МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Кашарский отдел образования администрации Кашарского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Поповская средняя общеобразовательная школа

ПРИНЯТО / СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании педагогического /	Директор МБОУ Поповская СОШ
методического совета	Козырева Е.В.
Протокол от « 28 » августа 2026 г. № 1	Приказ от « 31 » августа 2026 г. № 79

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности
(указать направленность программы)

«Теннис»
(указать название программы)

Подвид программы: модифицированная
(разноуровневая, модульная, сетевая, дистанционная, с применением дистанционных технологий, адаптированная (для особых категорий обучающихся) и т.д.)
Уровень программы: базовый (ознакомительный)
(стартовый, базовый, продвинутый)
Целевая группа (возраст): *от 12 до 17 лет*
Срок реализации: 3 года, 102 часа
(общее количество лет и часов по программе, количество часов по каждому году обучения)
Форма обучения очная
(очная, очно-заочная, заочная, с применением дистанционных технологий и/или электронного обучения)
Разработчик: педагог дополнительного образования Семирунний В.А.
(должность разработчика, ФИО)

Сл.Поповка
2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ 3
Пояснительная записка (основные характеристики программы) 3
Цель и задачи программы 5
Содержание программы 6
Учебный план 6
Содержание учебного плана..... 6
Планируемые результаты..... 8
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ..... 19
Календарный учебный график 19
Условия реализации программы 21
Методическое обеспечение 22
Формы аттестации 22
Диагностический инструментарий (оценочные материалы)..... 22
2.7. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы ……23
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ..... 26

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

Пояснительная записка (основные характеристики программы)

Нормативно-правовая база Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа секции «Настольный теннис» разработана на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897;
3. Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
4. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях»;
5. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
6. Примерные требования к программам дополнительного образования детей (письмо Минобрнауки России от 11.12.06 № 061844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»).
7. Приказ Министерства образования и науки от 29.08.2013г. №1008г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р);
9. Образовательной программы дополнительного общеразвивающего образования МБОУ Поповская СОШ на 2026 – 2027 учебный год;
10. Учебного плана МБОУ Поповская СОШ на 2026 – 2027 учебный год;
11. Календарного учебного МБОУ Поповская СОШ на 2026 - 2027 учебный год;
12. Положения о рабочей программе МБОУ Поповская СОШ.

Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» относится к физкультурно – спортивной направленности. Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» является модифицированной.

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта, завоевавший авторитет, как в России, так и на всех континентах мира. Сама игра из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами и требующий высокой общефизической, специальной и психологической подготовки.

Актуальность программы Актуальность

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной и 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 ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, четкости 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.

Отличительные особенности программы Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки. Занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья. Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Отличительной особенностью данной программы от уже существующих образовательных программ является: - развитие у детей координации движений; - выработка легкости, и непринужденности движений.

Программа рассчитана на работу с детьми 11 – 16 лет. Набор детей производится, независимо от половой принадлежности, физических и психологических особенностей, но относящиеся к **основной** группе здоровья.

Педагогическая целесообразность программы позволяет решить проблему занятости свободного времени детей и подростков содействуют формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области настольного тенниса.

Адресат программы Программа рассчитана на работу с детьми 11 – 16 лет. Набор детей производится, независимо от половой принадлежности, физических и психологических особенностей, но относящиеся к **основной** группе здоровья.

Режим занятий Количество часов в неделю - 1 час. Продолжительность занятия – 45 минут

Программа включает в себя теоретические и практические занятия. Форма занятий

– групповая.

Программа предусматривает приём в состав обучающихся в любой период учебного года без специальной подготовки и вступительных испытаний.

Объем и срок освоения программы Дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» представляет собой учебный курс одного года обучения в количестве – 34 часа. Занятия проводятся один раз в неделю 45 мин, за 3 года-102 часа.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся в МБОУ Поповская СОШ. Состав группы постоянный: 12 человек. В программе учитываются возрастные особенности учащихся, изложение материала строится от простого к сложному.

Форма обучения очная

Формы организации образовательного процесса

Виды (формы) занятий Словесные, наглядные, практические, объяснительно – иллюстративные

Перечень форм подведения итогов Результативность обучения обеспечивается применением различных форм, методов и приемов, которые тесно связаны между собой и дополняют друг друга. Большая часть занятий отводится практической работе, изучению и совершенствованию техники и тактики игры.

Текущий контроль уровня усвоения материала осуществляется выполнением практических заданий, контрольных тестов. Промежуточный контроль проходит в течение учебного года в форме проведения 2х сторонних игр по мини-баскетболу, которые проводятся в конце каждого занятия, и после завершения изучения основных технических приемов программы.

Цель и задачи программы

Целью программы дополнительного образования является формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использование средств настольного тенниса для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели программа по настольному теннису для обучающихся дополнительного образования будет способствовать решению следующих **задач**:

Воспитательные (личностные)укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию. Формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса. Воспитание гармонично развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Развивающие (метапредметные) воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Воспитание положительных качеств личности,

коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Образовательные (предметные) - умение владеть элементарными навыками техники игры в настольный теннис. Знание правил игры. Развитие физической активности и психологическая подготовка.

Содержание программы

Учебный план 1 год обучения

Таблица 1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1		1	Беседа, демонстрация практических навыков
2	Правила игры в настольный теннис	1		1	Беседа, демонстрация практических навыков
3	Общая и специальная физическая подготовка	1	6	7	Беседа, демонстрация практических навыков, пед. наблюдение
4	Основы техники игры	2	6	8	Демонстрация практических навыков, пед. наблюдение
5	Основы тактики игры	2	3	5	Беседа, демонстрация практических навыков, пед. наблюдение
6	Контрольные игры и соревнования		4	4	Беседа, демонстрация практических навыков, пед. наблюдение
7	Тестирование	1		1	тест
8	Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке	1		1	Сдача нормативов
9	Учебные игры		6	6	Демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
Итого:		**9**	**25**	**34**	

Содержание учебного плана

1. **Теоретические сведения** – 2часа

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- Правила безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;

- Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;
- Правила игры в настольный теннис;
- Действующие правила игры, терминология;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;

2. Общая и специальная физическая подготовка(развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег.
- Прыжки
- Метания
- Упражнения для развития прыжковой ловкости
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития выносливости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

4. Основы техники игры - 8 часов

- техника хвата теннисной ракетки
- жонглирование теннисным мячом передвижения теннисиста
- стойка теннисиста
- основные виды вращения мяча - подачи мяча: «маятник», «челнок»
- удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)
- подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,
- удары по теннисному мячу:
- удар без вращения
– «толчок» - удар с нижним вращением
– «подрезка»
- удар с верхним вращением – «накат»
- удар «топ-спин»
- сверх крученный удар;
- Совершенствовать подачи: - по диагонали, «восьмерка»,
- Совершенствовать технику приёма «кручёная свеча»;
- Совершенствовать технику приёма плоский удар.

5. Тактика игры – 5 часов

- Подачи мяча в нападении;
- Прием подач ударом;
- Удары атакующие, защитные;
- Удары, отличающиеся по длине полета мяча

- Удары по высоте отскока на стороне соперника

Подачи:

- атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка;
- подготавливающие атаку;
- защитные, не позволяющие противнику атаковать.

Прием подач ударом: атакующим, подготовительным; защитным.

6. Учебная игра – 6 часов

- парные игры
- «игра защитника против атакующего»
- «игра атакующего против защитника»

7. Тестирование и контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке – 2 часа

Планируемые результаты

Личностные отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышц рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнений с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Предметные характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время

учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

Содержание программы

Учебный план II год обучения

Таблица 2

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1		1	Беседа, демонстрация практических навыков
2	Правила игры в настольный теннис	1		1	Беседа, демонстрация практических навыков
3	Общая и специальная физическая подготовка	1	6	7	Беседа, демонстрация практических навыков, пед. наблюдение
4	Основы техники игры	2	6	8	Демонстрация практических навыков, пед. наблюдение
5	Основы тактики игры	2	3	5	Беседа, демонстрация практических навыков, пед. наблюдение
6	Контрольные игры и соревнования		4	4	Беседа, демонстрация практических навыков, пед. наблюдение
7	Тестирование	1		1	тест
8	Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке	1		1	Сдача нормативов
9	Учебные игры		6	6	Демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
Итого:		**9**	**25**	**34**	

Содержание учебного плана

3. **Теоретические сведения** – 2часа

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- Правила безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;
- Правила игры в настольный теннис;
- Действующие правила игры, терминология;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;

4. Общая и специальная физическая подготовка(развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег.
- Прыжки
- Метания
- Упражнения для развития прыжковой ловкости
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития выносливости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

8. Основы техники игры - 8 часов

- техника хвата теннисной ракетки
- жонглирование теннисным мячом передвижения теннисиста
- стойка теннисиста
- основные виды вращения мяча - подачи мяча: «маятник», «челнок»
- удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)
- подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,
- удары по теннисному мячу:
- удар без вращения
– «толчок» - удар с нижним вращением
– «подрезка»
- удар с верхним вращением – «накат»
- удар «топ-спин»
- сверх крученный удар;
- Совершенствовать подачи: - по диагонали, «восьмерка»,
- Совершенствовать технику приёма «кручёная свеча»;
- Совершенствовать технику приёма плоский удар.

9. **Тактика игры** – 5 часов

- Подачи мяча в нападении;
- Прием подач ударом;
- Удары атакующие, защитные;
- Удары, отличающиеся по длине полета мяча
- Удары по высоте отскока на стороне соперника

Подачи:

- атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка;
- подготавливающие атаку;
- защитные, не позволяющие противнику атаковать.

Прием подач ударом: атакующим, подготовительным; защитным.

10. **Учебная игра** – 6 часов

- парные игры
- «игра защитника против атакующего»
- «игра атакующего против защитника»

11. Тестирование и контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке – 2 часа

Планируемые результаты

Личностные отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышц рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через

усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнений с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Предметные характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

Содержание программы

Учебный план III год обучения

Таблица 3

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1		1	Беседа, демонстрация практических навыков
2	Правила игры в настольный теннис	1		1	Беседа, демонстрация практических навыков
3	Общая и специальная физическая подготовка	1	6	7	Беседа, демонстрация практических навыков, пед. наблюдение
4	Основы техники игры	2	6	8	Демонстрация практических навыков, пед. наблюдение
5	Основы тактики игры	2	3	5	Беседа, демонстрация практических навыков, пед. наблюдение
6	Контрольные игры и соревнования		4	4	Беседа, демонстрация практических навыков, пед. наблюдение
7	Тестирование	1		1	тест
8	Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке	1		1	Сдача нормативов

9	Учебные игры		6	6	Демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
Итого:		**9**	**25**	**34**	

Содержание учебного плана

5. Теоретические сведения – 2часа

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- Правила безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;
- Правила игры в настольный теннис;
- Действующие правила игры, терминология;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;

6. Общая и специальная физическая подготовка(развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег.
- Прыжки
- Метания
- Упражнения для развития прыжковой ловкости
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития выносливости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

12. Основы техники игры - 8 часов

- техника хвата теннисной ракетки
- жонглирование теннисным мячом передвижения теннисиста
- стойка теннисиста
- основные виды вращения мяча - подачи мяча: «маятник», «челнок»
- удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)
- подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,
- удары по теннисному мячу:
- удар без вращения

– «толчок» - удар с нижним вращением

– «подрезка»
- удар с верхним вращением – «накат»
- удар «топ-спин»
- сверх крученный удар;
- Совершенствовать подачи: - по диагонали, «восьмерка»,
- Совершенствовать технику приёма «кручёная свеча»;
- Совершенствовать технику приёма плоский удар.

13. Тактика игры – 5 часов

- Подачи мяча в нападении;
- Прием подач ударом;
- Удары атакующие, защитные;
- Удары, отличающиеся по длине полета мяча
- Удары по высоте отскока на стороне соперника

Подачи:

- атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка;
- подготавливающие атаку;
- защитные, не позволяющие противнику атаковать.

Прием подач ударом: атакующим, подготовительным; защитным.

14. Учебная игра – 6 часов

- парные игры
- «игра защитника против атакующего»
- «игра атакующего против защитника»

15. Тестирование и контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке – 2 часа

Планируемые результаты

Личностные отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышц рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения.

Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнений с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Предметные характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием

при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИИ

Календарный учебный график

Таблица 4

Настольный теннис

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во час	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	04.09	Знакомство с работой кружка. Правила поведения, инструктаж по ТБ. Специально - подготовительные упражнения. .	1	фронтальная	МБОУ Поповская СОШ	беседа
2	11.09	Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите	1	индивидуальная	МБОУ Поповская СОШ	практика
3	18.09	Набивание мяча на двух сторонах ракетке. Удары по мячу. Игра в защите	1	индивидуальная	МБОУ Поповская СОШ	практика
4	25.09	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	1	индивидуальная	МБОУ Поповская СОШ	практика
5	02.10	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	1	индивидуальная	МБОУ Поповская СОШ	практика
6	09.10	Удары по мячу. Подача «маятник». Игра в защите	1	индивидуальная	МБОУ Поповская СОШ	практика
7	16.10	Удары по мячу. Подача «маятник». Игра в защите	1	индивидуальная	МБОУ Поповская СОШ	практика
8	23.10	Прямая подача справа, слева. Удар по свече.Игра ударами накат	1	индивидуальная	МБОУ Поповская СОШ	практика
9	06.11	Удары срезкой справа.	1	индивидуальная	МБОУ Поповская СОШ	практика
10	13.11	Удары срезкой слева.	1	индивидуальная	МБОУ Поповская СОШ	практика
11	20.11	Удары срезкой слева.	1	индивидуальная	МБОУ Поповская СОШ	практика
12	27.11	Отработка различных ударов через сетку на точность попадания.	1	индивидуальная	МБОУ Поповская СОШ	практика

13	04.12	Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию. Игра через сетку	1	групповая	МБОУ Поповская СОШ	практика
14	11.12	Удары накатом справа	1	индивидуальная	МБОУ Поповская СОШ	практика
15	18.12	Удары накатом справа	1	индивидуальная	МБОУ Поповская СОШ	практика
16	25.12	Удары накатом слева	1	индивидуальная	МБОУ Поповская СОШ	практика
17	15.01	Удары накатом слева	1	индивидуальная	МБОУ Поповская СОШ	практика
18	22.01	Контрольные нормативы. Игра через сетку	1	групповая	МБОУ Поповская СОШ	Сдача нормативов
19	29.01	Чередование ударов различных стилей	1	групповая	МБОУ Поповская СОШ	практика
20	05.02	Отработка «резаных» ударов	1	индивидуальная	МБОУ Поповская СОШ	практика
21	12.02	Отработка «крученых» ударов.	1	индивидуальная	МБОУ Поповская СОШ	практика
22	19.02	Отработка ударов «с лета».	1	групповая	МБОУ Поповская СОШ	практика
23	26.02	Игра через сетку с применением различных приемов.	1	групповая	МБОУ Поповская СОШ	практика
24	05.03	Передвижение	1	индивидуальная	МБОУ Поповская СОШ	практика
25	12.03	Комбинации	1	индивидуальная	МБОУ Поповская СОШ	практика
26	19.03	Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов.	1	групповая	МБОУ Поповская СОШ	практика

27	26.03	Отработка взаимодействия игроков в парной игре.	1	групповая	МБОУ Поповская СОШ	практика
28	09.04	Специальные физические упражнения, игра через сетку парами.	1	групповая	МБОУ Поповская СОШ	практика
29	16.04	Отработка игры в защите	1	индивидуальная	МБОУ Поповская СОШ	практика
30	23.04	Переход от защиты к атаке	1	индивидуальная	МБОУ Поповская СОШ	практика
31	30.04	Сдача нормативов	1	групповая	МБОУ Поповская СОШ	тестирование
32	07.05	Игра через сетку с применением всех известных приемов.	1	групповая	МБОУ Поповская СОШ	практика
33	14.05	Игра через сетку с применением всех известных приемов.	1	групповая	МБОУ Поповская СОШ	практика
34	21.05	Игра через сетку с применением всех известных приемов.	1	групповая	МБОУ Поповская СОШ	практика

Условия реализации программы

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
- скакалки для прыжков
- гимнастические скамейки
- теннисные столы
- сетки для настольного тенниса
- гимнастические маты
- гимнастическая стенка

Кадровое обеспечение Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий профессиональную подготовку по профилю деятельности и соответствующий профессиональному стандарту по должности «педагог дополнительного образования»

- обладает специальным спортивным- педагогическим образованием;

- хорошо знает технические особенности игры в теннис, владеет методикой преподавания.
- владеет навыками и приёмами организации спортивных занятий;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности учащихся;
- умеет видеть и раскрывать творческие способности учащихся;
- систематически повышает уровень своего педагогического мастерства и уровень квалификации по специальности.

Методическое обеспечение

Обеспечение программы методической продукцией

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».
- «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

Формы аттестации

- тестирование;
- контрольные нормативы по этапам подготовки;
- соревнования.

Диагностический инструментарий (оценочные материалы)

Практика: Тестирование и контрольные испытания помогают следить за уровнем физической подготовленности учащихся. В целях успешного решения вопросов физической подготовленности всех занимающихся необходим индивидуальный подход в части требований к выполнению учебных нормативов. Здесь возможны различные варианты оценивания учащихся с учетом прироста в их двигательной и технической подготовленности.

Входная диагностика проводится педагогом в учебной группе с целью определения начального уровня подготовленности. Оценке подлежит уровень теоретических

знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось").

Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является воспитательная работа. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

-формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;

-формирование личностных качеств

Планируемые результаты

-приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний;

-достижение личностныхрезультатов освоения общеобразовательных программ в соответствии с ФГОС.

Личностные результаты освоения обучающимися общеобразовательных программ включают:

- осознание российской гражданской идентичности;
- сформированность ценностей самостоятельности и инициативы;
- готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению;
- наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности;
- сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.

Приоритетные направления воспитания

Программа реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности Школы по основным направлениям воспитания в соответствии с ФГОС и отражает готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретать первоначальный опыт деятельности на их основе, в том числе в части:

1) Гражданского воспитания, способствующего формированию российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры.

2) Патриотического воспитания, основанного на воспитании любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности.

3) Духовно-нравственного воспитания на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков.

4) Эстетического воспитания, способствующего формированию эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства.

5) Физического воспитания, ориентированного на формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия – развитие

6) физических способностей с учетом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.

7) Трудового воспитания, основанного на воспитании уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентации на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности.

8) Экологического воспитания, способствующего формированию экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды.

Ценностей научного познания, ориентированного на воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учетом личностных интересов и общественных потребностей.

Формы и технологии проведения воспитательных мероприятий и содержание деятельности, методы воспитательного взаимодействия

Формы проведения занятий: беседа, рассказ, показ. инструктаж, мастер-класс, мозговой штурм, наблюдение, творческая встреча, соревнования, дискуссия, обсуждение, занятие-игра, практическое занятие, конкурс.

Таблица 5

Календарный план воспитательной работы

№п/п	Название мероприятия, события	Цель	Форма проведения	Сроки проведения	Ответственные
1.	Инструктаж по технике. безопасности	Профилактика травм	беседа	сентябрь	Семирунний В.А.
2.	Теннис и мы	Значение тенниса	соревнования	октябрь	учителя физкультуры
3.	Всероссийская акция «Призывник»	Подготовка юношей к службе в Армии	акция	ноябрь	Семирунний В.А.
4.	День защитника Отечества «А ну-ка, мальчики»	Совершенствование, умений и навыков	конкурс	февраль	Семирунний В.А.
5.	День защитника Отечества «А ну-ка, парни»	Совершенствование навыков по ОВС	конкурс	февраль	Семирунний В.А
6.	Военно-спортивная игра «Орленок»	Закрепление Знаний, умений и навыков	соревнования	апрель	Семирунний В.А.
7.	День здоровья	Сохранение и укрепление здоровья	акция	апрель	учителя физкультуры
8.	День Победы	Воспитание чувства патриотизма и любви к Родине	Участие в мероприятиях посвященных «Дню Победы»	май	Семирунний В.А.

СПИСОКЛИТЕРАТУРЫ

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. «Настольный теннис». [Текст] /А.Н.Амелин, В.А. Пашинин- Москва, «Физическая культура», 2004.
2. Барчуков Г.В. «Учись играть в настольный теннис». [Текст] / Г.В. Барчуков – Москва, «Советский спорт», 2005.
3. Барчуков Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. [Текст] /Г.В. Барчуков, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин – Москва, «Советский спорт», 2004.
4. Ищенко С.А. «Настольный теннис». [Текст] /С.А. Ищенко –Ташкент, «Медицина»,2006.
5. «Настольный теннис». [Текст] / Москва, «Физкультура и спорт».
6. Барчуков Г.В. «Настольный теннис». [Текст] /Г.В. Барчуков – Москва, «Физкультура и спорт».