

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
КУРСКАЯ ОБЛАСТЬ МЕДВЕНСКИЙ РАЙОН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ПАНИКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

307054, Курская область, Медвенский район, с.Паники, ул.Молодежная, д.137 б

Тел. (47146) – 4-66-67

Адрес эл.почты: [panikishcool@yandex.ru](mailto:panikishcool@yandex.ru)

<p>Принято на педагогическом совете школы Протокол № 1 от «27» августа 2024 г.</p> <p>Председатель: <u>А.А. Потопахин</u> /А.А. Потопахин/</p>	<p>Утверждено Приказ № 264 от «28» августа 2024 г.</p> <p>Директор <u>Н.В.Суровцева</u> /Н.В.Суровцева/</p>
--	---

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Чемпионы нашего двора»  
физкультурноспортивной направленности

возраст обучающихся 11-13 лет  
срок реализации 1 год, 72 часов

Составитель программы:  
Стародубцева Мария Витальевна  
педагог дополнительного образования

с.Паники 2024 г.

## I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1 Пояснительная записка

#### Нормативно – правовые основания проектирования программы

Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (ред. от 25.12. 2024) «Об образовании в Российской Федерации»;

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05 2015 № 996-р.,

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 3 1.03 2022 № 678-р;

Постановление Правительства Российской Федерации от 1 1.1 0.2024 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

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

Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России 391 от 05.08.2020 (ред. от 22.02.2024) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07. 2024 № 04-423 «Об исполнении протокола» (вместе с Методическими рекомендациями для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)).

#### Адресат программы.

Программа адресована обучающимся МОКУ « Паникинская СОШ» 10-14лет и построена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Условия набора детей в коллектив - принимаются все желающие.

*Средний школьный возраст* характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела подростков.

Наступает процесс полового созревания, высокий темп развития дыхательной системы, центральной-нервной системы, сердечно сосудистая система демонстрирует морфологическую и функциональную незрелость.

Учебно-тренировочный процесс все более индивидуализируется, средства, используемые в занятиях, по форме и содержанию приближаются к игровой деятельности. С учетом указанных особенностей занятия отличаются разнообразием средств, методов и организационных форм.

Для подросткового возраста характерна потребность в общении с товарищами. Подростки не могут жить вне коллектива, мнение товарищей оказывает огромное влияние на формирование

личности подростка.

**Наполняемость группы :** 13 человек

**Объем программы:** 72 часов

**Срок освоения программы :** 1 год

**Режим занятий :** занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа (45 мин).

Набор в группы осуществляется через регистрацию заявки на интернет-портале АИС «Навигатор дополнительного образования Курской области» <https://p46.навигатор.дети>: зачисление в группу происходит в соответствии с возрастными нормами и представленным расписанием.

### **Формы обучения – очная**

В работе с обучающимися педагог реализует ряд важных условий:

- Создание атмосферы доброжелательности, искренности, построение своих взаимоотношений с обучающимися с учетом их индивидуальности, готовности к учебному общению;
  - Обеспечение постепенного перехода от коллективно-распределенных форм работы к ее индивидуальным формам, опирающимся на самостоятельную работу обучающихся;
- Развиваются групповые формы организации занятия. Развитие рефлексивных умений учащихся:
- умение смотреть на себя "со стороны", "чужими глазами"; совершенствовать навыки самоконтроля и самооценки, постепенного приближения к объективной, адекватной самооценке;
  - использование метода совместных («учитель – ученик»; «ученик- ученики») оценок собственных достижений обучающихся, возможностей и перспектив его развития;
  - предоставление обучающимся возможности свободного выбора способов и источников информации, обучение умению работать с ними, использование их для решения самостоятельно поставленных, лично-значимых учебных задач.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

На этапе начальной специализации учащиеся должны научиться выполнять базовые технико- тактические действия. Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени правильно и точно подавать и принимать подачи, уметь выполнять базовые атакующие и защитные технико-тактические приемы, как на месте, так и в движении, как в упрощенных условиях, так и в условиях противоборства.

Только после того как юный теннисист овладеет этим комплексом навыков и умений, определяются его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по стилю игры.

На первом этапе обучения существует множество возможностей занять учащихся упражнениями вне стола, а так же тренировкой в форме игры –такая расстановка позволяет большому количеству начинающих игроков в теннис не мешать друг другу и не скучать в зале. Особое внимание следует уделять преподаванию базовой техники. Обучающихся постепенно знакомят с процессом соревнований, что нужно делать крайне осторожно.

Дети должны учиться играть с игроками того же уровня, что и они сами, так как игра со слишком сильным соперником может лишить ребенка мотивации.

Можно выделить следующие аспекты работы по обучению начинающих игроков в теннис:

- элементы техники базового удара и движений в настольном теннисе должны осваиваться постепенно, но всегда как части одного целого. Начинающим следует начинать с освоения базовой техники, так как, уровень их игры значительно ниже уровня более сильного соперника;
- нельзя начинать обучение с одновременного разучивания множества элементов. Необходимо начинать с освоения наиболее простых элементов игры и продвигаться от них к более сложным заданиям;
- при обучении следует настаивать на абсолютно правильном выполнении базовой техники ударов и движений, и только когда все это освоено, можно продвигаться дальше;
- чтобы выполнять элементы техники правильно, теннисист должен четко представлять

себе, как построено то движение, которое он собирается исполнить. То есть педагог должен объяснить игроку наиболее важные элементы движения, а затем продемонстрировать их;

— с самого начала педагог должен учитывать развитие общих физических способностей учащихся, чтобы подобрать упражнения, соответствующие этим способностям;

— можно начинать принимать участие в соревнованиях с соперниками того же уровня.

Новичок, который только начал заниматься этим видом спорта, должен полюбить эту игру. Для начала тренировка должна длиться не слишком долго. Нагрузку нужно увеличивать постепенно и осторожно учитывая возрастные особенности учащихся.

Тренировки должны быть интересными и, помимо приобретения базовых знаний техники, доставлять радость.

Примерная последовательность изучения технических элементов игры следующая:

- правильная хватка ракетки;
- основная стойка и стойки для ударов справа и слева;
- передвижение приставными шагами;
- промежуточная игра, с начала толчком, затем подрезкой;
- подача как способ введения мяча в игру, справа и слева;
- контр удар справа и слева;
- удар справа и слева;
- защита подрезкой справа и слева.

Дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» предполагает поэтапное освоение материала и адаптирована для восприятия детьми младшего и среднего школьного возраста, что позволяет определить методику проведения занятий, подход к распределению заданий, правильно запланировать время для теоретических и практических упражнений.

Учитывая возраст учащихся и новизну материала, для успешного освоения программы занятия в группе сочетаются с индивидуальной помощью педагога каждому учащемуся.

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка
- техника и тактика игры в настольный теннис.

*Основы знаний:*

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на настроение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
5. Правила соревнований по настольному теннису.

*Общая физическая подготовка* является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки. Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

*Специальная физическая подготовка* занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

*Техника и тактика игры в настольный теннис.* В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В результате обучения, учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

### **Основные подходы к образовательной деятельности:**

- личностно-ориентированный – предусматривает соответствие воспитания предметной деятельности, обусловленной возрастными возможностями и особенностями;
- интегрированный – предполагает ориентацию образовательной деятельности на разностороннее развитие воспитанников, что достигается за счет объединения предметов естественнонаучного цикла и включение обучающихся в разнообразные виды деятельности;
- аксиологические - обуславливает ориентацию на социально-значимые, общечеловеческие ценности.

Программа предоставляет педагогу дополнительного образования возможность внесения изменений в содержание, связанных с постановочной деятельностью, участием в мероприятиях, индивидуальными потребностями и возможностями обучающихся.

## **2. Цели и задачи программы**

**Цель программы:** Формирование физической культуры личности обучающихся по средством обучения игре в настольный теннис.

### **Задачи программы:**

#### ***Образовательные:***

- Изучение базовой техники и тактики настольного тенниса и освоение правил игры;
- Овладение основными двигательными навыками;
- Знакомство с историей развития физкультуры и настольного тенниса в России;
- Формирование системы знаний, умений и навыков о здоровом образе жизни;
- Привитие навыков соревновательной деятельности.

#### ***Развивающие:***

- Развитие основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты реакции, координации движений;
- Формирование у учащихся потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом;
- Развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

#### ***Воспитательные:***

- Воспитывать спортивную дисциплину;
- Способствовать развитию социальной активности учащихся;
- Воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- Воспитывать морально-волевые, нравственные качества личности.

## **3. Планируемые результаты**

### ***Образовательные:***

- Изучили базовые техники и тактики настольного тенниса и освоили правила игры;
- Овладели основными двигательными навыками;
- Познакомились с историей развития физкультуры и настольного тенниса в России;
- Сформировали системы знаний, умений и навыков о здоровом образе жизни;
- Привили навыки соревновательной деятельности.

### ***Развивающие:***

- Развили основные физические качества: силы, ловкости, быстроты реакции, координации движений;
- Сформировали у учащихся потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом;
- Развили оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

### ***Воспитательные:***

- Воспитали спортивную дисциплину;
- Способствовали развитию социальной активности учащихся;
- Воспитали чувство самостоятельности, ответственности;

- Воспитали морально-волевые, нравственные качества личности.

#### 4. Учебный план программы

Таблица 1

№ п/п	Тема	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации/ контроля
1.	Основы знаний	4	-	4	Устный опрос
2.	Общая физическая подготовка	1	9	10	Практические упражнения
3.	Специальная физическая подготовка	2	10	12	Практические упражнения Соревнование
4.	Техническая подготовка	4	20	24	Устный опрос
5.	Тактическая подготовка	2	10	12	Устный опрос
6.	Игровая подготовка. Соревнования.	4	4	10	Турнир Контрольные упражнения Тестирование Диагностика №3
<b>Всего часов:</b>		<b>17</b>	<b>53</b>	<b>72</b>	

#### 5. Содержание учебного плана.

##### 1. Основы знаний (4 часа).

**Теория (4 часа): Вводное занятие.** Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Терминология и правила игры в настольный теннис, оборудование и инвентарь. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов. Правила соревнований по настольному теннису.

##### 1. Общая физическая подготовка (10 часов).

**Теория (1 час):** Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Спортивный травматизм и его профилактика.

**Практика (9 часов):** Понятие о физических качествах, их развитии. Упражнения общефизической подготовки: упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения, лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения, лежа на спине.

Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.

Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком). Подвижные игры с мячом и без него. Упражнения для развития равновесия. Упражнения на координацию движений.

##### 2. Специальная физическая подготовка (12 часов).

**Теория (2 часа):** Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Спортивный травматизм и его профилактика.

**Практика (10 часов):** Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость. Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча. Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.

### **3. Техническая подготовка(24часа).**

**Теория (4 часа):** Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная стойка теннисиста при подаче и основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева. Краткие сведения о современных тенденциях в развитии техники игры. Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения. Виды технических приемов по тактической направленности. Техника хвата теннисной ракетки. Стойка теннисиста. Передвижения теннисиста их виды. Способы игры. Основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.

**Практика (20 часов):** Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения. Способы держания ракетки. Стойка и перемещение теннисиста. Поддачи. Имитация подачи мяча. «Маятник». «Челнок». Удары: удар толчком слева. Удар подставка. Удар накат слева. Удар накат справа. Удар подрезка слева. Удар подрезка справа. Удар «крученая свеча». Удар «Стоп». Удар подача и ее прием. Плоский удар. Накат открытой ракеткой справа. Накат закрытой ракеткой слева. Короткий накат. Длинный накат. Подрезка открытой ракеткой. Подрезка закрытой ракеткой. Топ-спин справа. Топ-спин слева.

### **4.Тактическая подготовка(12часов).**

**Теория (2 часа):** Знакомство с понятием “тактика”. Основные тактические варианты игры. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу, активную игру, погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча. Тактический вариант: “смена игрового ритма”.

Главное правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы. Указания по приему длинных подач. Указания по приему коротких подач. Тактический вариант: “длительный розыгрыш очка”. Тактический вариант “перехват инициативы”.

**Практика (10 часов):** Передвижение теннисиста. Тактика игры нападения. Тактика игры защиты. Тактические действия в парной игре в защите и нападении. Учебно - тренировочные игры. Специальные физ. упражнения.

7

### **5. Игровая подготовка. Соревнования (10часов).**

**Теория (4 часа):** Правила совмещения выполнения приемов с техникой передвижения. Правила применения тактических и технических действий. Контроль уровня подготовленности обучающихся.

**Практика (6 часов):** Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения. Участие в соревнованиях различного уровня. Правила игры. Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером. Участие на личное первенство. Сдача нормативов.

## II. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

Таблица 2

№	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Не рабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	1 год, базовый	15 сентября 2024 года	Май 2025 года	36	72	72 акад. часов	1 раз в неделю, по 2 акад. часа	4 ноября, 1-8, 23 февраля, 8 марта, 1 и 9 мая	Входящая сентябрь – октябрь Текущая декабрь – январь Итоговая апрель – май

### 2.2. Оценочные материалы

В ходе реализации программы проводятся:

- входной контроль;
- практическое задание (текущий контроль); - сдача нормативов (промежуточная аттестация).

Оценочные материалы представлены в Приложениях:

- Нормативы общей физической подготовки обучающихся (входной контроль) – Приложение 2;
- Указания к выполнению контрольных упражнений. Описание тестов. – Приложение 3;

### 2.3. Формы аттестации

#### Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Определение степени достижения результатов обучения по данной дополнительной общеобразовательной программе, закрепления знаний, ориентации обучающихся на дальнейшее самостоятельное обучение, получение сведений для совершенствования педагогом программы и методики обучения играет важную роль в дополнительном образовании детей. С этой целью проводится входящая, текущая и итоговая аттестация обучающихся. Она позволяет провести поэтапную систему контроля за обучением детей и отследить динамику образовательных результатов обучающихся, начиная от первого момента взаимодействия с педагогом. Это способ оценивания - сравнение обучающегося не столько с другими детьми, сколько с самим собой, выявление его собственных успехов по сравнению с исходным уровнем. Регулярное отслеживание результатов является основой стимулирования, поощрения ребенка за его труд, старание. Дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» предполагает



не только обучение детей определенным знаниям, умениям, навыкам, но и развитие многообразных личностных качеств обучающихся, поэтому результаты подводятся по двум группам показателей:

- учебным (фиксирующим приобретенные ребенком в процессе освоения общеобразовательной программы предметные и обще учебные знания, умения и навыки);
- личностным (выражающимся изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в данном объединении).

Контроль позволяет определять степень эффективности обучения ,проанализировать результаты, внести коррективы в учебный процесс, позволяет обучающимся, педагогам увидеть результаты своего труда.

Аттестация обучающихся проводится 3 раза в год: входящая – сентябрь-октябрь, текущая – декабрь-январь, итоговая – апрель-май. Аттестация обучающихся оформляется в форме диагностических карт и протоколов.

В начале года проводится входное тестирование. Текущая аттестация предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие – по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях по настольному теннису разных уровней. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

С целью проверки теоретических и практических знаний и умений учащихся используются разнообразные формы аттестации.

Формы аттестации теоретических знаний обучающихся:

- материал тестирования
- итоговые занятия
- устный опрос
- контрольный опрос

О сформированности практических умений и навыков свидетельствует успешное участие обучающихся в различных видах соревнований по теннису.

Формы аттестации практических знаний и умений обучающихся:

- Зачеты в личном первенстве.
- Участие в различных видах соревнований по теннису.
- Контрольные упражнения.
- Турниры

Критериями оценки результативности являются следующим показатели:

- высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания общеобразовательной программы;
- средний уровень – успешное освоение обучающимся от 50% до70% содержания общеобразовательной программы;
- низкий уровень – успешное освоение обучающимся менее 50% содержания общеобразовательной программы.

#### **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов**

Образовательные результаты, в соответствии с целью и задачами программы, демонстрируются в формах:

- Диагностическая карта ,протокол
- Аналитический материал по итогам проведения диагностики
- Участие в соревнованиях
- портфолио
- итоги соревнований

- фото
- грамота

#### 2.4. Методические материалы

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении.

Для этой цели используются: объяснение, рассказ, опрос, обсуждение, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов, презентаций. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры в теннис.

Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей учащихся.

#### Формы учебного занятия:

- по дидактической цели: вводное занятие, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений, навыков, комбинированное занятие и другие;

- по особенностям коммуникативного взаимодействия: практическое занятие, игровая и соревновательная деятельность и другие.

**Методические материалы:** наглядные пособия, раздаточный материал, спортивный инвентарь мультимедийные презентации, видео-, фотоматериалы и т.д.

Таблица 4

#### Дидактические и методические материалы

№ п/п	Наименование раздела, темы	Дидактические и методические материалы
1.	<b>Основы знаний</b>	Образцы инвентаря формы и обуви. Схемы устройства ракетки, стола, сетки, мячика. Таблица условных обозначений. Образцы инвентаря. Инструкции по ТБ.
2.	<b>Общая физическая подготовка</b>	Таблицы, схемы, карточки, мячики для каждого обучающего
3.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячики для каждого обучающего
4.	<b>Техническая подготовка</b>	Дидактические карточки, плакаты, мячики для каждого обучающего терминология, жестикация.

5	<b>Тактическая подготовка</b>	Картотека упражнений по настольному теннису; Картотека общеразвивающих упражнений для разминки; Схемы освоения технических приемов в настольном теннисе; Правила игры в настольный теннис; Правила судейства в настольном теннисе; Регламент проведения турниров по настольному теннису.
6.	<b>Игровая подготовка. Соревнования.</b>	Протоколы соревнований, инструкции по ТБ на летний период.

## 2.5. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» используются:

#### Обеспечение программы методической продукцией:

1. Теоретические материалы–разработки:
  - Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом;
  - Положение о проведении турнира по настольному теннису;
  - Тесты физической подготовленности учащихся.
2. Дидактические материалы:
  - Картотека упражнений по настольному теннису;
  - Картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
  - Схемы освоения технических приемов в настольном теннисе;
  - Правила игры в настольный теннис;
  - Правила судейства в настольном теннисе;
  - Регламент проведения турниров по настольному теннису.

#### Материально–техническое оснащение:

Для занятий по программе требуется:

*Спортивная площадка*

#### Спортивный инвентарь и оборудование:

- Теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- Набивные мячи
- Скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- теннисный стол
- сетка для настольного тенниса
- гимнастические маты
  
- гимнастические скамейки

11

#### Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, удовлетворяющий требованиям Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 11 от 5 мая 2018 г. № 298н (зарегистрировано в Минюсте РФ 28 августа 2018 г.), владеющий знаниями и навыками в спортивно –оздоровительной направленности .

#### Информационное обеспечение

1. Электронная база нормативно правовых и методических материалов по физической культуре

2. <http://www.ttw.ru>
3. <http://www.ttsport.ru>
4. <http://www.the-table-tennis.com>
5. <http://www.ttennis-luga.ucoz.ru>
6. <http://www.ttworld.ru>

## 2.6. Рабочая программа воспитания

**Цель** – создание условий для усвоения детьми основных норм и правил поведения в обществе.

### **Задачи:**

- вовлечь обучающихся в разнообразные мероприятия, направленные на расширение общекультурных компетенций;
- включить обучающихся в общение со сверстниками, построенное на принципах уважения и доброжелательности;
- расширить представление о составляющих позиции активного социально-ответственного гражданина, формирующейся на основе общих национальных нравственных ценностей: семья, природа, труд и творчество, социальная солидарность и других.

**Формы и содержание деятельности:** проводятся тематические беседы, конкурсы, соревнования, турниры т.д.

### **Планируемые результаты**

В результате освоения программы у обучающихся:

- будут расширены общекультурные компетенции;
- будет налажено общение со сверстниками, построенное на принципах уважения и доброжелательности;
- будут расширены представления о составляющих позиции активного социально-ответственного гражданина.

**Работа с родителями/законными представителями** В рамках реализации программы организуется индивидуальная и коллективная работы с родителями (тематические беседы, консультации, родительские собрания, досуговые мероприятия).

### *Календарный план воспитательной работы на 2024-2025 учебный год*

*Таблица 3*

<b>Сроки</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Форма</b>	<b>Участники</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Ответственный</b>
Сентябрь	День здоровья. Соревнования по Русской лапте.	Соревнования	Обучающиеся	Спортивная площадка	Стародубцева М.В.
Сентябрь-октябрь	Осенний кросс. Футбол.	Соревнования	Обучающиеся	Спортивная площадка	Стародубцева М.В.
Октябрь – ноябрь	Первенство школы по н/теннису	Соревнования	Обучающиеся	Спортивная площадка	Стародубцева М.В.
Ноябрь	Районные соревнования по н/теннису в течении года	Соревнования	Обучающиеся	Спортивная площадка	Стародубцева М.В.
Декабрь	Школьный турнир по шахматам, шашкам. Соревнования по мини – футболу 5-6, 7-9 кл. Веселые старты 1-4кл.	Турнир Соревнования	Обучающиеся	Спортивная площадка	Стародубцева М.В. Андреева А.В.

Январь	Лыжные гонки. Лыжня России Лыжные гонки с элементами биатлона.	Соревнования	Обучающиеся	Спортивная площадка	Стародубцева М.В.
Февраль	Лыжная эстафета посвященная 23 февраля. Военно- патриотическая игра «Зарница»	Соревнования	Обучающиеся	Спортивная площадка	Стародубцева М.В. Любицкий М.И.
Март	Легкоатлетическая эстафета. Волейбол . Пионербол. Конкурсная программа : История наших игр.	Соревнования	Обучающиеся	Спортивная площадка	Стародубцева М.В.
Апрель	Подготовка сдача норм ГТО Мини – футбол	Игра	Обучающиеся	Спортивная площадка	Стародубцева М.В.
Май	День здоровья. Легкоатлетическое четырёхборье. Спортивный праздник посвященный «Дню Победы ВОВ.	Праздник соревнования	Обучающиеся	Спортивная площадка	Стародубцева М.В.

## 2.7 Список используемой литературы

### Литература 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.

### Литература для обучающихся

1. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. – М.: ФиС, 1979.
2. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. – М.: Советский спорт, 1989.
3. Богущас В.М. Играем в настольный теннис. – М.: «Просвещение», 1987.
4. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. – Душанбе: Ирфон, 1986.
5. Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.

### Литература для родителей

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

№ п/п	Тема урока	К- во часов	Форма занятий , тип занятия	Место проведения
1	<b>Вводное занятие.</b> Инструктаж по ТБ. Терминология и правила игры в настольный теннис, оборудование и инвентарь. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.	2	Познавательное занятие / Устный опрос Диагностика №1	Кабинет
2	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов. Правила соревнований по Настольному теннису.	2	Занятие- Презентация / Контрольный опрос	Кабинет
3	Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений. Упражнения на развитие выносливости.	2	Познавательное занятие/ Практические задания	Кабинет
4	Упражнения на развитие ловкости и гибкости.	2	Практическое занятие/ практические упражнения	Спортивная площадка
5	Упражнения на быстроту и координацию движения.	2	Практическое занятие/ практические упражнения	Спортивная площадка
6	Упражнения на развитие силовых качеств и прыгучести.	2	Практическое занятие/ практические упражнения	Спортивная площадка
7	Спортивные и подвижные игры.	2	Практическое занятие/ соревнования	Спортивная площадка
8	Прыжковые упражнения с предметами, с отягощением .	2	Игра-занятие/ практические упражнения	Спортивная площадка
9	Бег на короткие дистанции. Челночный бег.	2	Практическое занятие/ соревнования	Спортивная площадка

10	Бег с остановками. Упражнения на гимнастической стенке.	2	Практическое занятие/ практические упражнения	Спортивная площадка
11	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнение с мячом	2	Практическое занятие/ практические упражнения	Спортивная площадка
12	Упражнение с набивным мячом. Отработка прием подачи	2	Практическое занятие/ практические упражнения	Спортивная площадка
13	Отработка прием подачи. Упражнения на быстроту и ловкость.	2	Практическое занятие/ практические упражнения	Спортивная площадка
14	Способы держания ракетки.	2	Практическое занятие/ Устный опрос	Спортивная площадка
15	Стойка и перемещение теннисиста.	2	Практическое занятие/ практические упражнения	Спортивная площадка
16	<b>Подачи:</b> имитация подачи мяча, «Маятник», «Челнок».	2	Практическое занятие/ Диагностика №2 Практические упражнения	Спортивная площадка
17	Удар толчком слева. Удар подставка.	2	Практическое занятие/ практические упражнения	Спортивная площадка
18	Удар накат слева. Удар накат справа.	2	Практическое занятие/ практические упражнения	Спортивная площадка
19	Удар подрезка слева. Удар подрезка справа.	2	Практическое занятие/ практические упражнения	Спортивная площадка
20	Удар «крученая свеча». Удар «Стоп». Удар подача и ее прием.	2	Практическое занятие/ устный опрос	Спортивная площадка
21	Плоский удар. Отработка ударов.	2	Практическое занятие/ устный опрос	Спортивная площадка



			устный опрос	
22	Накат открытой ракеткой справа. Накат закрытой ракеткой слева	2	Практическое занятие / практические упражнения	Спортивная площадка
23	Короткий накат. Длинный накат.	2	Практическое занятие/ практические упражнения	Спортивная площадка
24	Подрезка открытой ракеткой. Подрезка закрытой ракеткой.	2	Практическое занятие/ практические упражнения	Спортивная площадка
25	Топ-спин справа. Топ-спин слева.	2	Практическое занятие/ практические упражнения	Спортивная площадка
26	Передвижение теннисиста.	2	Познавательное Занятие/ Устный опрос	Спортивная площадка
27	Тактика игры нападения.	2	Занятие- презентация/ Устный опрос	кабинет
28	Тактика игры защиты.	2	Занятие- презентация/ Контрольный опрос	кабинет
29	Тактические действия в парной игре в защите и нападении.	2	Занятие-игра./ практические упражнения	Спортивная площадка
30	Учебно-тренировочные игры.	2	Занятие тренировка/зачет	Спортивная площадка
31	Специальные физ.упражнения	2	Занятие-игра/ практические упражнения	Спортивная площадка
32	Соревнование.	4	Занятие- Соревнование/ турнир	Спортивная площадка
33	Сдача нормативов.	2	Практическое Занятие/ контрольные	Спортивная площадка

			упражнения	
34	Итоговое занятие	4	Занятие- зачет/тестирование Диагностика № 3	Спортивная площадка
<b>Всего часов:</b>		<b>72</b>		

## Приложение 2

**Специальные упражнения техники настольного тенниса**

- 1.Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
- 2.Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
- 3.Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
4. Атакующие удары справа на лево.
5. Атакующие удары слева на лево.
- 6.Атакующие удары справа на право.
- 7.Атакующие удары слева на право.
- 8.Игра толчком.
- 9.Отработка техники подачи.
- 10.Игра накатами по диагонали.
- 11.Игра накатами по линии.
12. Подача накатом.
- 13.Игра подрезками.
14. Игра топ-спинами
- 15.Подача подрезками.
16. Игра боковыми вращениям

**Нормативы общей физической подготовки обучающихся**Юноши.

№ п/п	Вид упражнения	Возраст		
		10– 11лет	12 –13лет	14 – 17лет
1.	Бег по восьмерке	32,7-27	26,7-21	20,8-16,2
2.	Бег вокруг стола	23,6-20,2	20,1-18,2	18,1-15,7
3.	Перенос мячей	44,5-35	34,8-31	30,8-26
4.	Отжимание от стола	36-45	46-55	56-67
5.	Дальность отскока мяча,м	4,55-5,55	5,6-6,45	6,46-7,45
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	76-94	95-114	115-127
7.	Прыжки в длину сместа, см	114-152	154-190	191-215
8.	Бег60 м	11,9-10,95	10,9-10,14	10,1-9,14

Контрольные упражнения (тесты)	Этап начальной подготовки	
	юноши	девушки
Бег на20м	Неболее5,6	Неболее5,9
Прыжки на скакалкеза 30 с	Неменее 15	Неменее 18
Прыжки через веревку	Неменее 14	Неменее 14
Поднимание туловища за 30с	Неменее 10	Неменее8
Прыжок в длину с места	Неменее 95	Неменее 90
Метание теннисного мяча	Неменее4	Неменее3

**Нормативы по технической подготовленности**

<i>n/n</i>	<i>Наименование технического приема</i>	<i>Кол-во ударов</i>	<i>Оценка</i>
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4	Игра накатами справа по диагонали	30и более от20 до 29	Хор. Удовл.
5	Игра накатами слева по диагонали	30 более от20 до 29	Хор. Удовл.
6	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20и более от15до 19	Хор. Удовл.
7	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20и более от15до 19	Хор. Удовл.
8	Откидка слева со всей левой половины стола(кол-во ошибок за 3 мин)	5и менее от6 до8	Хор. Удовл.
9	Сочетание Откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8и менее от9 до 12	Хор. Удовл.
10	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола(из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

### Блиц-опрос по теоретической подготовке настольного тенниса

#### Вопрос.№1:какие техники игры существуют в настольном теннисе?

**Ответ:** раньше до 90-х годов было доминирование защитной техники игры над атакующей, вызвано это было тем, что губки на то время еще не так сильно крутили и не имели достаточной скорости. В настоящее время развит преимущественно атакующий стиль, а также иногда встречается комбинированный, когда есть жесткая атака и агрессивный прием (к примеру, подставками).

#### Вопрос.№2:как начинать игру и как подавать?

**Ответ:** относиться к подаче необходимо серьезно, так как это такой же удар, как и топ-спин. Главная задача подачи – предоставить противнику неудобный мяч, чтобы он вышел из равновесия и затем самому начать атаку.

#### Вопрос.№3:что такое чувство мяча в настольном теннисе?

**Ответ:** чувство мяча – это когда мы контролируем силу, вращение и точность мяча, когда мы можем придать мячу по собственному желанию любое вращение, ударить в любое место и с заранее определенной скоростью.

#### Вопрос.№4:какие вращения существуют в настольном теннисе?

**Ответ:** в настольном теннисе существуют три вращения верхнее, нижнее и боковое. Все зависит от того как идет ракетка по отношению к мячу, если мы поднимаем ракетку, то верхнее, делаем вниз – нижнее, а если сбоку, то боковое. Отсюда также получаются еще и различные комбинации этих вращений: нижнее-боковое, верхнее-боковое. Есть также удар без вращения –

плоский мяч.

**Вопрос №5: какие виды ракеток для настольного тенниса существуют, как выбрать оптимальную ракетку?**

**Ответ:** ракетку стоит подбирать к стилю игры (атакующий, комбинированный, защитный). Соответственно для атакующего более скоростные и крутящие ракетки, для комбинированной техники игры – можно добавить больше контроля, а в защитной игре вам понадобятся защитные ракетки.

**Вопрос №6: какие советы по выбору накладок?**

**Ответ:** основной совет для новичков в настольном теннисе. Не берите скоростные накладки, с ними развить чувство мяча у вас долго не получится.

**Вопрос №7: что лучше тонкая губка у накладки или толстая?**

**Ответ:** если игрок атакующего стиля, то толстая губка, если защитного, то тонкая губка.

**Вопрос №8: как часто менять накладки?**

**Ответ:** в среднем 6 месяцев хватает для одной накладки при интенсивности игры в 2 раза в неделю по 1-2 часа.

**Вопрос №9: какая стойка в настольном теннисе?**

**Ответ:** каждый, как правило, находит свой оптимальный вариант стойки. В настоящее время стойка почти параллельная столу, нет нужды сильно отставлять правую или левую ногу назад. Вызвано это тем, что на переступы будет тратиться много времени и сил. А настольный теннис сейчас очень скоростной.

**Вопрос №10: где бить по мячу?**

**Ответ:** в зависимости от ударов мяч берется по-разному. В накате мяч принимается на ракетку в его наивысшей точке отскока от стола, в топ-спине, когда мяч уже падает за стол.

**Вопрос №11: на что смотреть во время игры?**

**Ответ:** смотреть на замах противника, его ноги и движение корпусом, только так можно определить куда полетит мяч и правильно подойти к нему ногами.

**Вопрос №12: что делать со второй не игровой рукой во время игры?**

**Ответ:** согнуть ее в локте. Главное, чтобы не висела.

**Вопрос №13: как принимать подачу?**

**Ответ:** принимать не прямой ракеткой, а под углом, тем самым проще перекрутить вращение от подачи, так как мы придадим мячу еще и боковое вращение.

**Вопрос №14: когда атаковать в игре на счет?**

**Ответ:** старайтесь взять инициативу на себя и проатаковать уже второй/третий мяч.

**Вопрос №15: с чего начинать тренировки начинающему игроку в настольный теннис?**

**Ответ:** с изучения наката справа. В нем начинающий игрок начнет чувствовать мяч, кинематику движения и передвижения ног.

**Вопрос №16: какова роль тренера?**

**Ответ:** очень важная, так как с него начинается путь в мир настольного тенниса. И каким он будет зависит от тренера.

**Вопрос №17: нужно или нет менять тактический план игры, если он приносит успех?**

**Ответ:** Тактический план нельзя менять, пока он приносит успех.

**Вопрос №18: в каком году настольный теннис включен в программу Олимпийских игр?**

**Ответ:** в 1988.

### Приложение 3

#### Указания к выполнению контрольных упражнений.

##### Описание тестов

##### Физическая подготовка:

##### • **Прыжок в длину с места**

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

##### Организационно-методические указания(ОМУ):

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

*Инвентарь: рулетка, гимнастические маты*

##### • **Бег 30 метров**

Используется для определения скоростных качеств.

##### Организационно-методические указания(ОМУ):

- Из положения «высокого старта» по сигналу педагога испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

*Инвентарь: секундомер*

##### • **Бег 1000 метров**

Используется для определения скоростной выносливости.

##### Организационно-методические указания(ОМУ):

- Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу педагога обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

*Инвентарь:*

*секундомер,*

*сажень*

