

Отдел образования, опеки и попечительства Администрации  
Золотухинского района Курской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Золотухинская средняя общеобразовательная школа»  
Золотухинского района Курской области

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» августа 2024г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Золотухинская средняя  
общеобразовательная школа» Золотухин-  
ского района Курской области  
Панькова Е.С.

Приказ № 002 от «02» сентября 2024г.



Дополнительная общеобразовательная ~~общеразвивающая~~ программа

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«Настольный теннис»**

(наименование программы)

**БАЗОВЫЙ**

(уровень программы)

Возраст обучающихся 10-17 лет.  
Срок реализации: 1 год (34 часов)

Автор-составитель:

*Ананьев Алексей Николаевич*  
педагог дополнительного образования

п. Золотухино 2024год

# СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

## Комплекс основных характеристик программы

### Пояснительная записка

#### 1.1 Нормативно-правовая база.

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее - Программа) физкультурно-спортивной направленности, базового уровня предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы. Настольный теннис обладает огромной популярностью. Эта игра увлекательная, бесконечно многообразная, доступная всем от мала до велика. Настольный теннис развивает координацию движений, ловкость, гибкость, быстроту, скорость реакции, внимание, мышление, эмоциональную устойчивость. Во время игры можно регулировать физические и психологические нагрузки, степени интенсивности занятий, их продолжительность и регулярность в зависимости от возраста, подготовленности, состояния здоровья обучающегося. Все это плюс нехитрый инвентарь и возможность использовать для занятий даже небольшие помещения и делают настольный теннис одним из самых любимых и доступных для систематических занятий.

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» физкультурно-спортивной направленности, реализуемая в МБОУ Золотухинская «СОШ», разработана на основе нормативной базы дополнительного образования, а именно:

- Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 г.);
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон № 304-ФЗ от 22 июля 2020 года «О внесении изменений в федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Государственная программа «Развитие образования»: утверждена постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 г. № 1642;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 9 ноября 2018 г. N196, с изменениями на 30 сентября 2020 года;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Закон Курской области от 09.12.2013 г. № 121-ЗКО «Об образовании в Курской области»;

- Устав МБУДО «Золотухинская детско-юношеская спортивная школа» Золотухинского района Курской области;

- «Положение о разработке, порядке утверждения, реализации и корректировки общеобразовательных программ».

**1.2 Направленность Программы** Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

**1.3 Актуальность Программы.** Настольный теннис – эмоциональная, захватывающая игра, которая характеризуется небольшим мускульным напряжением и в то же время разносторонней двигательной активностью, которая так необходима современным школьникам. Острота наблюдения, внимания и реакции, оперативность принятых тактических решений, умение в нужный момент мобилизоваться, делают эту игру доступной для всех.

**1.4. Отличительные особенности программы, новизна (при наличии) Дополнительной общеразвивающей программы** заключается в том, что в условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**1.5. Уровни программы.** Уровень программы - стартовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность содержания программы; развитие мотивации к занятиям игры настольный теннис.

**1.6 Адресат программы** К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности. Количество обучающихся в группах не должно превышать 15-20 человек. Продолжительность занятий для обучающихся 9 - 17 лет - 1 академический час 1 раз в неделю.

**1.7. Объем и срок освоения программы** Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Настольный теннис» составляет 34 часов. Срок реализации программы 1 год.

**1.8 Форма обучения** Форма обучения – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы) Продолжительность одного академического часа - 45 минут.

**1.9. Форма обучения** Очная.

**1.10. Форма проведения** Групповое 10-17 лет.

**1.11. Особенности организации образовательного процесса.** Форма организации образовательной программы – традиционная. Организационная форма обучения – групповая, индивидуальная (Разновозрастная).

## **2. Цель Программы**

Приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, через получение стойких технических и тактических умений и навыков в игре по настольному теннису. Гармоничное развитие личности обучающихся, способных к спортивному самовыражению через овладение основами игры в настольный теннис.

### 3. Задачи Программы

В процессе работы решаются следующие задачи:

#### **Личностные:**

- 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;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом;
- воспитание игрового мышления, настойчивости, трудолюбия;
- проявление волевых и нравственных качеств;
- развитие личностных качеств;
- приобретать необходимый минимум знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

#### **Метапредметные:**

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- использовать рациональные способы выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;
- расширять самостоятельные формы занятий физической культурой;
- уметь выделять главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;
- владеть способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;
- выполнять упражнения и применять технико-тактические приемы в различных условиях и ситуациях;
- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях;
- уметь вести познавательную деятельность в группе.

#### **Образовательные (предметные):**

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- поддерживать устойчивый интерес к занятиям;
- расширять необходимые знания в области физической культуры и спорта;
- повышать жизненно важные двигательные умения и навыки;
- овладевать основами игры в настольный теннис;
- углублять знания, умения и навыки, необходимые для участия в соревнованиях по настольному теннису.

### 4. Планируемые результаты Программы

По окончании курса внеурочной деятельности обучающиеся должны получить результаты

#### **Личностные результаты:**

- развитие любознательности и сообразительности;
- развитие целеустремленности, внимательности;
- развитие наглядно-образного мышления и логики;
- повышение мотивации к изучению и потребности игры в настольный теннис;
- способность к самооценке на основе критерия успешности;
- знание и применение основных моральных норм поведения;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и детьми.

#### **Метапредметные результаты:**

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей;

- освоение начальных форм рефлексии;
- формирование умения понимать причины успеха /неуспеха и способности действовать даже в условиях неуспеха;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения;
- формирование умений договариваться, готовность слушать собеседника;
- способность к самооценке на основе критерия успешности;

### Предметные результаты

К концу года обучающиеся

*будут знать:* историю развития настольного тенниса в стране и за рубежом, правила игры, судейство и организация соревнований, теорию и тактику игры в настольный теннис, тактику и стратегию игры.

*будут уметь:* правильно держать ракетку, стоять, передвигаться, выполнять правильно технические элементы: накаты справа и слева, подачи с различными вращениями, топ – спин справа и слева, срезки, подрезки, запилы, подставки, перекруты, топс- удары, свечи, удары по свечам, технично играть в настольный теннис на высоком уровне.

## Содержание Программы

### 5. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1		Беседа
2	Краткие сведения о значении занятий физической культурой для развития человека и укрепления его здоровья.	1	1		Беседа. Опросы.
3	История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.	1	1		Беседа. Опросы.
4	Значение занятий настольного тенниса для развития детей.	1	1		Беседа. Опросы.
5	Гигиена, режим дня, закаливание детей.	1	1		Беседа. Опросы.
6	Техника безопасности на занятиях, инвентарь, спортивная одежда занимающихся	1	1		Беседа. Опросы. Наблюдение и контроль за выполнением настоящих инструкций.
7	Самостоятельные занятия дома и их значение	1	1		Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль.
8	Общая физическая подготовка.	5		1	Наблюдение за выполнением упражнений и действий по ОФП. Текущий контроль.

9	Специальная физическая подготовка.	5		2	Наблюдение за техникой владения двигательными умениями и навыками. Текущий контроль.
10	Техническая подготовка.	6	3	4	Наблюдение. Выполнение теннисных умений. Текущий контроль.
11	Тактическая подготовка.	4	2	2	Наблюдение. Выполнение тактических умений Текущий контроль.
12	Игровая подготовка	5		5	Наблюдение. Тренировочные игры. Анализ игр.
13	Контрольные упражнения	1		1	Тестирование. Выполнение обязательного минимума подготовки.
	Всего:	34	12	12	

### Содержание учебного плана.

#### **Тема 1. Вводное занятие. 1ч.**

**Теория:** Форма организации и проведения занятия, методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса, техническое оснащение занятий, вид и форма контроля, форма предъявления результата. Цели и задачи. Настольный теннис как вид спорта и физического оздоровления.

#### **Тема 2. Беседы о физической культуре и спорте. 1ч.**

**Теория:** Физическая культура и спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Понятие ОФП (общая физическая подготовка) и её функции. Роль и значение настольного тенниса для здоровья и развития. Физическая культура, как средство всестороннего развития личности.

#### **Тема 3. Беседы о развитии настольного тенниса. 1ч.**

**Теория:** Возникновение настольного тенниса. Развитие настольного тенниса в России. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

**Тема 4. Краткие сведения о значении занятий физической культурой и спортом для развития человека и укрепления его здоровья. 1ч.**

**Теория:** Понятие «физическая культура»; физическая культура как составляющая часть общей культуры; роль физической культуры в воспитании молодежи.

**Тема 5: Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. 1ч.**

**Теория:** Понятие о гигиене и санитарии; значение дыхания для жизнедеятельности организма; уход за телом, полостью рта и зубами; Гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питание спортсменов. Естественные средства закаливания - вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны.

**Тема 6: Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда занимающихся.1ч.**

**Теория:** Организация рабочего места. Правила безопасности на занятиях. Спортивный инвентарь для занятий ОФП. Специальное оборудование, инвентарь и тренажеры, правила пользования. Спортивная одежда для занятий.

#### **Тема 7: Самостоятельные занятия дома и их значение.1ч.**

**Теория:** Как заниматься самостоятельно, чтобы развить основные двигательные качества; здоровье и систематические занятия физическими упражнениями; повторение и закрепление пройденного материала в домашних условиях.

#### **Тема 8. Общая физическая подготовка. 40ч.**

**Практика:** освоение навыков физической подготовки: утренняя зарядка, бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, прыжки со скалкой, приседания на месте и др. Эстафета. Спортивные игры.

**Тема 9. Специальная физическая подготовка. 5ч.**

**Практика:** Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

**Тема 10. Техническая подготовка. 5 ч.**

**Теория:** Понятие о спортивной технике. Стойка теннисиста, хватка ракетки, исходное положение рук, ног, туловища; откидка, накат, подрезка, подача; перемещения.

**Практика:** Овладение техникой игры. Хватка ракетки. Жонглирование мячом Овладение техникой с работой ног. Овладение техникой ударов по мячу на столе. (Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Имитация движений. Поддачи. Удары. Накат открытой ракеткой справа. Накат закрытой ракеткой слева. Короткий накат. Длинный накат. Подрезка открытой ракеткой. Подрезка закрытой ракеткой).

**Тема 11. Тактическая подготовка. 5ч.**

**Теория:** Основные принципы и правила игры. Понятия о счете в настольном теннисе; правила начисления очка. Тактика одиночной игры.

№ п/п	Тема занятия	Форма занятия	Дата пров :	Форма контроля
1	<p><u>Организационное собрание. Беседа: "Вводное занятие. Цели и задачи творческого объединения. Настольный теннис, как вид спорта и физического оздоровления".</u></p> <p><u>Произвольная игра. Проверка игровых умений и навыков, способности к передвижениям.</u></p>	<p>Беседа. Групповая Индивидуально-игровая.</p>		<p><u>Опросы. Наблюдение.</u></p>
2	<p>Беседа: "Организация рабочего места. Правила безопасности на занятиях". Определение ОФП обучающихся. Прыжки со скакалкой. Игра с мячом у стены и в кругу.</p>	<p>Беседа. Инструктаж по ТБ Групповая Индивидуально-игровая.</p>		<p>Опросы. Наблюдение. Выполнение определенных упражнений.</p>
3	<p>Беседа: "Самостоятельные занятия дома и их значение" Тема: "Хватка ракетки, сохранение в движении". Упражнения с мячом и ракеткой (удержание мяча на ракетке "Курочки").</p>	<p>Беседа. Показ, Демонстрация. Групповая Индивидуальная, игровая.</p>		<p>Наблюдение. Выполнение определенных упражнений.</p>
4	<p>Тема: " Упражнения с мячом и ракеткой". (подбивание мяча правой стороной ракетки после отскока от пола). "Упражнение на развитие чувства мяча. "Куча мала".</p>	<p>Показ. Групповая Индивидуально-игровая.</p>		<p>Наблюдение. Выполнение определенных упражнений.</p>
5	<p>Беседа: "Форма игроков и поведение во время игры и занятий". Тема: "Упражнения с мячом и ракеткой" (Подбивание мяча левой стороной ракетки после отскока от пола). "Гонки с мячами".</p>	<p>Беседа. Показ, Групповая Индивидуальная. Игровая.</p>		<p>Наблюдение. Выполнение специальных упражнений.</p>
6	<p>Тема: "Упражнения с мячом и ракеткой". (подбивание мяча левой и правой стороной ракетки после отскока от пола поочередно). Упражнение на развитие чувства мяча, "Мяч соседу".</p>	<p>Показ, Групповая Индивидуальная. Игровая.</p>		<p>Наблюдение. Выполнение специальных упражнений</p>
7	<p>Беседа: "Спортивный инвентарь для занятий ОФП. Специальное оборудование, инвентарь и тренажеры, правила пользования".</p>	<p>Беседа. Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая.</p>		<p>Опросы. Наблюдение. Выполнение упражнений.</p>



	Тема: "Упражнения с мячом и ракеткой". (отбивание мяча правой стороной ракетки после отскока от стены), "Горячая картошка".			
8	Тема: "Упражнения с мячом и ракеткой". (отбивание мяча левой стороной ракетки после отскока от стены). Проверка освоения жонглирования. "Эстафета".	Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая.		Наблюдение. Выполнение упражнений на количество.
9	Беседа: "Значение занятий настольным теннисом для развития детей" Тема: " Упражнения с мячом и ракеткой". (отбивание мяча левой и правой стороной ракетки после отскока от стены).	Беседа. Показ. Групповая Индивидуальная		Опрос. Наблюдение. Выполнение упражнений.
10	Тема: " Удар "Толчок" Слева. Выполнение упражнения на столе. Игра на точность ударов "В цель" Попадание в цель мячом без ракетки, с ракеткой.	Показ. Имитация. Групповая Индивидуальная. Игровая.		Наблюдение. Выполнение упражнений. На столе.
11	ОФП. Тема "Разминка" Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Тема: " Удар "Толчок" Выполнение движений на столе с наброса педагога.	Беседа. Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.		Опрос. Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
12	Тема: " Удар "Толчок" Выполнение ударов толчком на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. Игровая.		Наблюдение. Выполнение упражнений у стола на количество.
13	Тема: Удар "Откидка" слева. Выполнение упражнения подбивания мяча с последующим выполнением удара слева откидкой. Выполнение упражнения удара откидкой слева с большим количеством мячей (БКМ)	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.		Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
14	Тема: Удар "Откидка" слева. Выполнение упражнения удара откидкой слева с	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная.		Наблюдение. Выполнение движений и упражнений у стола.

	наброса мяча.	игровая.		
15	Тема: Удар "Откидка" слева. Выполнение ударов слева откидкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ.Имитация движений. Групповая. Индивидуальная, игровая.		Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
16	Тема: Удар "Откидка" справа. Выполнение упражнения подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой справа. Выполнение упражнения удара откидкой справа с большим количеством мячей (БКМ)	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.		Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
17	Тема:Удар "Откидка" справа. Выполнение упражнения удара откидкой справа с наброса мяча.	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.		Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
18	Тема:Удар "Откидка" справа. Выполнение ударов справа откидкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.		Выплнение прыжков на скакалке на количество. Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
19	Тема:Удар "Откидка" слева и справа. Выполнение упражнения удара слева и справа откидкой с БКМ.	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.		Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
20	Тема:Удар "Откидка" слева и справа. Совершенствование ударов слева и справа откидкой (удары с наброса мяча).	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.		Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
21	Тема:Удар "Откидка" слева и справа. Выполнение ударов слева и справа откидкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ.Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.		Наблюдение. Выполнение упражнений у стола на количество.
22	ОФП .Прыжковые и беговые упражнения. Тема: " Срезка слева." Выполнение удара срезка в стенку. от пола. Развитие контроля мяча на ракетке. Игра "Сэндвич".	Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая.		Наблюдение. Выполнение упражнений и движений.
23	Тема: "Срезка слева". Выполнение удара срезка в упражнении и в движении на столе.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений.		Наблюдение. Выполнение движений и упражнений

	Развитие контроля мяча на ракетке. Игра "Круг".	Игровая.		у стола.
24	Тема: "Срезка слева" Выполнение ударов слева срезкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. игровая.		Наблюдение. Выполнение движений и упражнений у стола.
25	Тема: " Срезка справа." Выполнение удара срезка в стенку, от пола. Упражнение: "Концентрация на мяче"	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.		Наблюдение. Выполнение движений и упражнений.
26	Тема: " Срезка справа." Выполнение удара срезка в упражнении и в движении на столе. "Упражнение на развитие чувства мяча , "Поймай мяч".	Показ. Групповая Индивидуальная Игровая. Имитация движений. Игровая.		Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.
27	Тема: "Срезка справа" Выполнение ударов справа срезкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.		Наблюдение. Выполнение движений и упражнений на столе
28	Беседа: "Краткие биологические сведения об организме человека; необходимость физических упражнений для его правильного функционирования. Закаливание. Значение режима дня". Тема: "Сочетание ударов справа и слева срезкой". Выполнение упражнения и движения с отскока от стены.	Беседа Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений.		Опрос. Наблюдение. Выполнение движений и упражнений от стены.
29	Воспитание координационных способностей Тема: "Сочетание ударов справа и слева срезкой". Выполнение упражнения и движения с отскока на столе. Игра на точность "В цель"	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.		Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений у стола.
30	Тема: " Сочетание ударов справа и слева срезкой " Выполнение ударов справа и слева срезкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.		Наблюдение. Выполнение упражнений и движений у стола.
31	ОФП. Упражнения для мышц ног и туловища. Упражнения на развитие координации (бег, прыжки, перемещения).	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.		Наблюдение. Выполнение упражнений и движений на столе.

	Тема: Удар слева срезкой с перемещением вдоль стола. Выполнение упражнения и движения с отскока.			
32	Тема: Удар слева срезкой с перемещением вдоль стола. Выполнение ударов слева срезкой с перемещением влево-вправо с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.		Наблюдение. Выполнение упражнений и движений на столе.
33	Упражнения, необходимые для освоения двигательных действий. Перемещения со сменой направления (влево – вправо). Тема: Удар справа срезкой с перемещением вдоль стола. Выполнение упражнения и движения с отскока.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.		Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.
34	Тема: Удар справа срезкой с перемещением вдоль стола. Выполнение ударов справа и слева срезкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.		Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.
35	Упражнения, необходимые для освоения двигательных действий. Перемещения со сменой направления (назад – вперед). "Лесенка" Тема: Удар справа срезкой с перемещением вперед – назад. Выполнение упражнения и движения с отскока.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.		Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.
36	Итоговое тестирование.	Групповая Индивидуальная. Игровая.		Наблюдение. Выполнение обязательного минимума.

## 7. Оценочные материалы.

Для оценки алгоритма деятельности и проверки знаний и умений необходима диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

## 8. Формы аттестации

В процессе обучения по Программе широко применяются разнообразные формы и методы проведения занятий:

- словесный (объяснение, рассказ, замечание, команды, указания);

- наглядный (показ упражнений тренером, наглядные пособия, видеофильмы);
  - практический (упражнения, игра, соревнование, круговая тренировка).
- Главным из практических методов является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Игровой и соревновательный методы применяются уже после того, как обучающиеся овладели навыками игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

- устный опрос;
- показательные выступления;
- входная, текущая и итоговая диагностика;
- выполнение практических заданий;
- отчетные мероприятия – соревнования, фестивали, конкурсы.

Контроль тренировочной деятельности следующим направлениям:

- контроль за отношением обучающихся к тренировочному процессу;
- контроль за применяемыми тренировочными интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль за отношением обучающихся к тренировочному занятию осуществляется, по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления обучающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений преподавателя, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Психологическую подготовленность контролируют, оценивая проявленные игроками в тренировочных заданиях следующие качества: активность, целеустремленность, смелость, решительность в защите и нападении, выдержку и самообладание, волю к победе и др.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам. Контроль состояния, обучающегося осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- контроль уровня развития физических качеств.

Для определения результативности освоения программы разработаны различные формы аттестации, фиксации и демонстрации результатов обучающихся, которые отражают достижения цели и задач программы:

Формы аттестации / контроля	Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов
Опрос Теоретический диктант	Журнал посещаемости Аналитический	Аналитические справки Соревнования
Интервью Собеседование Тестирование Терминологический диктант Сдача нормативов зачёт Соревнование	материал Грамоты Дневник наблюдений Портфолио Фото Отзывы детей и родителей	Открытые занятия Товарищеские встречи

Важнейшей функцией управления образовательным процессом является *контроль* за эффективностью подготовки обучающихся на всех этапах.

Качество учебно-воспитательного процесса отслеживается по следующим показателям:

Посещение занятий воспитанниками;

диагностика уровня обученности, развития и воспитанности (1 раз в год);

участие учащихся в соревнованиях и других массовых мероприятиях. Диагностика включает в

себя контроль, проверку, накопление знаний.

## 9 .Методические материалы

Организация образовательного процесса осуществляется в очной форме.

Основной формой организации учебного процесса является учебное занятие. Оно проводится по традиционной схеме и состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

**В подготовительную часть** входит разминка, ее цель – разогреть мышцы. Обучающиеся выполняют комплекс упражнений на гибкость и подвижность суставов, а также упражнения, непосредственно готовящие их к основной части. Разминке посвящается 10-20мин.

**Основная часть** тренировки направлена на освоение техники и тактики игры, развитие специальных физических и морально-волевых качеств. Обучающиеся выполняют упражнения на столе, у стены, играют на счет.

**Заключительный этап** занятия включает подведение итогов, анализ работы на тренировке каждого учащегося, делаются соответствующие выводы и рекомендации.

Кроме объяснений и упражнений для активизации деятельности обучающихся на занятиях используются такие формы, как дидактические игры и разгадывание кроссвордов. Для проверки усвоения техники и тактики игры, знаний правил, уровня психологической подготовки регулярно проводятся соревнования. Для успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные методы обучения:

Словесные методы (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий «противника» и др.) создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении.

Наглядные методы (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы) Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом; по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.

Реализация образовательной программы строится на следующих основополагающих принципах: комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы, и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

преимущество - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преимущество задач, средств и методов подготовки, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

вариативность – предусматривает включение в обучение разнообразного набора тренировочных средств и изменение нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки. В процессе обучения будут использоваться следующие основные педагогические принципы:

принцип связи теории с практикой: обучение воспитанников творческому применению теории в практической деятельности; принцип сознательности и активности: воспитание в спортсменах инициативы, самостоятельности, творческого отношения к занятиям;

принцип наглядности предполагает широкое использование зрительных ощущений, восприятие образов;

- принцип доступности и индивидуализации определяет учёт особенностей воспитанников и посильности заданий, а также особенностей возраста, пола, предварительной подготовки, а

также индивидуального развития физических и духовных способностей;

- принцип систематичности и последовательности: регулярность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и обучающегося. Занятия строятся так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Педагогические технологии, используемые в образовательном процессе:

Технология проблемного обучения, целью которой является развитие познавательной активности и творческой самостоятельности обучающихся.

Технология дифференцированного обучения

механизмами реализации которой являются методы индивидуального обучения и которая в первую очередь способствует удовлетворению запросов каждого отдельно взятого воспитанника.

Технология развивающего обучения. Механизмом реализации данной технологии является вовлечение обучаемого в различные виды деятельности. Развивающий характер деятельности способствует развитию образного мышления, формированию потребности в самоопределении и самоанализе личности воспитанника.

Технология игровой деятельности. Основной целью данной технологии является обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений и навыков. Основным механизмом реализации этого вида технологии являются игровые методы вовлечения обучаемых в творческую деятельность (работа с карточками, загадки, тематические игры, конкурсы). Здоровьесберегающие технологии, предусматривающие создание оптимальной здоровьесберегающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического, психического и нравственного здоровья воспитанников. В основе данных технологий лежит организация образовательного процесса (длительность занятий и перерывов), методы и формы работы, стимулирующие познавательную активность, психологический фон занятий (доброжелательность и тактичность педагога), санитарно-гигиенические условия (проветривание помещения, температурное соответствие, чистота), двигательный режим обучающихся (с учётом их возрастной динамики).

Алгоритм структуры учебного занятия Комбинированное занятие 1.Организационная часть

2. Проверка знаний ранее изученного материала и выполнение домашнего задания.

3.Изложение нового материала.

4.Первичное закрепление новых знаний, применение их на практике.

Занятие сообщения и усвоения новых знаний

1.Организационная часть

2.Изложение нового материала и закрепление его. Занятие повторения и обобщения полученных знаний 1.Организационная часть

2.Постановка проблем и выдача заданий. Выполнение учащимися заданий и решения задач.

3.Анализ ответов и оценка результатов работы, исправление ошибок.

4.Подведение итогов.

Занятие закрепления знаний, выработки умений и навыков

1.Организационная часть

2.Определение и разъяснение цели занятия. Воспроизведение учащимися знаний, связанных с содержанием предстоящей работы.

3.Сообщение и содержание задания, инструктаж его выполнения. 4.Самостоятельная работа учащихся под руководством педагога. 5.Обобщение и оценка выполненной работы.

Занятие применения знаний, умений и навыков

1.Организационная часть

2.Определение и разъяснение целей занятия. Установление связи с ранее изученным материалом.

3. Инструктаж по выполнению работы. Самостоятельная работа учащихся, оценка ее результатов.

- Дидактические материалы, используемые в образовательном процессе:

- раздаточный материал; тесты; практические задания; тренировочные упражнения;
- вопросы и задания для устного или письменного опроса.

## 10. Условия реализации Программы

### Материально-техническое обеспечение

Продуктивность работы во многом зависит от качества материально-технического оснащения процесса, инфраструктуры образовательной организации и иных условий. Для успешного проведения занятий и выполнения программы в полном объеме необходимы:

Технические средства обучения:

- ноутбук;
- принтер;
- видеопроектор;

Инфраструктура организации:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых.

Оборудование для занятий:

- мат гимнастический (8 шт.);
- стол теннисный с сеткой (6 шт.);
- скакалка (15 шт.);
- секундомер (1 шт.);
- рулетка (1 шт.);
- гимнастическая стенка (4 пролетов);
- гимнастические скамейки (4 шт.);
- мяч набивной массой 1 кг (6 шт.);
- мячики теннисные (100 шт.);
- ракетка теннисная (20 шт.);
- тренажер для настольного тенниса (1 шт.).

Для реализации электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в наличие компьютер с выходом в Интернет, соответствующего программного обеспечения.

## 11. Рабочая программа воспитания

Цель воспитания –

- создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме;
- обеспечение развития личности и ее социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни.

Задачи воспитания –

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;

**Формы и методы воспитательной работы**



Спортивные праздники, спортивные мероприятия, беседы, игры, соревнования, турниры, спартакиада.

Результат воспитания –

- развитие самосознания учащихся;
- формирование у них положительного самовосприятия и чувства своей изначальной ценности как индивидуальности, ценности своей жизни и других людей;
- развитие свойств и качеств личности, необходимых для полноценного межличностного взаимодействия;
- формирование уверенности в себе и коммуникативной культуры, навыков разрешения межличностных конфликтов;
- укрепление адаптивности и стрессоустойчивости, оптимизма в отношении к реальности.

#### **Планируемые результаты реализации программы воспитания**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.

## 12. Список литературы

### Нормативные правовые акты

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 г.);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Федеральный закон № 304-ФЗ от 22 июля 2020 года «О внесении изменений в федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
5. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
6. Государственная программа «Развитие образования»: утверждена постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 г. № 1642;
7. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р;
8. Приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 9 ноября 2018 г. N196, с изменениями на 30 сентября 2020 года;
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242);
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
11. Закон Курской области от 09.12.2013 г. № 121-ЗКО «Об образовании в Курской области»;
12. Устав МБУДО «Золотухинская детско-юношеская спортивная школа» Золотухинского района Курской области;
13. «Положение о разработке, порядке утверждения, реализации и корректировки общеобразовательных программ».

### Список литературы для педагога

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис, М., 2005.
2. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12, М., "Ф и С", 2005.
3. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М., "Ф и С", 2007 .
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М., "Ф и С",2001.
5. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. М., "Ф и С", 2000 .
6. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра доступная всем. М., Знание, 2001.
7. Былеева Л.В. Подвижные игры, М., "Ф и С", 2000 .
8. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. Из-во: «Талка», 2001.
9. Шпрах С.Д. Настольный теннис. «У меня секретов нет...», М., 2008.
10. Настольный теннис. Правила соревнований. М., "Ф и С", 2009.
11. Барчукова Г. Настольный теннис, М., "Ф и С", 1990.

12. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. М., "Советский спорт", 2014.
13. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера, М., 2012.
14. Вартанян М.М. Российская энциклопедия настольного тенниса. Магнитогорск, 2010.

#### **Список рекомендуемой литературы для учащихся**

1. Богушас М. "Играем в настольный теннис", М., Просвещение, 1987.
2. Барчукова Г. В. «Учись играть в настольный теннис»: «Советский спорт»; Москва; 1989

#### **Электронные интернет – ресурсы, рекомендованные педагогам и учащимся**

1. Pedsovet.su/ Сообщество взаимопомощи учителей./ [http://pedsovet.su/dosug/podvizhnye\\_igry\\_dlya\\_detey](http://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey)
2. Социальная сеть работников образования. Nsportal.ru /<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovuyu-obraz-zhizni/2015/08/16/podvizhnye-igry>
3. Инфоурок. Ведущий образовательный портал России/ <https://infourok.ru/podvizhnie-igri-fizicheskaya-kultura-493946.html>
4. Педагогическое сообщество Урок. рф/ [https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/podvizhnie\\_igri\\_221055.html](https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/podvizhnie_igri_221055.html)
5. Веселая школа./ <http://veselajashkola.ru/igry-onlajn/podvizhnye-igry>

### 13. Приложения

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Количество часов	Форма/тип занятий	Место проведения	Форма контроля
1.			Ведение в программу. Техника безопасности. Развитие настольного тенниса в России. ОФП.	2	Тренировочная		Тестирование
2.			Профессиональные заболевания и травматизм в спорте. ОФП.	2	Тренировочная		Тестирование
3			ОФП. Влияние физических упражнений на организм учащихся.	2	Тренировочная		Тестирование
4			ОФП. - беговые упражнения - прыжковые упражнения	2	Тренировочная		Тестирование
5			Хватка ракетки. Жонглирование мячом. Физическая подготовка	2	Тренировочная		Тестирование
6			Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно.	2	Тренировочная		Тестирование
7			Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенке. Физическая подготовка.	3	Тренировочная		Тестирование
8			Удары по мячу на столе. Физ. подготовка.	2	Тренировочная		Тестирование
9			Подачи мяча. Физ. подготовка.	2	Тренировочная		Тестирование
10			Игра срезкой и подрезкой.	2	Тренировочная		Тестирование
11			Общеразвивающие упражнения в парах	2	Тренировочная		Тестирование

					ная		
12			Изучение выпадов. Передвижение игрока приставными шагами.	3	Трени- ровоч- ная		
13			Различные виды жон- глирования и подби- вания мячей для настольного тенниса.	2	Трени- ровоч- ная		Тестиро- вание
14			Тактика нападающего против нападающего. Удар «накатом» спра- ва. Удар «накатом» слева.	3	Трени- ровоч- ная		Тестиро- вание
15			Выполнение кон- трольных нормативов.	2	Трени- ровоч- ная		Тестиро- вание