государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Девлезеркино муниципального района Челно-Вершинский Самарской области

Согласовано на заседании
педагогического совета Протокол №
1 от 30.07.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ СОШ
с.Девлезеркино _____Е.А Белов
Приказ № 621-од от 30.07.2026 г.

Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«Настольный теннис»

Возраст: 8-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Слесарев В.В.
педагоги дополнительного образования

Челно- Вершины, 2026 г.

Оглавление.

1. Пояснительная записка _____ 3стр.
2. Нормативные документы _____ 3- 6 стр.
3. Цели и задачи программы _____ 6- 8 стр.
4. Планируемые результаты _____ 6 – 10стр.
5. Учебный план_____ 11стр.
6. Модуль 1_____ 11-14 стр.
7. Модуль 2_____14- 16 стр.
8. Модуль 3_____16- 19 стр.
9. Воспитание _____19- 20 стр.
10. Ресурсное обеспечение программы _____ 21- 22 стр.
11. Список литературы _____23- 25 стр.
12. Приложение 1. Календарный план воспитательной работы_ 26-28 стр.

Приложение 2. Контрольно-нормативные требования_____29 стр

1.Пояснительная записка.

Краткая аннотация.

Программа по «Настольному теннису» физкультурно-спортивной направленности является целостным интегрированным курсом, включает теоретические и практические занятия для получения учащимися знаний и навыков, необходимых для игры в настольный теннис.

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 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 мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. 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.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа “Настольный теннис” имеет физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на 1 год обучения и включает в себя ***стартовый, базовый*** и ***продвинутый*** уровень обучения

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной и разноуровневой. Учебный план каждого уровня обучения программы "Настольный теннис" состоит из 3 модулей.

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов. В данной программе представлен вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

Педагогическая целесообразность заключается в применяемом на занятиях деятельностного подхода, который позволяет максимально продуктивно усваивать материал путем способов организации работы. Тем самым педагог стимулирует познавательные интересы у воспитанников и развивает теоритические и практические навыки.

Программа предусматривает «стартовый» (ознакомительный), «базовый» уровень освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед обучающимися.

Нормативно-правовые основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

•Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

•ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);

•Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

•Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

•Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

•Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;

•Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июня 2026 г. N 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

•Указ Губернатора Самарской области от 09.01.2025 №1-У «Об утверждении Программы социально-экономического развития Самарской области на 2024 – 2029 годы»

•Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к

прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);

•Письмо министерства образования Самарской области от 10.07.2025 № МО/1064-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция, 2025 год)»);

•Письмо Министерства просвещения РФ от 21.01.2026 № АБ-254/06 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (Технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»);

Цель: создание условий для гармоничного развития личности, способной к самостоятельной, творческой деятельности, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные:

-дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);

-научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

-обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;

-способствовать овладению обучающимися элементарными знаниями в области гигиены;

-сформировать интерес к настольному теннису,

-выработать потребность в систематическом занятии физкультурой и спортом.

Развивающие:

-развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

-развивать двигательные способности посредством игры в теннис;

-формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время, игрового досуга;

-подготовка всесторонне развитых юных спортсменов массовых разрядов;

-развитие изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы.

Воспитательные:

-способствовать развитию социальной активности обучающихся:

-воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

-воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

-пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

-воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родине;

Продолжительность обучения – 1 год, в год -126 часов.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 1,5 академических часа.

Для зачисления в детское объединение специальных знаний и подготовки не требуется: зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, в возрасте от 8-17 лет.

***Форма организации детей на занятии*:** групповая, индивидуальная, в парах.

В детском объединении «Настольный теннис» используются различные формы работы: беседы; тренировочные занятия; встречи с интересными людьми района и ветеранами спорта; выступления перед сверстниками; участие в соревнованиях.

Планируемые образовательные результаты программы

Личностные	- обладают чувством собственного достоинства; - умеют выражать свою гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества; проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни; -проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; – умеют оказывать помощь своим сверстникам.
Метапредмет ные	**Познавательные:**-умеют ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; - владеют навыками ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; **Коммуникативные:-**умеют продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; - готовы и способны вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, проявляют толерантность; - имеют навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми. **Регулятивные:** - знают приемы анализа данной ситуации и определение путей достижения поставленной цели; -умеют планировать свои действия, прогнозировать результаты и брать на себя ответственность; -умеют самостоятельно оценивать ситуацию и принимать решения,определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей; - имеют навыки адекватно оценивают свои реальные и потенциальные возможности;- умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

Предметные	***К концу стартового уровня обучения учащиеся:*** Будут знать: -систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье; -узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку; -узнают правила игры в настольный теннис; -правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни; - правила проведения соревнований. Уметь: -проводить специальную разминку для теннисиста; -овладеют основами техники настольного тенниса; -овладеют основами судейства в теннисе; - 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; -повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера; -разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий. ***К концу базового уровня обучения учащиеся:*** Будут знать: -расширят знания о технических приемах в настольном теннисе; -получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе. 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;

Критерии и способы определения результативности

Педагог использует следующие виды контроля: - *вводный, текущий, итоговый.*

Вводный контроль проводится в объединении на первых занятиях. Он осуществляется с помощью методики индивидуального диагностического собеседования, метода включенного наблюдения, отслеживания личностных качеств на занятиях и составления на всех обучающихся индивидуальных характеристик. Детям, вступающим в объединения, стартовой подготовки как таковой не требуется.

Текущий контроль проводится после изучения каждого раздела курса. Данный вид контроля производится в виде тестирования, повседневного систематического наблюдения; соревнований. Результатами работы по данной программе являются практические навыки, успешные выступления на спортивных соревнованиях, промежуточные тестирования. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Одной из форм контроля может быть самостоятельная подготовка, которая способствует развитию творческого воображения. Развитию и закреплению практических навыков способствует ведение спортивного дневника.

Итоговый контроль проводится в виде зачетного занятия, участия в соревнованиях. 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.

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

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

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования учрежденческого, районного и областного масштабов.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за обучающимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Учебно-тематический план ДООП физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис»

	Название тем	**Стартовый уровень**			**Базовый уровень**			**Продвинутый уровень**		
		Всего	**Теория**	**Практика**	**Всего**	**Теория**	**Практика**	**Всего**	**Теория**	**Практика**
1 модуль Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности										
	Теоретические сведения по разделу «Настольный теннис»	**8**	**8**	**-**	**8**	**8**	**-**	**4**	**4**	**-**

	Общая физическая подготовка	**22**	**4**	**18**	**20**	**4**	**16**	**12**	**2**	**10**
	Итого по модулю	**30**			**28**			**16**		
2 модуль. **Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью**										
	Общая физическая подготовка	**20**	**2**	**18**	**10**	**-**	**10**	**12**	**-**	**12**
	Специальная физическая подготовка	**16**	**4**	**12**	**18**	**4**	**14**	**16**	**2**	**14**
	Техническая подготовка	**14**	**4**	**10**	**14**	**2**	**12**	**24**	**4**	**20**
	Итого по модулю	**50**			**42**			**52**		
3 модуль: **Физическое и спортивно-техническое совершенствование**										
	Специальная физическая подготовка	**20**	**2**	**18**	**20**	**-**	**20**	**16**	**-**	**16**
	Техническая подготовка	**12**	**2**	**10**	**18**	**2**	**16**	**24**	**-**	**24**
	Тактическая подготовка	**4**	**2**	**2**	**6**	**-**	**6**	**6**	**-**	**6**
	Учебные игры	**10**	**-**	**10**	**12**	**-**	**12**	**12**	**-**	**12**
	Итого по модулю	**46**			**56**			**58**		

	Общее количество часов в год	**126**	**28**	**98**	**126**	**18**	**108**	**126**	**12**	**114**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ СТАРТОВОГО УРОВНЯ ОБУЧЕНИЯ

1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности.

Теоретические сведения (8 часов).

Тема1. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис.

Тема 2. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис.

Тема 3. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.

Тема 4. Сведения о строении и функциях организма человека.

Тема 5. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.

Тема 6.Правила игры в настольный теннис.

Тема 7.Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис.

Общая физическая подготовка (22 часа) Теория – 4 часов.

Тема 1. Строевые упражнения, ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения с предметами и без. Упражнения из других видов спорта: спортивные игры (футбол, баскетбол, эстафеты). Значение строевых упражнений в воспитании дисциплинированности и формировании личности. Строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий. Расчёт, повороты и полуобороты на месте и в движении. Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн. Тема 2.Роль ходьбы и бега в формировании физических качеств. Практика. Ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменения скорости движения; ходьба на

носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами; ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;

Тема 3. Роль бега в формировании физических качеств. Бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, на прямых ногах, с крестным шагом.

Тема 4. Ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений без предметов,

с предметами. Ознакомление с общеразвивающими упражнениями из других видов спорта.

Практика – 18 часов.

Тема5. Разучивание строевых, общеразвивающих упражнений с предметами и без.

Упражнения из других видов спорта: спортивные игры (футбол, баскетбол, эстафеты). Выполнение построения в шеренги, колонны. Выполнение поворотов и полуоборотов на месте и в движении. Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Тема 6.Ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменения скорости движения. Ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы. Ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами. Ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук.

Тема 7. Бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, на прямых ногах, с крестным шагом.

Тема8. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:

Для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);

Для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговое движения и различных и.п., с различными положениями рук и ног);

Для мышц ног (махи вперед – назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);

Для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);

Тема 9. Упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления).

Тема 10. Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом.

Упражнения из других видов спорта:

- спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, н/теннис и др.);
- эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов.

2 модуль:
Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленности

Общая физическая подготовка Теория – 2 часов. Строевые упражнения, ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения с предметами и без. Упражнения из других видов спорта: спортивные игры (футбол, баскетбол, эстафеты).Значение строевых упражнений в воспитании дисциплинированности и формировании личности. Строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий. Расчёт, повороты и полуобороты а месте и в движении. Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

1. Роль ходьбы и бега в формировании физических качеств волейболиста

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагоми бегом, изменения скорости движения;
- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;
- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами;
- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;
- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

2. Ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений без предметов.
3. Ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений с предметами.
4. Ознакомление с общеразвивающими упражнениями из других видов спорта.

Практика – 18 часов.

Разучивание строевых, общеразвивающих упражнений с предметами и без. Упражнения из других видов спорта: спортивные игры (футбол, баскетбол, эстафеты). Выполнение построения в шеренги, колонны. Выполнение поворотов и полуоборотов на месте и в движении. Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн. Ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменения скорости движения. Ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы. Ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами. Ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук.Бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, на прямых ногах, с крестным шагом.

2. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);
- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговое движения и различных и.п., с различными положениями рук и ног);
- для мышц ног (махи вперед – назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, с крестные прыжки на месте и с продвижением);
- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);
- упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления);

4.Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами:
- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;

5.Упражнения из других видов спорта:
- спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, н/теннис и др.);
- эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов.

Специальная физическая подготовка (16 часов)

Теория – 4 часа. Значение специальных физических упражнений в подготовке юных теннисистов.

Техника выполнения упражнений для развития силы, ловкости, выносливости. Гибкости и быстроты реакции.

Практика – 12 часов

- Упражнения для развития прыжковой ловкости,

-упражнения для развития силы,

-упражнения для развития выносливости,

-упражнения для развития гибкости,

-упражнения для развития внимания и быстроту реакции.

Техническая подготовка (14 часов)

Теория – 4 часа. Значение технической подготовки. Приемы отработки технических действий.

Практика – 10 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»)

Учебные игры:

-парные игры,

-игра защитника против атакующего

-игра атакующего против защитника

3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование

Специальная физическая подготовка (20 часов)

Теория – 2 часа. Выполнение упражнений для специальной физической подготовки и предотвращение травматизма. Самоконтроль при выполнении упражнений.

Практика – 18 часов:

-упражнения для развития прыжковой ловкости

-упражнения для развития силы

-упражнения для развития выносливости

-упражнения для развития гибкости

-упражнения для развития внимания и быстроту реакции

Техническая подготовка (12 часов)

Теория – 2 часа. Техника передвижения теннисиста, основные виды вращения мяча, нападающий удар.

Практика – 10 часов:

-отработка техники хвата теннисной ракетки,

-жонглирование теннисным мячом

-передвижения теннисиста

-отработка стойки теннисиста

-отработка вращения мяча

-подачи мяча: «маятник», «челнок»

-удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)

Тактическая подготовка (4 часа)

Теория – 2 часа. Подачи, прием подач, атакующие и защитные действия.

Практика – 2 часа:

-подачи мяча в нападении,

-прием подач ударом,

-удары атакующие, защитные,

-удары, отличающиеся по длине полета мяча,

удары по высоте отскока на стороне соперника,

Учебные игры (10 часов)

Парные игры:

-«игра защитника против атакующего»,

-«игра атакующего против защитника».

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ ОБУЧЕНИЯ

1модуль:

2Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности

Теоретические сведения (6 часов).

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние упражнений

Общая физическая подготовка (20 часов)

Теория (4 часа). Значение ОФП в подготовке теннисистов. Ознакомление с техникой спортивной ходьбы и бега. Ознакомление с правилами спортивных игр: футбол, баскетбол, волейбол и.т.д. Ознакомление с правилами подвижных игр и эстафет.

Практика (16 часов). Выполнение подготовительных упражнений, направленных на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой)

быстроты перехода от одних действий к другим

Ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменения скорости движения. Ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы. Ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами. Ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук.

Бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Эстафеты.Подвижные игры: «Салки по месяцам».

«Азбука».«Делай наоборот». «Вызов номеров». «Эстафета цветов (зверей, птиц)». «Пустое место».

«Удочка «Охотники и утки». «Дни недели». «Кто дальше прыгнет». «Подвижная цель». «Вращение обручей». «На новое место».

3модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью

Практика (12 часов). Выполнение подготовительных упражнений, направленных на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты.

Ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменения скорости движения. Ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы. Ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами. Ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук.

Бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, на прямых ногах, с крестным шагом.

Эстафеты. Подвижные игры: «Салки по месяцам». «Азбука». «Делай наоборот». «Вызов номеров». «Эстафета цветов (зверей, птиц)». «Пустое место».

«Удочка «Охотники и утки». «Дни недели». «Кто дальше прыгнет». «Подвижная цель». «Вращение обручей». «На новое место».

Специальная физическая подготовка (18 часов)

Теория – 4 часа: Выполнение упражнений для специальной физической подготовки в комплексе с подводящими упражнениями.

Практика – 14 часов:

-упражнения для развития прыжковой ловкости,

-упражнения для развития силы,

-упражнения для развития выносливости,

-упражнения для развития внимания и быстроту реакции.

-упражнения для развития гибкости, техническая подготовка (14 часов)

Теория – 2 часа. Техника вращения мяча основные виды вращения мяча, прием нападающего удара.

Практика – 12 часов. Отработка приема подачи. Отработка техники хвата теннисной ракетки

Жонглирование теннисным мячом. Передвижения теннисиста. Отработка стойки теннисиста. Отработка вращения мяча. Подачи мяча: «маятник», «челнок». Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением –

«подрезка»)

Тактическая подготовка

Подачи:

- атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка;
- подготавливающие атаку;
- защитные, не позволяющие противнику атаковать. Прием подач ударом:
- атакующим;
- подготовительным;
- защитным.

Учебные игры.

Игра защитника против атакующего. Игра атакующего против защитника. Игра атакующего против атакующего. Парные игры.

4модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование Специальная физическая подготовка (20 часов)

Практика – 20 часов. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития внимания и быстроты реакции.

Техническая подготовка (18 часов)

Теория -2 часа. Совершенствование техники игры в настольный теннис.

Практика – 16 часов. 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»

- сверхкрученый удар. Отработка техники приема подач.

Тактическая подготовка (6 часов) Практика -6 часов:

Подачи:

- атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка;
- подготавливающие атаку;
- защитные, не позволяющие противнику атаковать. Прием подач ударом:
- атакующим;
- подготовительным;
- защитным.

Учебные игры (12 часов). Игра защитника против атакующегою. Игра атакующего против защитника. Игра атакующего против атакующего. Парные игры.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности Теория (4 часа)

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом; Правила игры и методика судейства соревнований; Действующие правила игры, терминология;

Перспективы дальнейшего развития правил; Влияние правил игры на её развитие.

Общая физическая подготовка (12 часов)

Теория (2 часа). Повторение правил спортивных игр: футбол, баскетбол, волейбол и.т.д.

Практика (10 часов). Выполнение подготовительных упражнений, направленных на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменения скорости движения. Ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы. Ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами. Ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук.

Бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, на прямых ногах, с крестным шагом.

Эстафеты. Подвижные игры: «Салки по месяцам». «Азбука». «Делай наоборот».

«Вызов номеров».

«Эстафета цветов (зверей, птиц)». «Пустое место». «Удочка «Охотники и утки». «Дни недели». «Кто дальше прыгнет». «Подвижная цель». «Вращение обручей». «На новое место».

2 модуль:

Спортивно-техническая деятельность

с общеразвивающей направленностью

Общая физическая подготовка (12 часов) Практика (12 часов)

Выполнение подготовительных упражнений, направленных на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменения скорости движения.

Ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы.

Ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами. Ходьба с изменением темпа и направления движения,

характера работы рук.

Бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, на прямых ногах, с крестным шагом.

Эстафеты. Подвижные игры: «Салки по месяцам». «Азбука». «Делай наоборот».

«Вызов номеров».

«Эстафета цветов (зверей, птиц)». «Пустое место». «Удочка «Охотники и утки».

«Дни недели». «Кто дальше прыгнет». «Подвижная цель». «Вращение обручей».

«На новое место».

Специальная физическая подготовка (16 часов) Теория - 2 часа

Совершенствование упражнений для развития гибкости, внимания и быстроты реакции.

Практика – 14 часов

-упражнения для развития прыжковой ловкости

-упражнения для развития силы

-упражнения для развития выносливости

-упражнения для развития гибкости

-упражнения для развития внимания и быстроты реакции

Техническая подготовка (24 часов) Теория – 4 часа

-Пути совершенствования сверхкрученного удара «топ-спин».

Практика – 20 часов

-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»

- сверхкрученый удар; Совершенствовать подачи:

по диагонали; «восьмерка»; в один угол стола; по подставке справа; по подрезке справа; топ спин справа по подрезке справа;

топ спин слева по подрезке слева.

Совершенствовать технику приёма «кручёная свеча»; Совершенствовать технику приёма плоский удар.

Тактическая подготовка Теория

Тактические действия при участии на соревнованиях.

Практика

Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. Удары атакующие:

- завершающий удар;

- удар по «свече»;

- контратакующий удар;

- заторможенный укороченный удар.

Удары, отличающиеся по длине полета мяча:

- короткие;

- средние;

- длинные.

Удары по высоте отскока на стороне соперника:

- ниже уровня стола;

- ниже уровня сетки;

- средние(20–30 см);

- высокие(50–60 и выше).

Учебные игры

- игра защитника против атакующего;

- игра атакующего против защитника;

- игра атакующего против атакующего;

- парные игры.

3 модуль:

Физическое и спортивно-техническое совершенствование.

Специальная физическая подготовка (16 часов)

Практика –16 часов:

- упражнения для развития прыжковой ловкости

- упражнения для развития силы

- упражнения для развития выносливости

- упражнения для развития гибкости

- упражнения для развития внимания и быстроты реакции

- упражнения для развития прыжковой ловкости

- упражнения для развития силы

- упражнения для развития выносливости

- упражнения для развития гибкости

- упражнения для развития внимания и быстроту реакции

Техническая подготовка (24 часа) Практика – 24 часа:

-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» - сверхкрученый удар. Совершенствование подач:

по диагонали; «восьмерка»; в один угол стола; по подставке справа; по подрезке справа; топ спин справа по подрезке справа; топ спин слева по подрезке слева; Совершенствование техники приёма «кручёная свеча»; Совершенствование техники приёма плоский удар.

Тактическая подготовка (6 часов) Практика – 6 часов:

Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые.

Ударыатакующие: завершающийудар; удар по «свече»; контратакующий удар; заторможенный укороченный удар.

Удары, отличающиеся по длине полета мяча: короткие; средние; длинные. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола; ниже уровня сетки; средние(20– 30 см); высокие(50–60 и выше).

Учебная игра (12 часов) Практика – 12 часов:

- игра защитника против атакующего;
- игра атакующего против защитника;
- игра атакующего против атакующего;
- парные игры.

Воспитательный модуль
в рамках реализации дополнительной программы
«Настольный теннис».

Решающим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, комплексного влияния основных факторов социальной системы воспитания - семьи, коллектива детского объединения и педагога дополнительного образования. Главенствующая роль в реализации воспитания юных спортсменов принадлежит педагогу.

Целевой компонент.

Цель воспитания в детском объединении: способствовать развитию личностных качеств обучающихся, их социализации на основе духовно-нравственных, социокультурных ценностей; умственному, эмоциональному и физическому развитию личности, всемерно раскрывать творческие возможности обучающихся.

Воспитательные задачи:

•Способствовать формированию первичных (базовых) ценностных представлений о себе, о других, о здоровом образе жизни, о российской культурной принадлежности, об основах православной культуры.

•Способствовать формированию личностных качеств, обучающихся на основе гуманистических, конфессиональных добродетелей: уважения родителей и педагогов, старших и сверстников, умения детей слушаться, смиряться, быть милосердными, бережно относится к окружающему миру и другие.

•Формировать представление о формах традиционного уклада семьи, представлений своего места в семье и посильное участие в домашних делах; воспитывать любовь к отечеству и своей малой родине.

•Формировать у обучающихся готовности к взаимовыручке и сотрудничеству, способствовать развитию мотивации к трудовой деятельности.

Приоритетные направления:

•Физическое воспитание и развитие (в том числе организация здорового безопасного образа жизни).

•Духовно-нравственное и патриотическое воспитание.

•Сплоченность детского коллектива.

•Развитие организаторских способностей.

Основные целевые ориентиры воспитания:

•физическое воспитание и развитие (в том числе организация здорового безопасного образа жизни);

•традиционные духовно-нравственные ценности народов России с учётом личного мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения, неприятия антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям;

•уважение к жизни, достоинству, свободе мировоззренческого выбора каждого человека, к национальному достоинству и религиозным чувствам представителей всех народов России и традиционных российских религий, уважения к старшим, к людям труда;

•установки на солидарность и взаимопомощь людей в российском обществе, поддержку нуждающихся в помощи;

•уважение к художественной культуре народов России, мировому искусству, культурному наследию.

Содержательно- организационный компонент. Формы, приёмы и методы воспитания.

•Ключевыми формами воспитания обучающихся в дополнительном образовании являются игры и социальные пробы, кейс-пробы.

•Основные воспитательные методы и формы: аудиторные, внеаудиторные, в том числе, такие методы воспитания как: метод положительного примера; метод убеждения (беседа (этическая, проблемная и т.п.), рассказ, разъяснение, диспут, анализ, инструктаж, дискуссия и др.), метод воспитательных упражнений (приучения); кейс-метод (разбор проблемных воспитательных ситуаций), методы одобрения и поощрения (похвала, благодарность, награда и др.), педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей) и стимулирования (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей .

Эффективные технологии воспитания и педагогическое сопровождение саморазвития обучающихся.

•Игровые технологии: сюжетно-ролевые, подвижные и другие обучающие игры (усиление здоровье сберегающего и социально-ролевого аспекта обучения.)

•Личностно-ориентированные обучение и воспитание (социально-личностное и духовно-нравственное опережающее взросление).

•Гуманно-личностная технология (утверждает личность в ребенке путем выявления его свободной воли и строит, воспитывает оптимизм, духовность и нравственность).

• Обучение и воспитание в сотрудничестве (развитие взаимоответственности, способности обучаться в коллективе и индивидуально, развивать свои лидерские качества).

•Социальные пробы (выбор лучшего способа поведения, соответствующего социальным нормам и правилам, интересам).

•Кейс-технология (повышение качества личностного развития, обученности логически мыслить).

Результативно-диагностический компонент. Ожидаемые результаты воспитания.

Обучающийся:

•обладает установкой положительного отношения к миру, к себе и другим людям, к здоровому образу жизни, к общей культуре человека, в том числе православной;

•обладает основными культурными средствами и способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности;

•сформированы исходные представления о формах традиционного уклада семьи, представлений своего места в семье и посильном участии в домашних делах; проявляются качества уважения к отечеству и своей малой родине;

•укреплена способность выбирать участников по совместной деятельности, сформирована основная готовность к взаимовыручке и сотрудничеству, развита мотивация к трудовой деятельности.

Критерии воспитанности (показатели уровня сформированности различных качеств личности (или коллектива):

•Личностный рост каждого ребенка, позитивная система его отношений к миру, строящаяся на основе его положительной самооценки.

•Динамика развития физических качеств, совершенствование поведения обучающегося.

•Сознательное отношение к своему здоровью через занятия физкультурой и спортом.

•Активная гражданская позиция.

•Уровень креативных и коммуникативных качеств.

Материалы по диагностике

1. Психологическая диагностика развития школьников. Н.Г.Салмина, О.Г.Филимонова.

2. Методика диагностики личностного роста. И.В.Кулешова, П.В.Степанов, Д.В.Григорьев.

3. Методика «Шкала социально- ситуативной тревоги» Р.С. Кондаш.

Работа с родителями

Для реализации данной программы необходима тесная связь педагогов с родителями воспитанников. Важно, чтобы родители были бы опорой и поддержкой для своих детей, сделавших выбор заниматься по программе физкультурно-спортивной направленности. Реализация данной программы начинается с родительского собрания, на котором педагог ведёт разъяснительную работу по содержанию программы, проводят анкетирование родителей, проводит вводный мониторинг запросов родителей и детей, изучают особенности развития детей в семье.

Работа с родителями обучающихся детского объединения включает в себя:

•организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);

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

Для родителей учащихся в течение учебного года постоянно устраиваются показательные выступления обучающихся, беседы, консультации, различные совместные мероприятия. Родители объединения ««**Настольный теннис»** очень активны, совместно с детьми выезжают на соревнования, принимают участие социально- значимой деятельности на благо Челно-Вершинского района. Воспитанники являются активными участниками тестирования ВФСК ГТО, имеют различные знаки отличия ГТО.

Методическое обеспечение образовательной программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы настольного тенниса ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по настольному теннису.
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы

3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка теннисиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	В парах	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

Обеспечение программы методической продукцией.

Теоретические материалы, разработки:

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

Дидактические материалы:

✓ Картотека упражнений по настольному теннису (карточки).
✓ Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
✓ Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
✓ Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
✓ «Правила игры в настольный теннис».
✓ Видеозаписи выступлений учащихся.
✓ «Правила судейства в настольном теннисе».
✓ Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.
✓ Методические рекомендации:
✓ Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
✓ Рекомендации по организации подвижных игр
✓ Рекомендации по организации турниров по настольному теннису

Материально-техническое оснащение

Для занятий по программе требуется: *спортивный школьный зал 12 х 24 спортивный инвентарь и оборудование:*

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук;
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

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

Список литературы

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 2014
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 2011
3. Барчукова Г.В., ВоробьевВ.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2014
4. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 2013
5. Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 2011
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.2012
7. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 2013
8. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 2012.

План воспитательной работы

Дата проведения	Наименование мероприятия	Форма проведения	Количество участников