

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТУАПСИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «МУЖЕСТВО» Г. ТУАПСЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТУАПСИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ ДО ЦВР «Мужество» г. Туапсе
от «03» 06 2026г.
Протокол № 5



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Настольный теннис»

Уровень программы: углубленный

Срок реализации программы: 1 год (216 часов)

Возрастная категория: 8 - 18 лет

Состав группы: до 20 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID- номер Программы в Навигаторе: 83363

Автор-составитель:
Устьян Артур Викторович
Педагог дополнительного образования

г. Туапсе, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Титульный лист программы	1
1.1.	Нормативно – правовая база	3
Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.		6
2.	Пояснительная записка программы:	6
2.1.	Направленность	6
2.2.	Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.	6
2.3.	Формы обучения	9
2.4.	Режим занятий	9
2.5.	Особенности организации образовательного процесса	10
3.	Цель и задачи программы.	10
4.	Учебный план.	11
5.	Содержание программы.	11
6.	Планируемые результаты.	14
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.		16
7.	Календарный учебный график.	16
8.	Раздел программы «Воспитание»	22
9.	Условия реализации программы.	25
10.	Формы аттестации.	26
11.	Оценочные материалы.	27
12.	Методические материалы.	28
	Список литературы.	30

1.1. Нормативно – правовая база

Нормативные документы

- ✓ Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 28.02.2025 (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.04.2025);
- ✓ Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- ✓ Федеральный закон от 21.04.2025 № 86-ФЗ «О внесении изменений в статьи 3 и 47 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (вступает в силу с 1 сентября 2025 г.);
- ✓ Федеральный закон от 28.12.2024 №543-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»(редакция от 28.12.2024, вступил в силу с 1 апреля 2025 г.);
- ✓ Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»(редакция от 22.06.2024 г.);
- ✓ Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- ✓ Указ Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в редакции от 25 января 2023 г. № 35);
- ✓ Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- ✓ Распоряжение правительства РФ от 21.01.2021г. №122-р «О плане мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства»;
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
- ✓ Национальный проект «Молодёжь и дети», утвержденный Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 года № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- ✓ Федеральный проект «Всё лучшее детям», утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13 декабря 2024 года №883 «Об утверждении методики расчёта показателей проекта государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» и федерального проекта «Все лучшее детям» национального проекта «Молодежь и дети»;
- ✓ Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утвержденная Указом Президента Российской Федерации №145 от 28 февраля 2024 г.;

✓ Концепция развития творческих (креативных) индустрий и механизмов осуществления их государственной поддержки в крупных и крупнейших городских агломерациях до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 20 сентября 2021 г. № 2613-р;

✓ Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);

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

✓ Приказ министерства просвещения РФ от 23.08.2022г. №758 «Об утверждении плана основных мероприятий Министерства просвещения РФ по проведению в Российской Федерации Десятилетия науки и технологий»;

✓ Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

✓ Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;

✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

✓ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации и Министерства экономического развития России от 19 декабря 2019 г. № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождение туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий»;

✓ Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 1 июня 2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной

ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;

✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности отдыха и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

✓ Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны, утвержденные протоколом заочного голосования Экспертного совета Министерства просвещения Российской Федерации по вопросам дополнительного образования детей и взрослых, воспитания и детского отдыха № АБ-35/06пр от 28 июля 2023 г.;

✓ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации;

✓ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Регионального модельного центра дополнительного образования детей Краснодарского края», автор-составитель Рыбалёва Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, руководитель РМЦ КК, 2020 г.;

✓ Методические рекомендации по организации образовательного процесса в организациях, реализующих дополнительные общеобразовательные программы, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в период режима «повышенная готовность», автор-составитель Рыбалёва Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, руководитель РМЦ КК, 2020 г.;

✓ Устав МБОУ ДО ЦВР «Мужество» г. Туапсе.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.

2. Пояснительная записка.

2.1. Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана для оздоровления и физического развития детей путем обучения их игре в настольный теннис. В программе предусмотрено развитие кругозора учащихся, в программе отведено необходимое время для ознакомления с историей развития настольного тенниса, с правилами игры, с историей спортивных соревнований по настольному теннису, а также с выдающимися спортсменами.

В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря спортивной направленности программы, учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по настольному теннису.

2.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Новизна.

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенком интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Вариативная часть программы отвечает направленности ее на специализацию (настольный теннис).

Новизну программы определяет комплексность решения образовательных, развивающих и воспитательных задач при ее реализации.

В программе раскрыты:

- Теория и методика занятий настольного тенниса. Основы техники настольного тенниса. Вопросы технической подготовки, воспитания физических качеств, методики обучения.
- Техническая, тактическая, физическая, психическая подготовка спортсмена теннисиста.
- Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий по настольному теннису.

Актуальность.

Актуальность заключается в том, что процессе реализации программы уделяется большое значение воспитанию их волевых качеств и совершенствованию психологических показателей, необходимых для успешной игры.

В процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований у детей воспитывается трудолюбие, чувство ответственности перед коллективом, добросовестное отношение к своим обязанностям, уважения к товарищам, организованность и дисциплина.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, что предложенный материал способствует решению приоритетных задач дополнительного образования: обеспечение необходимых условий для личностного развития учащихся, формирование общей культуры, выявление и поддержка детей, проявляющих особые способности, и соответствует социальному запросу родителей и детей.

Целенаправленная и системная работа в объединении «настольный теннис» прививает учащимся внимательность, целеустремленность, самообладание.

Отличительные особенности программы.

Программа составлена на основе примерной государственной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ

высшего спортивного мастерства. Москва. Советский спорт – 2014. Под редакцией авторского коллектива В.Г.Барчукова, В.А.Воробьев, О.В.Матыцын

Направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей и формирование личности с набором ключевых компетентностей в гражданско-правовой, коммуникативной, информационной, спортивно-оздоровительной сферах.

Адресат программы.

Данная программа является адаптированным вариантом для детей школьного возраста (8 – 18 лет). Особенности программы «Настольный теннис», является направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал), климатическими условиями.

Программа направлена на изучение и совершенствование физических, психических и функциональных возможностей ребенка, на разработку и утверждение принципов активного и здорового образа жизни, их практическую реализацию средствами физической культуры и спорта, на формирование личности, ее приобщение к общечеловеческим ценностям, ценностям физической культуры и спорта.

Возраст учащихся по уровням обучения:

8-13 лет «Стартовый уровень» - предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания программы. Основная цель тренировки на начальном этапе подготовки: формирование здоровья, любви к спорту и физической культуре, развитие физических и волевых качеств, утверждение в выборе спортивной специализации кикбоксинг и овладение основами техники.

14-18 лет «Базовый уровень» - предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний основ военной службы, гарантированно

обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы. На базовом этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники кикбоксинга, бокса, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

14-18 лет «Продвинутый уровень» - предполагает использование основных форм физической культуры и спорта: физическое воспитание и физическая подготовка к конкретной деятельности; оздоровительно - восстановительная физическая культура; физической культуры и спорта как форма досуга; спортивная деятельность, направленная для достижения наивысших результатов в выбранном виде спорта.

Уровень, объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предполагает освоение содержания на трех уровнях:

- стартовом (ознакомительном) – 1 год обучения (инвариантный);
- базовом/углубленном – 2 год обучения (вариативный: по выбору учащегося или на основе результатов диагностики его индивидуальных особенностей).

В случае необходимости программа может изучаться в течение более длительного срока. После прохождения цикла обучения педагог может дополнить программу исходя из своего опыта, специализации и интересов детей по индивидуальному маршруту.

2.3. Форма обучения.

Форма обучения программы - очная. В процессе занятий сочетаются индивидуальная, групповая и коллективная формы работы.

2.4. Режим занятий.

Программа составлена с учетом современных требований педагогики, психологии, физиологии, раскрывает содержание деятельности объединения.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, продолжительностью 90 минут (45 минут с перерывами по 15 минут) в объеме в год 216 часа.

2.5. Особенности организации образовательного процесса.

Набор учащихся производится по желанию учащихся и их родителей, прошедшие медицинский контроль и имеющие допуск врача. Состав групп постоянный, предварительной подготовки учащихся не требуется. Группы формируются не менее 15 человек.

3. Цель и задачи программы.

Цель программы.

Углубленное изучение спортивной игры настольный теннис.

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Образовательные (предметные) задачи:

- укрепление здоровья;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;
- подготовка учащихся к районным и окружным соревнованиям.

Метапредметные задачи:

- привитие учащимся организаторских навыков;
- формирование потребности в активном образе жизни.
- воспитание у учащихся воли, целеустремленности.
- воспитания стремления к достижению спортивных результатов.

Личностные задачи:

- воспитывать добросовестное отношение к труду, дисциплинированность в работе;
- воспитывать доброжелательное отношение учащихся друг к другу;

- воспитание воли, смелости, настойчивости, коллективизма, дисциплинированности, чувства дружбы;

4. Учебный план.

№ п/ п	Наименование раздела, темы.	Количество часов			Формы аттестаци и/ контрол я
		Всего	Теория	Практик а	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-	Вводный
2	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России.	4	4	-	Текущий
3	Правила игры в настольный теннис.	6	2	4	Текущий
4	Общая и специальная физическая подготовка.	50	2	48	Текущий
5	Техническая подготовка.	68	2	66	Текущий
6	Тактическая подготовка	68	2	66	Текущий
7	Воспитательная работа «Нет вредным привычкам»	2	2	-	Текущий
8	Контрольные игры и соревнования	16	2	14	
	ИТОГО	216	18	198	

5. Содержание программы.

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Соблюдение техники безопасности на занятиях в секции настольного тенниса.

2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.

3. Правила игры в настольный теннис.

4. Общая и специальная физическая подготовка.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.

Общеразвивающие упражнения.

Развитие физических качеств: силы, гибкости, выносливости, быстроты.

Упражнения без предметов: Для рук и плечевого пояса, для мышц туловища и ног

Упражнения с предметами: с набивным мячом, с гимнастической палкой упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке.

Упражнения из других видов спорта.

Легкоатлетические упражнения: бег с низкого и высокого старта, бег с ускорением, бег на дистанции 30, 60м., чередование ходьбы и бега на дистанции 400 метров.

Подвижные игры: игры с включением бега, прыжков, метаний мяча, музыкальные игры, бадминтон.

5. Техническая подготовка

Овладение техникой передвижений и стоек:

Стойка игрока.

Передвижение шагами, выпадами, прыжками.

Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.

Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.

Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

Овладение техникой держания ракетки:

Способы держания ракетки.

Правильная хватка ракетки и способы игры.

Овладение техникой ударов и подач:

Удары по мячу.

Подачи.

Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.

Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.

Тренировка ударов у тренировочной стенки.

Изучение подач.

Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.

Сочетание ударов.

Имитация перемещений с выполнением ударов.

Тренировка ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.

6. Тактическая подготовка

Выбор позиции.

Игра в «крутиловку» вправо и влево.

Свободная игра на столе.

Игра на счет из одной, трех партий.

Тактика игры с разными противниками.

Основные тактические варианты игры.

Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития физических способностей:

скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения.

Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1 – 2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом,

зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Специальная физическая подготовка

Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 12 минут. Имитация перемещений с ударами - 3 и 5 минут. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.

7. Воспитательная работа

Беседа на тему: «Нет вредным привычкам»

8. Контрольные игры и соревнования.

Участие в Районных соревнованиях по настольному теннису. Контрольные игры и соревнования по теннису на Первенство школы. Соревнования. Ошибки проведенных игр и их устранение.

6. Планируемые результаты.

Образовательные (предметные):

- укреплено здоровье;
- приобретены необходимые теоретические знания;
- изучены основные приемы техники и тактики;
- изучены специальная, физическая, тактическая подготовка по настольному теннису;
- подготовлены учащиеся к районным и окружным соревнованиям.

Метапредметные:

- сформированы организаторские навыки;
- сформированы потребности в активном образе жизни.

- воспитаны сила воли, целеустремлённости.
- воспитаны стремления к достижению спортивных результатов

Личностные:

- воспитано добросовестное отношение к труду, дисциплинированность в работе;
- воспитано доброжелательное отношение учащихся друг к другу;
- воспитаны воля, смелость, настойчивость, коллективизм, дисциплинированность, чувство дружбы.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий,
включающий формы аттестации.
7. Календарный учебный график**

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Время проведен ия занятия	Форма занятия	Место проведен ия занятия	Форма контроля
1	Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности.	2		Беседа		Наблюдение
2	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России.	2		Беседа		Наблюдение
3	Укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей организма.	2		Беседа		Наблюдение
4	Правила игры в настольный теннис.	2		Беседа		Наблюдение
5	Самостоятельное составление комплекса разминки для настольного тенниса.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
6	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
7	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
8	Прыжки: с места толчком обеих ног, выпрыгивание из приседа.	2		Беседа, практическое занятие		Текущий контроль
9	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
10	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
11	Передвижение игрока приставными шагами.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
12	Передвижения у стола назад-вперед, вправо-влево (с имитацией удара).	2		Практическое занятие		Текущий контроль
13	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
14	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.	2		Практическое занятие		Текущий контроль

15	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	2		Беседа, практическое занятие		Текущий контроль
16	Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой), удары двумя сторонами ракетки.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
17	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
18	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
19	Подвижная игра: «Круговая».	2		Практическое занятие		Текущий контроль
20	Обучение техники «срезка» мяча.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
21	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
22	Упражнения с теннисной ракеткой и мячом в движении.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
23	Отжимания от пола: ладони на расстоянии 15-20 см от плеч, ладони на уровне плеч. Игра.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
24	Учебная игра с ранее изученными элементами.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
25	Соревнование в подгруппах.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
26	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
27	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
28	Обучение техники «наката» в игре.	2		Беседа, практическое занятие		Текущий контроль
29	Изучение вращения мяча в «накате».	2		Практическое занятие		Текущий контроль
30	Обучение техники «наката» слева, справа.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
31	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
32	Занятие по совершенствованию подач,	2		Практическое занятие		Текущий контроль

	срезок, накатов.					
33	Подтягивания на перекладине. Учебная игра.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
34	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
35	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	2		Беседа, практическое занятие		Текущий контроль
36	Применение «подставки» в игре.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
37	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
38	Изучение техники выполнения «подставки» справа	2		Беседа, практическое занятие		Текущий контроль
39	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
40	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
41	Упражнения на растяжку мышц верхнего плечевого пояса. Учебная игра.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
42	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	2		Беседа, практическое занятие		Текущий контроль
43	Применение элемента «подрезка» в игре.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
44	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
45	Совершенствование изученных элементов в игре.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
46	Изучение технического приёма «свеча».	2		Практическое занятие		Текущий контроль
47	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
48	Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	2		Практическое занятие		Текущий контроль
49	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
50	Изучение элемента «стоп-спин».	2		Беседа, практическое		Текущий контроль

				занятие		
51	Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
52	Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре	2		Практическое занятие		Текущий контроль
53	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов	2		Практическое занятие		Текущий контроль
54	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
55	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
56	Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом	2		Практическое занятие		Текущий контроль
57	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
58	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
59	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).	2		Практическое занятие		Текущий контроль
60	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).	2		Практическое занятие		Текущий контроль
61	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток).	2		Практическое занятие		Текущий контроль
62	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).	2		Практическое занятие		Текущий контроль
63	Дневник самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение давления и ЧСС.	2		Беседа, практическое занятие		Текущий контроль
64	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
65	Обучение игры ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
66	Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
67	Игровые приёмы в настольном теннисе и	2		Практическое занятие		Текущий контроль

	способы их выполнения.					
68	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
69	Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
70	Значение психологической подготовки. Учебная игра.	2		Беседа, практическое занятие		Текущий контроль
71	"Накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
72	Передвижение возле стола в игре по направлениям.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
73	Удар "подрезка". Учебная игра.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
74	Выполнение подачи в заданную зону стола.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
75	Обучение игровым приёмам "подставка", "плоский удар".	2		Практическое занятие		Текущий контроль
76	Соединение приёмов: "накат" - "вращение", "вращение" - "подставка".	2		Практическое занятие		Текущий контроль
77	Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
78	Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
79	Удар "накат": удержание мяча на столе (не менее 10 раз).	2		Практическое занятие		Текущий контроль
80	Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 40 раз).	2		Практическое занятие		Текущий контроль
81	Передвижение в 3-х метровой зоне приставным шагом (не менее 20 раз за 30 секунд).	2		Практическое занятие		Текущий контроль
82	Набивание мяча на ракетке (не менее 50 раз правой, левой, двумя сторонами ракетки).	2		Практическое занятие		Текущий контроль
83	Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 20 раз).	2		Практическое занятие		Текущий контроль
84	Приставной, скрестный шаг. Прыжки на скакалке 30сек. Учебная игра.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
85	Выполнение упражнений динамического характера в	2		Практическое занятие		Текущий контроль

	движении и на месте.					
86	Прыжковые упражнения и перемещения в "стойке теннисиста".	2		Практическое занятие		Текущий контроль
87	Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
8	Удары "накат" и "подрезка". Видео пособие.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
89	Подача справа и слева. Учебная игра.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
90	Виды ракеток и накладок. Эстафеты с ракеткой.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
91	Обучение движениям при выполнении ударов "накат" и "подрезка".	2		Практическое занятие		Текущий контроль
92	Замах ракеткой, удар, завершающая фаза.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
93	Работа плеча, предплечья и кисти.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
94	Выполнение ударов "накат" и подрезка" в игре по диагоналям.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
95	Простые передвижения возле стола: работа ног, положение корпуса.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
96	Подача справа и слева: замах при подаче, работа кисти, поворот корпуса, положение ног.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
97	Изучение траектории полёта, высоты отскока мяча, соударения мяча и ракетки.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
98	Влияния угла наклона ракетки на полёт мяча при выполнении ударов "накат" и "подрезка".	2		Практическое занятие		Текущий контроль
99	Владение ракеткой и передвижения у стола.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
100	Тактика игры атакующего. Учебная игра.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
101	Повторение правил соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности.	2		Беседа, практическое занятие		Текущий контроль
102	Тактика игры против атакующего.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
103	Тактика игры, атакующего против атакующего.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
104	Двухсторонняя игра по олимпийской системе с ведением счета.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
105	Воспитательная работа	2		Практическое		Текущий

	«Нет вредным привычкам»			занятие		контроль
106	Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
107	Проведение соревнований по настольному теннису на первенство детского (подросткового) клуба «Атлант».	2		Практическое занятие		Итоговая диагностика
108	Матчевые встречи между детскими (подростковыми) клубами.	2		Беседа, практическое занятие		Итоговая диагностика
	ИТОГО:	216				

8. Раздел программы «Воспитание»

Цель воспитания – формирование личности гражданина-патриота, защитника Отечества, носителя традиционных российских духовно-нравственных ценностей

Задачи воспитания:

- 1) усвоение ребёнком необходимого количества знаний, умений и навыков;
- 2) формирование у каждого ребёнка научного мировоззрения и общей картины мира;
- 3) развитие способностей каждого ребёнка, имеющихся у него от рождения и заложенных самой природой;
- 4) развитие познавательного интереса;
- 5) развитие потребности к постоянному самообразованию
- 6) создание условий для активного и полезного взаимодействия МБОУ ДО ЦВР «Мужество» г. Туапсе и семьи по вопросам воспитания учащихся.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- 1) Знание и любовь к своей малой Родине, краю, представление о Родине — России, её территории, расположении.
- 2) Сознание принадлежности к своему народу и к общности граждан России, проявление уважения к своему и другим народам.
- 3) Понимание своей сопричастности к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины — России, Российского государства.

- 4) Понимание значения гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявление к ним уважения.
- 5) Первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях.

Формы и методы воспитания

Формы воспитания:

- экскурсии по историческим местам родного края, города.
- изучение истории своей семьи, семейных традиций.
- изучение народных традиций и обычаев, истории своего села, школы.
- встречи с ветеранами ВОВ и участниками боевых действий в горячих точках.
- участие в конференциях, конкурсах, смотрах.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- методы стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности учащихся на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за деятельностью учащихся на занятии, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам и друг к другу, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей) и после её завершения (мониторинги результатов реализации программы).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, учащегося.

Анализ результатов работы дает возможность для получения общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив учащихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.

Результаты, полученные в ходе оценочных процедур (опросов) используются только в виде анонимных данных.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Викторина «Нет вредным привычкам»	ноябрь	Викторина	Фотоотчет о викторине
2.	Экскурсия в историко - краеведческий музей «Обороны Туапсе».	февраль	Экскурсия	Фотоотчет об экскурсии
3.	Экскурсия в краеведческий музей им. Полетаева	апрель	Экскурсия	Фотоотчет об экскурсии

9. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

Характеристика помещения, используемого для реализации программы объединения «Настольный теннис», соответствует СанПиН 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением главного государственного врача РФ № 28 от 28.09.2020г.

Инструменты и приспособления.

Спортивный инвентарь (теннисный стол, ракетки, мячи), оборудование, методическая литература.

Кадровое обеспечение.

Для реализации программы педагог дополнительного образования должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по специальности «Физическая культура и спорт». Требования к педагогическому стажу работы и квалификационной категории к педагогу не предъявляются. Педагог дополнительного образования должен систематически повышать свою профессиональную квалификацию. Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Настольный теннис» реализует педагог дополнительного образования Устьян Артур Викторович имеет высшее образование, окончил Армавирский государственный педагогический университет, квалификация Бакалавр.2020

Курсы повышения квалификации:

2019 год ГБОУ Институт развития образования Краснодарского края
Профессиональная компетентность учителя физической культуры в условиях реализации ФГОС ООО и СОО

2021 год ООО Инфоурок ПК 00224311 Педагог дополнительного образования:
современные подходы к профессиональной деятельности.

Основными направлениями деятельности педагога, работающего по программе, являются:

- организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;
- организация досуговой деятельности учащихся;
- обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения, развития и воспитания;
- педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы;
- разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Педагог должен обладать следующими компетентностями:

- профессиональная компетентность;
- информационная компетентность;
- коммуникативная компетентность;
- правовая компетентность.

Педагог должен владеть:

- технологиями работы с одаренными учащимися;
- технологиями работы в условиях реализации программ инклюзивного образования;

10. Формы аттестации.

Для отслеживания результативности обучения по программе «Настольный теннис» используются следующие методы:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов тестирования, бесед, участия в мероприятиях, анкет для родителей, активности учащихся на занятиях и т.п.;
- педагогический мониторинг журналов учета посещаемости, уровней усвоения учащимся ЗУН по программе – минимальный (1), общий (2), продвинутой (3).

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

- С целью определения уровня развития учащихся в течение учебного года проводится текущий контроль знаний, учет посещаемости занятий, выполнение поставленных задач на занятиях.

- С целью определения степени усвоения учащимися учебного материала проводится промежуточная диагностика.

- С целью определения изменения уровня развития детей по программе на конец срока реализации программы проводится итоговая диагностика.

Используемые методы контроля и самоконтроля:

- контрольные задания: игры, викторины, тесты;
- самооценка;
- педагогический отзыв (устный или письменный).

11. Оценочные материалы.

Педагогом и его учащимися собирается портфолио:

- портфолио достижений: включает в себя лучшие результаты работы обучающегося;
- рефлексивный портфолио: включает в себя материалы и самооценку достижения целей, особенностей хода и качества работы с различными источниками информации, ощущений, размышлений, впечатлений;
- проблемно-ориентированный портфолио: включает все материалы, отражающие цели, процесс и результат решения какой-либо проблемы;
- тематический портфолио: включает материалы, отражающие работу обучающегося в рамках той или иной темы.

При работе с портфолио учащийся осознает, как происходит процесс обучения, освоения определенной деятельности; делает выводы о том, насколько эффективны для него лично те или иные виды работы; оценивает свои достижения и возможности, собственное продвижение. Таким образом, «портфолио является важным мотивирующим фактором обучения, он нацеливает обучающегося на демонстрацию прогресса».

Система рейтинга. Она сочетает в себе количественные и качественные характеристики. Показатели для рейтинга могут быть любые на усмотрение педагога дополнительного образования.

12. Методические материалы.

Методы, используемые в процессе обучения

Все используемые методы условно можно разделить на группы:

- методы, оценивающие и стимулирующие деятельность личности;
- методы, побуждающие и формирующие определенную деятельность, сознание личности;
- методы самовоспитания, т.е. самоуправляемого воспитания, которое подразумевает систему самостоятельных упражнений и тренировок.

Рассмотрим более подробно используемые методы организации деятельности по программе:

Метод убеждения – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.

Словесные методы – рассказ, лекция, беседа, опрос, инструкция, объяснение.

Метод показа – демонстрация изучаемых действий, посещение соревнований и т.п.

Метод упражнения – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.

Метод состязательности – поддержание у учащихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений учащихся, определение успехов, ошибок и путей их исправления.

1. Анкетирование, опрос учащихся. Позволяют выяснить состояние и динамику развития личностных качеств учащихся и определить направления дальнейшего педагогического воздействия на учащихся.

2. Работа с родителями родительские собрания, родительский комитет, индивидуальная работа: дает возможность для согласованного воздействия на учащегося педагогов и родителей.

Очень важны профессиональные качества личности педагога:

-способность к творчеству, умение находить и в доступной форме передавать детям информацию;

-уважение, симпатия к воспитанникам.

При хорошо созданных условиях дети проявляют способность к глубокой сосредоточенности, прекрасно справляются с любым заданием, что создает основу успешной реализации программы.

Методика направлена главным образом на раскрытие и развитие физкультурно-спортивной подготовки, потребности к здоровому образу жизни, уважению к закону, нормам коллективной жизни, к социальной и гражданской ответственности.

Список литературы.

Список литературы для педагогов.

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А, Настольный теннис, изд. «Физкультура и спорт» г. Москва 2015 г.
2. АмелинА.Н. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2014 г.
3. БайгуловЮ.П. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2017 г.
4. БарчуковаГ.В., Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2014 г.
5. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 2013 г.
6. МатыцинО.В., Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2015 г.
7. ШестеренкинО.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2014 г.

Список литературы, рекомендованной обучающимся.

1. АмелинА.Н.Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2014 г.
2. БайгуловЮ.П. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2017 г.
3. Журнал «Настольный теннис», издательство ФНТ России.
4. Журнал «Настольный теннис», издательство ФНТ России и спортивного клуба «Атеми».

Список литературы, рекомендованной родителям.

1. Барчукова Г. В. Соревновательные и тренировочные нагрузки в настольном теннисе // Сборник трудов молодых ученых и студентов РГАФК / БарчуковаГ. В., ФомичевА.С. — М., 2015 г.
2. Фримерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост. серии ШтейнбахВ.Л./ ФримерманЭ.Я. — М., 2015 г.
3. Журнал «Настольный теннис», издательство ФНТ России.

4. Журнал «Настольный теннис», издательство ФНТ России и спортивного клуба «Атеми».