	1,5	Основы тактики ведения игры	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11	06.10.2025	16.00-17.30	2	Практическое закрепления удара по мячу	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12	08.10.2025	16.00-17.10	1,5	Практическое закрепление удара по мячу попеременно	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	13.10.2025	16.00-17.30	2	Игры с использованием всех ранее разученных приемов	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
14	15.10.2025	16.00-17.10	1,5	Ознакомление с распорядком дня	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	20.10.2025	16.00-17.30	2	Основы техники откидки слева	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	22.10.2025	16.00-17.10	1,5	Подрезка подрезки	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	27.10.2025	16.00-17.30	2	Закрепление теоретических понятий на	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и

				практике			навыков, наблюдение
18	29.10.2025	16.00-17.10	1,5	Ознакомление с техникой подачи откидки слева	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19	05.11.2025	16.00-17.30	2	Подача слева откидкой	Лекция/ Тренировка	спортивный зал	Беседа/опрос Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20	10.11.2025	16.00-17.10	1,5	Закрепление теоретических понятий	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	12.11.2025	16.00-17.30	2	Ознакомление с техникой передвижений по откидки слева	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22	17.11.2025	16.00-17.10	1,5	Схема влево-вправо. вперед-назад	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23	19.11.2025	16.00-17.30	2	Ознакомление с техникой наката справа	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24	24.11.2025	16.00-17.10	1,5	Подведение итогов	Контрольные испытания	спортивный зал	Сдача контрольных нормативов

2 Модуль «Общая и специальная физическая подготовка»

1	26.11.2025	16.00-17.30	2	Водное занятие Инструктаж по ТБ	Лекция	спортивный зал	Беседа/ опрос
2	01.12.2025	16.00-17.10	1,5	Подрезка подрезки	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

3	03.12.2025	16.00-17.30	2	Подача подрезки справа	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
4	08.12.2025	16.00-17.10	1,5	Нижнее вращение мяча	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	10.12.2025	16.00-17.30	2	Закрепление теоретических понятий на практике	Тренировка	спортивный зал	Беседа/опрос Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
6	15.12.2025	16.00-17.10	1,5	Сочетание накатов справа	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	17.12.2025	16.00-17.30	2	Сочетание аткидок справа	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8	22.12.2025	16.00-17.10	1,5	Сочетание откидок и накатов слева	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	24.12.2025	16.00-17.30	2	Повороты при ударах слева и справа	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10	29.12.2025	16.00-17.10	1,5	Игры с использованием всех ранее изученных приемов	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11	12.01.2026	16.00-17.30	2	Игры с использованием всех ранее изученных приемов	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

12	14.01.2026	16.00-17.10	1,5	Тактика атакующего против атакующего	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	19.01.2026	16.00-17.30	2	Захват инициативы	Лекция	спортивный зал	Беседа/опрос
14	21.01.2026	16.00-17.10	1,5	Варьирование темпом	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	26.01.2026	16.00-17.30	2	Закрепление теоретических понятий на практике	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	28.01.2026	16.00-17.10	1,5	Тактика защитника против защитника	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	02.02.2026	16.00-17.30	2	Зеркальные действия	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18	04.02.2026	16.00-17.10	1,5	Закрепление теоретических понятий на практике	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19	09.02.2026	16.00-17.30	2	Тактика защитника против атакующего	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20	11.02.2026	16.00-17.10	1,5	Использование слабых сторон техники наступавшего	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	16.02.2026	16.00-17.30	2	Закрепление теоретических понятий на	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и

				практике.			навыков, наблюдение
22	18.02.2026	16.00-17.10	1,5	Соревновательные игры	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23	25.02.2026	16.00-17.30	2	Игры с использованием всех ранее изученных приемов.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24	02.03.2026	16.00-17.10	1,5	Подведение итогов .	Контрольные испытания.	спортивный зал	Сдача контрольных нормативов

3 Модуль "Технико-тактическая подготовка"

1	04.03.2026	16.00-17.30	2	Водное занятие Инструктаж по ТБ	Лекция	спортивный зал	Беседа/опрос
2	11.03.2026	16.00-17.10	1,5	Подрезка подрезки	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3	16.03.2026	16.00-17.30	2	Подача подрезки справа	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
4	18.03.2026	16.00-17.10	1,5	Нижнее вращение мяча	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	23.03.2026	16.00-17.30	2	Закрепление теоретических понятий на практике	тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
6	25.03.2026	16.00-17.10	1,5	Сочетание накатов справа	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	30.03.2026	16.00-17.30	2	Сочетание	Тренировка	спортивный зал	Текущий

				аткидок справа		ый зал	контроль умений и навыков, наблюдение
8	01.04.2026	16.00-17.10	1,5	Сочетание откидок и накатов слева	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	06.04.2026	16.00-17.30	2	Повороты при ударах слева и справа	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10	08.04.2026	16.00-17.10	1,5	Игры с использованием всех ранее изученных приемов	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11	13.04.2026	16.00-17.30	2	Игры с использованием всех ранее изученных приемов	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12	15.04.2026	16.00-17.10	1,5	Тактика атакующего против атакующего	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	20.04.2026	16.00-17.30	2	Захват инициативы	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
14	22.04.2026	16.00-17.10	1,5	Варьирование темпом	Лекция/ Тренировка	спортивный зал	Беседа/опрос Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	27.04.2026	16.00-17.30	2	Закрепление	Тренировка	спортивный зал	Текущий

				теоретических понятий на практике		ый зал	контроль умений и навыков, наблюдение
16	29.04.2026	16.00-17.10	1,5	Тактика защитника против защитника	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	06.05.2026	16.00-17.30	2	Зеркальные действия	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18	07.05.2026	16.00-17.10	1,5	Закрепление теоретических понятий на практике	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19	12.05.2026	16.00-17.30	2	Тактика защитника против атакующего	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20	13.05.2026	16.00-17.10	1,5	Использование слабых сторон техники наступающего	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	15.05.2026	16.00-17.30	2	Закрепление теоретических понятий на практике.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22	18.05.2026	16.00-17.10	1,5	Соревновательные игры	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23	20.05.2026	16.00-17.30	2	Игры с использованием всех ранее изученных приемов.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

24	22.05.2026	16.00-17.10	1,5	Тренировочные игры	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
25	25.05.2026	16.00-17.30	2	Повороты при ударах накатами справа	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
26	27.05.2026	16.00-17.30	1,5	Повороты при ударах накатами справа	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
27	29.05.2026	16.00-17.10	2	Итоговое занятие. Тренировочные игры	Сдача норм	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение