

Министерство образования Свердловской области
Управление образования Березовского муниципального округа

**БЕРЕЗОВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 33»**

623700, Свердловская область, г. Березовский, ул. Ленина, стр. 48,
тел.: 8(34369) 4-44-08, email: bgo_ou33@mail.ru

Утверждаю
Директор БМАОУ СОШ №33
О.Н. Казанцева
Приказ № 233
«01» сентября 2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА-
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Возраст обучающихся: 1-6 класс

Срок реализации: 1 год

г.Березовский
2025

СОДЕРЖАНИЕ

№ п\п	Наименование раздела	Страницы
1	Основные характеристики программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	9
1.3.	Содержание программы	10
1.4.	Планируемые результаты	16
2.1.	Условия реализации программы	18
2.3.	Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Спортивная секция «Теннис»»	22
3.	Календарный учебный график	25
4.	Учебный план программы	25
6.	Оценочные материалы	26
7.	Методические материалы	28

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Направленность программы - физкультурно-спортивная (направление – спортивно-оздоровительное), по функциональному предназначению досуговая, по форме организации – групповая, с включением индивидуально ориентированных занятий.

Программа нацелена на формирование у обучающихся устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями, сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни, гармоничного развития детей, увеличение объёма их двигательной активности через занятия физической культурой и спортом средствами игры, беседы, викторин, соревнований и др., а также выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области физической культуры и спорта.

Программа ориентирована на физическое и патриотическое воспитание личности обучающегося, приобретение начальных знаний, умений и навыков в физической культуре, укрепление здоровья учащихся в течение всего периода обучения. А также выявление и подготовка одаренных детей и подростков для успешного освоения ими в дальнейшем базовых дополнительных общеобразовательных (предпрофессиональных) программ в области физической культуры и спорта.

При этом при составлении программы мы опирались на общенаучное положение, что сохранение, укрепление, развитие физического и духовно-нравственного здоровья обучающихся немыслимы без формирования у них потребности в здоровом образе жизни.

согласно «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», «Концепции развития дополнительного образования детей» спортивной секции «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность.

АКТУАЛЬНОСТЬ.

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.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определен популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой

распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

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

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками 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.

Особенности организации образовательного процесса.

Занятия в спортивной секции по настольному теннису развивают моторную ловкость, координацию движений, является способом самовыражения в спорте.

В программе предусмотрены комплексы упражнений, способствующие снятию быстрой утомляемости, повышающие работоспособность, укрепляющие весь мышечный аппарат, развивающие моторную ловкость, скоординированность, обучающие действиям в команде.

При проведении занятий запланировано: предъявлять «пошаговые инструкции» по всем видам спортивной деятельности; оказывать дозированную помощь каждому обучающемуся во время тренировочного и игрового процесса; использовать специальные методы, приемы, способствующие общему развитию обучающегося; обеспечение непрерывного контроля за выполнением всех комплексов физических упражнений; стимулирование активности, развитие коммуникации, через общение в команде со сверстниками и взрослым педагогом; необходимо учитывать индивидуальный темп обучения и продвижения в образовательном пространстве.

Большое значение отводится физической подготовке, направленной на развитие физических способностей организма. Так же выделяется общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка - предусматривает всестороннее развитие физических возможностей, специальная - развитие качеств и функциональных возможностей для занимающихся в спортивной секции по настольному теннису.

Освоение программного материала происходит через теоретическую и практическую части, в основном преобладает практическое направление. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

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

Практические методы:

- Метод упражнений;
- Игровой метод;
- Соревновательный;
- Метод круговой тренировки.

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.

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

Таблица 1

Словесные	Наглядные	Практические
Устное изложение	Показ приемов выполнения разминочных комплексов	Речевые упражнения
Беседа	Показ приемов Обработки мяча	Разминка
Беседа объяснение	Показ приемов подачи мяча	Работа в спаренных двойках при выполнении Тренировочных упражнений
Беседа-инструктивного характера	Показ приемов владения мячом	Тренировочные упражнения, направленные на совершенствование физических качеств и индивидуальной техники владения мячом
		Разыгрывание тактических комбинаций

Тип занятий—комбинированный, сочетание теоретической и Практической подготовки. Изучение теоретического материала программы

проводится в начале занятий в форме 5-10 минутных бесед, согласно плану.

Формы проведения занятий

В режиме тренировочного занятия используются различные формы обучения:

Индивидуальная, фронтальная, групповая формы

Таблица 2

Индивидуальный тренировочный процесс	Соревнования
Олимпиада	Тренировки
Игровое занятие	Чемпионат
Открытые занятия	Встречи с интересными людьми, представителями спортивных обществ
Разминки	Мастер-класс

Нормативные документы

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов. Данная программа раскрывает учебно-методическую и технику – тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил игры до 11 очков 2002 года.

Настоящая программа составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями)
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172–14«Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций, дополнительного образования детей»
3. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. № 761–н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей,

специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»

4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, приказ Министерства просвещения Российской Федерации России от 09.11.2018 №196
5. Профессиональный стандарт педагога дополнительного образования. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 г. N 613н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован в Минюсте России 24 сентября 2015 N 38994)

Адресат.

Программа рассчитана на 1 года (136 часов) обучения детей в возрасте от 7 до 13 лет и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе.

Режим занятий.

Объем программы—136 часов. Программа рассчитана на 1 год обучения: год обучения: 136 часов в год,	Объем программы—16 часов. Программа рассчитана на 3 недели обучения (в каникулярный период)
---	---

Объем общеразвивающей программы

№ п\п	Название программы	Недельная нагрузка	Количество часов	
			теория	практика
1	«Настольный теннис»	9 часов неделю	6	130
Всего		9	136	

2. Цель и задачи общеразвивающей программы.

Цель:

Является начальная подготовка и обучение мастерству теннисной игры воспитанников дополнительного образования. Программа основана на взаимосвязи физического воспитания детей, их спортивной подготовки и культуры здорового образа жизни; она реализуется в активных формах образования.

Задачи:

- Дать ребятам систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, теннисе.
- Выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития.
- Дать базовые знания, умения и навыки игры в теннис.
- Воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом.
- Выработать у воспитанников навыки самостоятельных занятий теннисом, умение организовать собственную тренировку.
- Научить совместному разбору игр, выработать навыки судейства теннисной игры.
- Привлечь родителей воспитанников к занятиям, поощрять их интерес к достижениям своих детей.

При наборе учитывается возраст обучающихся и степень их подготовленности. Так как основное место моей работы – преподаватель физической культуры ООШ, это позволяет наблюдать учащихся в процессе уроков и наиболее одаренных детей приглашать на тренировки.

Содержание общеразвивающей программы по настольному теннису

Учебный план

1.2. Учебный (тематический) план

№	Разделы программы	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка
1	Изучение правил игры и техника безопасности.	1	2
2	История развития мирового и отечественного Настольного тенниса.	1	
3	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.	1	
4	Места занятий, их оборудование и подготовка. Правила соревнований, их организация и проведение.	1	
5	Правила соревнований по настольному теннису.	2	5
	Итого часов.	6	
1	Общая физическая подготовка.		19
2	Специальная физическая подготовка.		18
3	Техническая подготовка.		25
4	Тактическая подготовка.		25
5	Игровая подготовка.		22
6	Соревнования.	<i>Согласно календарному графику</i>	
7	Контрольные испытания.		14
	Итого часов:	6	130
	Всего часов:	136	

№	Дата		Тема тренировочного процесса	Кол-во часов
	план	факт		
1			Актуальность, популярность настольного тенниса.	1
2			Гигиена и врачебный контроль.	1
3			Влияние настольного тенниса на организм.	1
4			Особенности настольного тенниса.	1
5			Изучение элементов стола и ракетки.	1
6			Хватка ракетки.	1
7			Работа ног, положение корпуса.	1
8			Работа ног, положение корпуса.	1
9			Техника движения ногами, руками в игре.	1
10			Работа плеча, предплечья и кисти.	1
11			Изучение хваток, изучение выпадов.	1
12			Техника постановки руки в игре.	1
13			Движение ракеткой и корпусом.	1
14			Движение ракеткой и корпусом.	1
15			Техника движения ногами, руками в игре.	1
16			Техника движения ногами, руками в игре.	1
17			Изучение хваток, изучение выпадов.	1
18			Изучение хваток, изучение выпадов.	1
19			Владение ракеткой и передвижения у стола.	1
20			Владение ракеткой и передвижения у стола.	1
21			Движение ракеткой и корпусом.	1
22			Техника постановки руки в игре.	1
23			Изучение хваток, изучение выпадов.	1
24			Передвижение игрока приставными шагами.	1
25			Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1
26			Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1
27			Обучение техники подачи прямым ударом.	1
28			Обучение движениям при выполнении ударов.	1
29			Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1
30			Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	1
31			Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1
32			Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	1
33			Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки	1
34			Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.	1
35			Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки	1

36		Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.	1
37		Обучение техники подачи прямым ударом.	1
38		Обучение движениям при выполнении ударов.	1
39		Обучение техники подачи прямым ударом.	1
40		Обучение движениям при выполнении ударов.	1
41		Учебная игра с изученными элементами.	1
42		Владение ракеткой и передвижения у стола.	1
43		Набивание мяча на ракетке	1
44		Основные тактические варианты игры.	1
45		Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче.	1
46		Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче.	1
47		Свободная игра на столе.	1
48		Подача справа и слева.	1
49		Свободная игра на столе.	1
50		Подача справа и слева.	1
51		Открытая и закрытая ракетка	1
52		Обучение техники подачи прямым ударом	1
53		Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	1
54		Обучение техники подачи прямым ударом	1
55		Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	1
56		Учебная игра с элементами подач.	1
57		Учебная игра с ранее изученными элементами.	1
58		Обучение техники «наката» в игре.	1
59		Совершенствование техники постановки руки в игре	1
60		Обучение техники «наката» в игре.	1
61		Применение «подставки» в игре.	1
62		Изучение техники выполнения «подставки» слева	1
63		Изучение техники выполнения «подставки» справа	1
64		Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1
65		Изучение техники элемента «подрезка»	1
66		Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1
67		Занятия для совершенствования ранее изученных элементов	1
68		Выполнение наката справа в правый	1
69		Игровые приемы в настольном теннисе	1
70		Выполнение наката справа в правый	1
71		Игровые приемы в настольном теннисе	1
72		Учебная игра с изученными элементами.	1
73		Тактика игры атакующего.	1
74		Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	1

75		Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	1
76		Игра навыков и овладение техникой нанесения ударов.	1
77		Тактика игры атакующего. Учебная игра.	1
78		Игра навыков и овладение техникой нанесения ударов.	1
79		Тактика игры атакующего. Учебная игра.	1
80		Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	1
81		Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	1
82		Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	1
83		Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	1
84		Подача справа (слева) с подбросом мяча	1
85		Удар "накат": удержание мяча на столе	1
86		Подача справа (слева) с подбросом мяча	1
87		Удар "накат": удержание мяча на столе	1
88		Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	1
89		Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1
90		Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	1
91		Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1
92		Подача слева с верхним вращением мяча	1
93		Технические приемы с верхним вращением	1
94		Подача слева с верхним вращением мяча	1
95		Технические приемы с верхним вращением	1
96		Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1
97		Удар «накат» справа и слева на столе.	1
98		Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1
99		Удар «накат» справа и слева на столе.	1
100		Свободная игра на столе.	1
101		Откидной удар справа.	1
102		Откидной удар слева.	1
103		Выполнение подачи в заданную зону стола.	1
104		Игра на счет из одной, трех партий.	1
105		Тактика игры против атакующего.	1
106		Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	1
107		Свободная игра на столе.	1
108		Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	1
109		Тактика игры против атакующего.	1
110		Игра на счет из одной, трех партий.	1
111		Тактика игры, атакующего против атакующего	1
112		Откидной удар справа.	1
113		Откидной удар слева.	1
114		Выполнение подачи в заданную зону стола.	1

115		Тактика игры атакующего. Учебная игра	1
116		Игра на счет из одной, трех партий.	1
117		Тактика игры, атакующего против атакующего	1
118		Свободная игра на столе.	1
119		Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	1
120		Баланс при подаче. Удар слета.	1
121		Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	1
122		Тактика игры атакующего. Учебная игра	1
123		Занятия для совершенствования ранее изученных элементов.	1
124		Игра на счет из одной, трех партий.	1
125		Поочередные удары правой и левой стороной ракетки	1
126		Выполнение подачи в заданную зону стола.	1
127		Учебные игры с заданиями	1
128		Баланс при подаче. Удар слета.	1
129		Свободная игра на столе.	1
130		Поочередные удары правой и левой стороной ракетки	1
131		Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	1
132		Совершенствование игровых навыков сильных ударов	1
133		Игра на счет из одной, трех партий.	1
134		Совершенствование игровых навыков сильных ударов	1
135		Тактика игры атакующего. Учебная игра	1
136		Свободная игра на столе.	1

I. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины. Влияние спорта на укрепление здоровья.

История развития мирового и отечественного настольного тенниса.

Возникновение настольного тенниса, характеристика настольного тенниса в целом. Настольный теннис как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. История отечественного настольного тенниса.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, ногтями, волосами и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по настольному теннису. Оборудование и инвентарь, требования к спортивной одежде и обуви для занятий и соревнований. Правила пользования спортивным инвентарём. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест занятий по настольному теннису. Техника безопасности во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарём. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина — основа безопасности во время занятий мини-футболом. Возможные травмы и их предупреждение.

Правила соревнований по Настольному теннису. Знакомство с правилами соревнований. Судейство соревнований по настольному теннису.

II. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка. Имеет своей целью укрепление здоровья, закаливание. Развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма занимающихся, что, в конечном счете, предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования и, естественно, для будущей трудовой деятельности юных спортсменов.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление рук, ног, туловища.

Упражнения из других видов спорта.

Специальная физическая подготовка. Основывается на базе общей достаточно высокой физической подготовленности учащихся. Она предполагает развитие таких физических качеств, специфических для настольного тенниса, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача СФП – улучшение деятельности всех систем организма занимающихся, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне.

Техническая подготовка

- Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.
- Упражнения Школы мяча, знакомство с теннисным мячом.
- Серии упражнений с мячом.
- Упражнения на развитие координации движений.
- Тренировка с ракеткой и мячом.
- Обучение имитации различных ударов.

- Отработка различных ударов об стенку.
- Освоение различных ударов через сетку.
- Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.
- Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию.
- Обучение «левой» хватке ракетки.
- Отработка смены хватки ракетки, игра об стенку.
- Освоение игры через сетку, игра по линии.
- Контрольные нормативы.
- Серия упражнений на развитие координации движений.
- Игра через сетку.
- Отработка «резаных» ударов.
- Освоение «крученых» ударов.
- Отработка ударов «слета».
- Игра через сетку с применением различных приемов.
- Отработка удара «смешанных».
- Освоение подачи.
- Отработка игры «сполулета».
- Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов.
- Отработка взаимодействия игроков в парной игре.
- Обучение парной игре, игра через сетку парами.
- Игра через сетку кроссом, по линии, «с пересечением».
- Игра через сетку на открытых кортах.

2.4. Планируемые результаты

Воспитательные (личностные):

- Будут сформированы выдержка, воля, стойкий характер и интерес к игре в настольный теннис;
- Будет развита потребность к здоровому образу жизни, стремление к самообразованию и саморазвитию, ответственность за работу членов Коллектива и за результат;
- Будут сформированы навыки самодисциплины.

Развивающие (метапредметные):

- Будет развита потребность в саморазвитии (тренировка памяти, внимания, творческого воображения); в общении;
- Будет развита мотивация к решению игровых задач;

Учебные (предметные):

- будут знать правила и методы игры в настольный теннис;
- будут знать теннисную терминологию; основные правила ведения партий; биографию известных теннисистов.
- Будут уметь ориентироваться на теннисном столе; анализировать ход игры; знать правила игры.

спортом проходят в специально оборудованных спортзалах, также на спортивной, специально оборудованной площадке. И в зале, и на площадке должны создаваться условия согласно государственному нормативу. И в зависимости от погодных условий, и условий, где будет проходить занятие. В зависимости от поставленных задач на учебном занятии используются различные методы обучения (словесные, наглядные, практические), чаще всего их комплексное сочетание.

Основные формы проведения занятий учебно - тренировочное занятие.

В качестве дидактического материала используются:

- Наглядные пособия;
- сведения из интернета
- книги, брошюры, газетные материалы;
- фото и видеоматериалы;
- тесты;
- компьютерные презентации по темам.

Условия реализации программы

Материально – техническая база

Для занятий имеется просторный спортивный зал, теннисный стол, сетка, ракетки, теннисный мяч.

Материально – техническое обеспечение программы

1. Спортивный зал.
2. Большой просторный зал
3. Теннисные мячи, ракетки.
4. Теннисные столы.
5. Гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры,
6. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.

Методическое обеспечение занятий

Для повышения интереса обучающихся к занятиям, решения развивающих и воспитательных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников 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 учащихся сформировались некоторые навыки.

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

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников 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 учащихся сформировались некоторые навыки.

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

Требования к одежде для занятий:

- одежда должна быть чистой;
- должна впитывать пот;
- должна иметь длину, позволяющую выполнять свободно разные физические движения;
- должна быть лёгкой и удобной.

Для занятий, обычно требуется два вида форм:

- длинная (для занятий на улице, или спортивных площадках);
- короткая (для занятий в спортзале).

Короткая спортивная форма—это может быть шорты и футболка, майка и короткие лосины, топ и шорты.

Длинная форма— это может быть спортивные костюмы: спортивные брюки и футболка, длинные лосины и кофта, и т.д.

Требования, к обуви:

- подошва кроссовок должна быть толстой и упругой;
- должна быть изготовлена из мягкой ткани;
- должна иметь супинатор.

Для занятий необходимо иметь два варианта обуви:

- для улицы;

- для спортзала.

Из обуви это могут быть: кроссовки, кеды, мокасины, спортивные ботинки. Для занятий на улице лучше отдать предпочтение летней обуви, так как бегать в мае или сентябре будет очень жарко. А в более холодную погоду ноги не успеют замёрзнуть из-за постоянной активности.

Спортивная обувь должна не давить и не натирать, должна быть удобной и не слишком тяжёлой. Во время занятий бегом должно быть легко и удобно поднимать ноги.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Спортивная секция «Теннис»»

Должностные обязанности: осуществляет дополнительное образование обучающихся, воспитанников в соответствии со своей образовательной программой, развивает их разнообразную творческую деятельность. Комплектует состав обучающихся, воспитанников кружка и принимает меры по сохранению контингента обучающихся в течение срока обучения. Обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения), исходя из психофизиологической и

педагогической целесообразности, используя современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы. Проводит учебные занятия, опираясь на достижения в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии и школьной гигиены, а также современных информационных технологий. Обеспечивает соблюдение прав и свобод обучающихся, воспитанников. Участвует в разработке и реализации образовательных программ. Составляет планы и программы занятий, обеспечивает их выполнение. Выявляет творческие способности обучающихся, воспитанников, способствует их развитию, формированию устойчивых профессиональных интересов и склонностей. Организует разные виды деятельности обучающихся, воспитанников, ориентируясь на их личности, осуществляет развитие мотивации их познавательных интересов, способностей. Организует самостоятельную деятельность обучающихся, воспитанников, в том числе исследовательскую, включает в учебный процесс проблемное обучение, осуществляет связь обучения с практикой, обсуждает с

обучающимися, воспитанниками актуальные события современности. Обеспечивает и анализирует достижения обучающихся, воспитанников. Оценивает эффективность обучения, учитывая овладение умениями, развитие опыта творческой деятельности, познавательного интереса, используя компьютерные технологии, в т.ч. текстовые редакторы и электронные таблицы в своей деятельности. Оказывает особую поддержку одаренным и талантливым обучающимся, воспитанникам, а также обучающимся, воспитанникам, имеющим отклонения в развитии. Организует участие обучающихся, воспитанников в массовых мероприятиях. Участвует в работе педагогических, методических советов, объединений, других формах методической работы, в работе по проведению родительских собраний, оздоровительных, воспитательных и других мероприятий, предусмотренных образовательной программой, в организации и проведении методической и консультативной помощи родителям или лицам, их заменяющим, а также педагогическим работникам в пределах своей компетенции. Обеспечивает охрану жизни и здоровья обучающихся, воспитанников во время образовательного процесса. Обеспечивает при проведении занятий соблюдение правил охраны труда и пожарной безопасности. При выполнении обязанностей старшего педагога дополнительного образования наряду с выполнением обязанностей, предусмотренных по должности педагога дополнительного образования, осуществляет координацию деятельности педагогов дополнительного образования, других педагогических работников в проектировании развивающей образовательной среды образовательного учреждения. Оказывает методическую помощь педагогам дополнительного образования, способствует обобщению передового их педагогического опыта и повышению квалификации, развитию их творческих инициатив.

Должен знать: приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; Конвенцию о правах ребенка; возрастную и специальную педагогику и психологию; физиологию,

гигиену; специфику развития интересов и потребностей обучающихся, воспитанников, основы их творческой деятельности; методику поиска и поддержки молодых талантов; содержание учебной программы, методику и организацию дополнительного образования детей, научно-технической, эстетической, туристско-краеведческой, оздоровительно-спортивной, досуговой деятельности; программы занятий кружков, секций, студий, клубных объединений; деятельность детских коллективов, организаций, ассоциаций; методы развития мастерства; современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентного подхода; методы убеждения, аргументации, своей позиции, установления контакта с обучающимися, воспитанниками, детьми раннего возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики; основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием; правилами внутреннего трудового распорядка образовательного учреждения; правилами по охране труда и пожарной безопасности.

Требования к квалификации: В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020)

Статья 46. Право на занятие педагогической деятельностью

1. Право на занятие педагогической деятельностью имеют лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование и отвечающие квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам, если иное не установлено настоящим Федеральным законом.

(вред. Федерального закона от 08.06.2020 N 165-ФЗ)

Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18 ноября 2015г.;
- Производственный календарь 2025-2026 учебный год;
- Учебный план.

Начало реализации программы -2 сентября 2025 г.

Окончание реализации программы – май 2026г.

Продолжительность учебного года – 34 учебных недели (без учета праздничных дней).

Продолжительность учебной недели – 5 дней (понедельник – пятница).

Количество занятий в неделю – 2 занятия в неделю.

Количество занятий в месяц – 4 занятия в сентябре, 10 занятий (октябрь), 8 занятий (ноябрь, декабрь, январь, февраль, март, апрель, май).

Структура календарного учебного графика

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	34
2.	Количество учебных дней	170
3.	Количество часов в неделю	20
4.	Количество часов	680
5.	Недель в первом полугодии	15
6.	Недель во втором полугодии	19
7.	Начало занятий	1 сентября
8.	Выходные дни	Каникулы: 27 октября – 6 ноября 30 декабря – 11 января, 28 марта – 05 апреля 21 – 23 февраля, 8 – 10 марта, 1-3 мая, 9 – 11 мая
9.	Окончание учебного года	26 мая

Реализация Программы осуществляется в течение всего учебного года. В случае если занятие по каким-либо причинам не проводится в учебном году, то оно переносится на летний период, и Программа реализуется в полном объеме.

ИТОГО: 34 учебных недели (включая педагогическую диагностику).

Образовательный процесс	1 год обучения
Начало учебного года	1 сентября
Продолжительность учебного года	34 недель
Продолжительность занятия	12– 15 лет– 40 минут
Периодичность занятий	2 раза в неделю по 2 часа
Промежуточная аттестация	декабрь
Итоговая аттестация	май
Окончание учебного года	30 мая
Объем часов	136

Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она 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 районном 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 разных уровней: школьного, муниципального, районного и т.д. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Условия приема детей в секцию «настольный теннис»:

- 1 добровольность, заинтересованность;
- 2 наличие медицинского допуска к занятиям;
- 3 школьный возраст;

Данная группа по настольному теннису является разновозрастной.

При планировании учебно-тренировочного процесса программный материал на данном этапе подготовки распределялся с учетом материально-технической базы данной школы (наличие спортивного инвентаря, наличием спортивного зала)

Данная образовательная программа по настольному теннису разработана для учебно-тренировочной группы с периодом в 1 года обучения.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение учебного года следующая: При нагрузке 4 часа в неделю (136 часов в год) – 2 раза в неделю по 2ч;

□ формой занятий является тренировочные занятия по обучению и совершенствованию необходимых навыков и умений.

Комплектование любой учебной группы проводится ежегодно в период с 1 по 15 сентября. В течение учебного года ввиду выбытия по различным причинам из состава обучающихся данная группа может быть доукомплектована в результате поиска и отбора одаренных детей.

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- 1 - стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- 2 - динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся с учетом возраста;
- 3 - уровень освоения техники.

По окончании годичного цикла тренировок учащиеся должны выполнить разработанные и утвержденные на тренерском совете нормативные требования физической подготовленности.

Реализация принципа индивидуализации и персонификации физического образования и спортивной подготовки обеспечивает возможность достаточно быстрого продвижения воспитанников Центра Образования от азбуки физического воспитания и азов тенниса до начального уровня мастерства теннисной игры как олимпийского вида спорта, а также достижения теннисистами хорошей физической и психической формы.

Список литературы

1. Акопян А.О., Новиков А.А Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки, М.,2008г.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2011г.
Часть 1. п.1.4.2. Спортивные игры. Часть 2. Внеклассная работа. Спортивные секции. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Ляхи кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2010г).
3. Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей. – М.: Просвещение, 1988.
4. Барстоу Дж. Уроки тенниса. – Л.: Ленинградский издатель, 1984.
5. Кондратьева Г.А., Шокин А.И. Теннис в спортивных школах. – М.: Агриус, 1975.
6. Лейвер Р. Как побеждать в теннисе – М., 1988.
7. Лот Ж.-П. Теннис за три дня. – М.: Просвещение, 1975.
8. Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ВИСПО, 1988.
9. Новиков А.В. Кукушкин В.В. Большой шлем или Четыре теннисных туза. М.: Советский спорт,

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830077

Владелец Казанцева Ольга Николаевна

Действителен с 05.11.2025 по 05.11.2026