

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №26**

РАССМОТРЕНА

на заседании методического совета
от «26» 02 2024 г.

Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ №26

Е.Н. Елисеева

от «27» 03 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

«Настольный теннис»

Возраст обучающихся 11 - 15 лет

Срок реализации программы: 2 года

Количество часов в год 76

Автор-составитель программы:

Рая Елена Леонидовна,

педагог дополнительного образования

г. СУРГУТ
2024-2025 уч. год

Аннотация.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Настольный теннис» физкультурно-спортивной направленности, является модифицированной и составлена на основе типовой программы, с изменением и учетом особенности возраста и уровня подготовки детей.

Программа рассчитана для учащихся 11-15 лет, срок реализации программы 2 года, объем программы 76 часов /9 месяцев (1 год), 152 часа/18 месяцев (2 года).

Целью программы является: создание условий для всестороннего развития физических способностей и личностных качеств, укрепления здоровья, специальной физической подготовки обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую аналитическую деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

Первоисточник – А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 2012 год.; Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 2011 год.
Автор-составитель программы Рая Елена Леонидовна, педагог дополнительного образования.

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №26

Название программы	Настольный теннис
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	Базовый
ФИО автора (составителя) программы	Рая Елена Леонидовна
Год разработки или модификации	2024
Где, когда и кем утверждена программа	Утверждена директором муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №26 от 27.03. 2024г.
Информация о наличии рецензии	Нет
Цель	Создание условий для всестороннего развития физических способностей и личностных качеств, укрепления здоровья, специальной физической подготовки обучающихся посредством занятий настольным теннисом.
Задачи	<u>Образовательные:</u> <ul style="list-style-type: none">• приобретать теоретические и методические знания;• овладевать основными приёмами современной техники и тактики игр. <u>Развивающие:</u> <ul style="list-style-type: none">• формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, применять их в различных условиях;• повышать спортивную квалификацию. <u>Воспитательные:</u> <ul style="list-style-type: none">• воспитывать привычку у учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями;• воспитать у занимающихся нравственные и волевые качества;• воспитать высокоразвитые волевые качества, умение преодолевать физические трудности при выполнении

	<p>сложных упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитать гигиенические навыки и привычки соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.; • воспитать взаимоотношения между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий. • воспитать дружбу и высоконравственные отношения между мальчиками и девочками.
<p>Планируемые результаты освоения программы</p>	<p><u>К концу 1 года обучения учащиеся</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье; • знать, как правильно распределять свою физическую нагрузку; • знать правила игры в настольный теннис; • знать правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни; • знать правила проведения соревнований. <p><u>Будут уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • провести специальную разминку для теннисиста; • овладеют основами техники настольного тенниса; • овладеют основами судейства в теннисе; • уметь составить график соревнований в личном зачете и определить победителя. <p><u>Разовьют следующие качества:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость; • улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам; <p>повысят адаптивные возможности</p>

	<p>организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;</p> <ul style="list-style-type: none"> • разовьют коммунибельность обучающихся в результате коллективных действий. <p><u>К концу 2 года обучения учащиеся:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • расширят знания о технических приемах в настольном теннисе; • получают разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе. <p><u>Будут уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • проводить специальную разминку для теннисиста; • овладеют различными приемами техники настольного тенниса; • освоят приемы тактики игры в настольный теннис; • 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. <p><u>Разовьют следующие качества:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам; • повысят уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям.
Срок реализации программы	2 года
Количество часов в неделю/год	2 часа в неделю/76 в год /152 за 2 года.
Возраст обучающихся	11-15 лет
Формы занятий	Форма организации детей на занятии:

	<p>групповая, игровая, индивидуально - игровая, в парах.</p> <p>Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.</p>
Методическое обеспечение	<ol style="list-style-type: none"> 1. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2012 г. 2. Барчукова Г., Настольный теннис. М, 2014г. 3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 2011. 4. В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва 2014 г. 5. Иванов В.С., Теннис на столе. М, 2015г. 6. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся начального и среднего профессионального образования.— Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр 2012 г.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<p>Спортивный зал.</p> <p>Спортивный инвентарь: стол для настольного тенниса, ракетка, мяч, сетка.</p>

Пояснительная записка.

Настольный теннис – это один из самых доступных видов спорта. Заниматься и играть в настольный теннис можно как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Он не требует большого и дорогого инвентаря, достаточно иметь две ракетки, мяч и стол.

Настольный теннис не только спорт, но и увлекательная, и азартная игра, в которую любят и могут играть все желающие, независимо от возраста и способностей. Неудивительно, что с раннего возраста дети проявляют большой интерес к этой игре. Занятия настольным теннисом способствуют формированию и развитию личности ребенка.

Нормативно-правовое обеспечение программы.

Программа «Настольный теннис» разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Департамента образования и науки ХМАО-Югры, Департамента культуры ХМАО-Югры, Департамент физической культуры и спорта ХМАО-Югры от 27 декабря 2022 года № 3081/302/01-09/490 «Об утверждении Плана мероприятий («дорожная карта») по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры 4 августа 2016 года № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре» (с изменениями);
- Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры от 30 октября 2020 года № 10-П-1589 «Об обеспечении персонифицированного учета детей, занимающихся по дополнительным общеобразовательным программам в ХМАО – Югре»;
- Устав МБОУ СОШ №26;

- Учебный план по дополнительному образованию МБОУ СОШ № 26 на 2024-2025 учебный год;
- Годовой календарный учебный график МБОУ СОШ №26 на 2024-2025 учебный год.

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Основополагающие принципы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Актуальность данной программы доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого педагога.

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.

Программа включает модное направление в спорте. Настоящая программа способствует формированию у учащихся знаний и умений в области настольного тенниса, которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий.

Направленность - физкультурно-спортивная.

Программа дополнительного образования по настольному теннису предназначена для СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА 1-2-го года обучения, составлена на основе типовой образовательной программы по настольному теннису для детско-юношеских спортивных школ, относящейся к спортивно-оздоровительному этапу.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Педагогическая целесообразность - создание необходимых условий, содействующих формированию потребности в здоровом образе жизни через внедрение технологии личностно-ориентированного обучения во внеурочной деятельности. А также позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Уровень освоения программы – базовый.

Отличительные особенности.

Рост спортивного результата в настольном теннисе можно достичь путем организации собственных движений так, чтобы максимально использовать свой постоянно повышающийся моторный потенциал для решения стоящей двигательной задачи. Иными словами, спортивная техника - элемент спортивного мастерства, совершенствующийся с течением времени. Такое совершенствование может быть эффективным только в том случае, если оно предусматривает формирование биомеханической целесообразной структуры движений, соответствующей реальному уровню подготовленности спортсмена.

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 за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

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

В условиях современной общеобразовательной школы у 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.

Адресат программы: программа предназначена для обучения детей в возрасте 11 - 15 лет.

Количество обучающихся в группе: 1 года обучения - 20 человек,
2 год обучения - 20 человек.

Срок освоения программы: 2 года.

Объем программы: 76 часов первый год обучения, 152 часа два года обучения.

Режим занятий: Учебно-тренировочная нагрузка на группу 2 раза в неделю по 2 часа, 76 часов в год.

Форма обучения: очная.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, 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 каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

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

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении 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.

Цель: - Создание условий для всестороннего развития физических способностей и личностных качеств, укрепления здоровья, специальной физической подготовки обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи дополнительной образовательной программы:

Образовательные:

- приобретать теоретические и методические знания;
- овладевать основными приёмами современной техники и тактики игр.

Развивающие:

- формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, применять их в различных условиях;
- повышать спортивную квалификацию.

Воспитательные:

- воспитывать привычку у учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитать у занимающихся нравственные и волевые качества;
- воспитать высокоразвитые волевые качества, умение преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитать гигиенические навыки и привычки соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитать взаимоотношения между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий;
- воспитать дружбу и высоконравственные отношения между мальчиками и девочками.
-

Содержание программы.

Учебный план 1 год обучения.

№	Тема	Кол-во часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. (Теория)	1	1		Беседа
2.	Изучение правил игры. (Теория)	2	2		Беседа, тест
3.	Технико-тактическая подготовка. (Подача, приём, атака, защита)	31		31	Наблюдение

4.	Двухсторонняя игра	20		20	Наблюдение
5.	Игра в парах	15		15	Наблюдение
6.	Школьные и городские соревнования	6	2	4	Соревнование
7.	Итоговое занятие	1	1		Награждение учащихся
	Итого	76 ч	6 ч	70ч	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

(1 год обучения)

1. Вводное занятие (1 час)

Теория. Инструктаж по охране жизни, здоровья и безопасности обучающихся. Форма одежды, расписание, планы на полугодие. Физическая культура – часть общей культуры общества. Система физического воспитания, развитие спорта и спортивных достижений. Спорт как часть физической культуры.

2. Теоретическая подготовка. (2 часа)

Теория. История возникновения настольного тенниса и развитие его в России. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

3. Техничко-тактическая подготовка (31 час)

Теория. Изучение правил игры, начисление очков. Правила приёма, подачи и защиты, игра в парах. Разбор наиболее часто встречающихся ошибок.

Практика.

Тема №1 «Подача» (12ч.)

Отработка правильной подачи (положение и движение руки с ракеткой, вброс мяча, положение корпуса).

Устранение наиболее часто встречающихся ошибок.

Тема №2 «Приём» (4ч)

Отработка правильной подачи (положение и движение руки с ракеткой, вброс мяча, положение корпуса).

Устранение наиболее часто встречающихся ошибок.

Тема №3 «Атака» (9ч.)

Отработка правильной атаки (положение и движение руки с ракеткой, угол, высота, быстрота, отвлекающие моменты, положение корпуса).

Устранение наиболее часто встречающихся ошибок.

Тема №4 «Защита» (6ч.)

Отработка правильной защиты (положение и движение руки с ракеткой, угол, высота, быстрота, отвлекающие моменты, положение корпуса).

Устранение наиболее часто встречающихся ошибок.

4.Двухсторонняя игра (20 часов)

Практика.

Отработка технических и тактических моментов в игре. Устранение наиболее часто встречающихся ошибок.

5.Игра в парах (15 часов)

Практика.

Отработка технических и тактических моментов в игре. Устранение наиболее часто встречающихся ошибок.

6.Участие в соревнованиях (6 часов)

Теория. Правила поведения на соревнованиях.

Практика. Применение технических и тактических навыков полученных в ходе обучающих занятий.

7.Итоговое занятие (1 час)

Теория. Подведение итогов за год. Организация соревновательной деятельности в группах. Разбор партий (допущенные ошибки при выполнении тактических упражнений).

Планируемые результаты освоения программы.

К концу 1 года обучения учащиеся:

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

Будут уметь:

- провести специальную разминку для теннисиста;
- овладеют основами техники настольного тенниса;
- овладеют основами судейства в теннисе;
- уметь составить график соревнований в личном зачете и определить победителя.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Календарный учебный график 1 год обучения.

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Настольный теннис»							
Первый год обучения (базовый уровень)							
1 полугодие			2 полугодие			Итого	
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов
02.09.2024 - 29.12.2024	17 неделя	34 ч	09.01.2025 - 31.05.2025	21 неделя	42 ч	38 неделя	76 ч
Сроки организации промежуточного контроля						Формы контроля	
Октябрь-ноябрь			Март-апрель			Практические задания, турниры	

Учебный план 2 год обучения.

№	Тема	Кол-во часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1		Беседа
2.	Теоретическая подготовка.	2	2		Беседа, тест
3.	Технико-тактическая подготовка. (Подача, приём, атака, защита)	21		21	Наблюдение
4.	Двухсторонняя игра	14		14	Наблюдение
5.	Игра в парах	21		21	Наблюдение
6.	Школьные и городские соревнования	8	1	7	Соревнование
7.	Анализ допущенных ошибок и их проработка.	8	1	7	Беседа, анализ.
8.	Итоговый урок	1	1		Награждение учащихся
	Итого	76 ч.	6 ч.	70 ч.	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

(2 год обучения)

1. Вводное занятие (1 ч.).

Теория. Инструктаж по охране жизни, здоровья и безопасности обучающихся. Форма одежды, расписание, планы на полугодие. Личная гигиена, режим.

2. Теоретическая подготовка (2 часа).

Теория. Правила выполнения специальных физических упражнений: с теннисным мячом, ракеткой, скакалкой. Правила выполнения беговых, эстафетных упражнений. Из истории развития настольного тенниса. Спортсмены, результаты.

3. Техничко-тактическая подготовка (21 ч.).

Теория. Правила приёма, подачи и защиты, игра в парах. Разбор наиболее часто встречающихся ошибок.

Практика.

Тема №1 «Атака – атака».

Атакующие удары по диагонали справа направо. Атакующие удары по диагонали слева налево. Атакующие удары по прямой справа налево. Атакующие удары по прямой слева направо. Игра атакующими ударами против срезок с правой половины на правую. Игра атакующими ударами против срезок с левой половины на левую. Игра атакующими ударами против срезок по прямой с правой половины на левую. Игра атакующими ударами против срезок по прямой с левой половины на правую.

Тема №2 «Атака – защита».

Накат с правой половины стола против срезки с правой половины. Накат с левой половины стола против срезки с левой половины. Накат с правой половины стола против срезки с левой половины. Накат с левой половины стола против срезки с правой половины.

Тема №3 «Защита – защита».

Состязания в обмене ударами по диагонали справа направо. Обмен ударами по диагонали с левой половины на левую. Обмен ударами по прямой с правой половины на левую. Обмен ударами по прямой с левой половины на правую. Обмен резаными ударами по диагонали справа направо. Обмен резаными ударами по диагонали слева налево. Обмен резаными ударами по прямой с правой половины на левую. Обмен ударами по прямой с левой половины на правую.

4. Двухсторонняя игра (14 ч.).

Практика.

Отработка технических и тактических моментов в игре. Устранение наиболее часто встречающихся ошибок.

5. Игра в парах (21 ч.).

Практика.

Отработка технических и тактических моментов в игре. Устранение наиболее часто встречающихся ошибок.

6. Участие в соревнованиях (8 часов)

Теория. Правила поведения на соревнованиях

Практика. Применение технических и тактических навыков полученных в ходе обучающих занятий.

Практика. Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке в форме тестирования в конце года.

7. Анализ допущенных ошибок и их проработка.

Итоговое занятие (9 ч.).

Теория. Подведение итогов за год. Организация соревновательной деятельности в группах. Разбор партий (допущенные ошибки при выполнении тактических упражнений).

Планируемые результаты освоения программы.

К концу 2 года обучения учащиеся:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе.

Будут уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста;
- овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- 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 большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям.

Календарный учебный график 2 год обучения.

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Настольный теннис»							
Первый год обучения (базовый уровень)							
1 полугодие			2 полугодие			Итого	
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов
01.09.2025 - 29.12.2026	17 недель	34 ч	09.01.2026 - 31.05.2026	21 неделя	42 ч	38 недель	76 ч
Сроки организации промежуточного контроля						Формы контроля	
Октябрь-ноябрь			Март-апрель			Практические задания, турниры	

По итогам освоения программы учащиеся демонстрируют следующие результаты:

Личностные:

- развиты любознательность и сообразительность;
- развиты целеустремленность, внимательность;
- развитие наглядно-образного мышления и логики;
- повышена мотивация к изучению и потребности игры в настольный теннис;
- способность к самооценке на основе критерия успешности;
- знание и применение основных моральных норм поведения;
- развиты навыки сотрудничества со взрослыми и детьми.

Метапредметные:

- сформированы умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей;
- освоены начальные формы рефлексии;
- сформированы умения понимать причины успеха /неуспеха и способности действовать даже в условиях неуспеха;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения;
- сформированы умения договариваться, готовность слушать собеседника;
- способность к самооценке на основе критерия успешности;

Предметные результаты:

- обучены основам техники и тактики игры в настольный теннис
- выполнены нормативные требования по общей специальной физической подготовке;
- сформированы первичные навыки судейства.

**Методическое обеспечение общеобразовательной
(общеразвивающей) программы.**

Разделы, темы	Формы занятия	Методы, приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал и техническое оснащение	Формы подведения итогов
Физическая культура и спорт в России. История развития тенниса	Беседа, доклад	Словесный, иллюстрированный, коллективно-групповой, индивидуальный	Фотографии	Работа по вопросам

Влияние физических упражнений на организм занимающихся	Беседа, Комбинированная	Словесный, практический, наглядный, коллективно-групповой	Теннисные столы, ракетки, мячи, стойки	Тест
Спортивный травматизм и его предупреждение	Беседа, Комбинированная	Словесный, практический, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	Теннисные столы, ракетки, мячи, стойки, аптечка	Доклад
Основы техники и тактики игры	Комбинированная практическая	Словесный, практический, игровой, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	Теннисные столы, ракетки, мячи, стойки	Контрольные упражнения
Методика обучения	Комбинированная, практическая	Словесный, практический, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	Теннисные столы, ракетки, мячи, стойки	Практическая работа
Оборудование инвентаря и уход за ним	Беседа практическая	Словесный, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	Теннисные столы, ракетки, мячи, стойки, сетки	Практическая работа
Психологическая подготовка	Беседа, практические	Словесный, групповой, индивидуальный	Фотографии	Практическая работа
Правила игры, соревнования, их организация и проведение	Практические, беседа	Словесный, наглядный, практический, групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь	Тест
Общая и специальная физическая подготовка	Практические	Словесный, наглядный, практический, групповой, индивидуальный	Теннисные столы, ракетки, мячи, стойки, сетки	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность

Контроль подготовленности занимающихся	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь	Соревнования
Судейская практика	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность
Контрольные упражнения и соревнования	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность

Методическое обеспечение программы.

1. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2012 г.
2. Барчукова Г., Настольный теннис. М, 2014 г.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 2011.
4. В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва 2014 г.
5. Иванов В.С., Теннис на столе. М, 2015 г.
6. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся начального и среднего профессионального образования. — Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр 2012 г.
7. Спортивный инвентарь: стол для настольного тенниса, ракетка, мяч, сетка

Материально-техническое обеспечение.

Выбор помещения определяется санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами. Помещением для занятий спортивными играми является спортивный зал.

На занятиях используется следующее оборудование и инвентарь:

- гимнастическая стенка;
- табло для подсчёта очков;
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч;
- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи;
- перекладины для подтягивания в висе-5-7 штук;
- скакалка 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.

Оценочные материалы.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований, в учебно-тренировочных группах – выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов.

Критерии и нормы оценки знаний учащихся.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Формы аттестации: зачет, тестирование, практическая работа, опрос.

Форма отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, протоколы соревнований, материал тестирования общей и специальной физической подготовки, грамота, диплом, отзывы детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: видеоматериалы тренировочных занятий и соревнований по настольному теннису, аналитическая справка, открытое занятие, соревнование.

Система оценки результатов освоения программы.

Текущий контроль проводится в целях устойчивости и проверки качества учебно-тренировочного процесса.

Промежуточная аттестация проводится с целью выявления уровня физической и технической подготовки обучающихся один раз в год в форме контрольных нормативов по следующим показателям: прыжок в длину с места, бег 30, 60 и 1000, 1500, 2000 м., бег «ёлочка», отжимания/подтягивания, поднятие туловища за 1 мин., наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см), качество выполнения подачи, приёмов, передачи и атакующего удара.

Итоговый контроль осуществляется по окончании 2 года обучения с целью выявить результаты работы и закрепить представления об игре настольного тенниса в форме анализа технико-тактических действий во время игры.

Способы проверки – выполнение контрольных нормативов; участие в соревнованиях по настольному теннису внутри группы, участие в соревнованиях по другим видам спорта.

Методы отслеживания результатов:

- контрольные тесты;
- контрольные задания;
- анкетирование;
- зачет, контрольный опрос;
- наблюдение;
- соревнование.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предлагаемого.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнений.

Методика проведения и оценивания умения и навыка.

Нормативы по общей и специальной подготовке.

Мальчики

№	Вид упражнения	Возраст		
		7-8лет	9-10лет	11-15лет
1.	Дальность отскока мяча, м	3,5-4,5	4,55-5,55	5,6-6,45
2.	Бег по восьмерке, с	43-32,6	32,7-27	26,7-21
3.	Бег вокруг стола, с	34-23,7	23,6-20,2	20,1-18,2
4.	Перенос мячей, с	54-45	44,5-35	34,8-31
5.	Отжимание от стола	25-35	36-45	46-55
6.	Прыжки через скакалку за 45с	65-75	76-94	95-114
7.	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-152	154-190
8.	Бег 60м	13,8-12	11,9-10,95	10,9-10,14

Девочки

№	Вид упражнения	Возраст		
		7-8лет	9-10лет	11-15лет
1.	Дальность отскока мяча, м	3,4-4,4	4,45-5,40	5,44-6,20
2.	Бег по восьмерке, с	47-37	36,7-31	30,7-25
3.	Бег вокруг стола, с	34-24	23,9-22,1	22-20,1
4.	Перенос мячей, с	54-45	44,6-37	36,8-33
5.	Отжимание от стола	10-20	21-30	32-40
6.	Прыжки через скакалку за 45с	65-75	76-94	95-114
7.	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-152	137-155
8.	Бег 60м	14-13,1	13,0-11,5	11,45-10,55

Информационное обеспечение.

Интернет-источники.

<http://school-collection.edu.ru/catalog/pupil/?subject=25>- единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.

<http://www.uchportal.ru/load/47-4-2>- учительский портал.

<http://ru.wikipedia.org/w/index>. - энциклопедия.

<http://protown.ru/russia/obl/articles/3831.html>- федеральный портал.

Портал Внеурока.ги (<http://vneuroka.ru>).

Кадровое обеспечение осуществляет педагог дополнительного образования, работающий по данной программе.

Список литературы для педагога.

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования второго поколения . М.: Просвещение, 2011
2. Примерные программы внеурочной деятельности. М.: Просвещение, 2011
3. Внеурочная деятельность школьников . Методический конструктор. М.: Просвещение 2011
4. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2014год.
5. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 2012год.
6. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 2011год.
7. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 2014год.

Список литературы для детей.

1. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
2. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
3. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 1995 год.