БЕРЕЗОВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ

УЧЕРЕЖДЕНИЕ «ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №30»

РАССМОТРЕНО:
На педагогическом совете

28.08.2026 Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО:
директор БМАОУ ООШ № 30
Григорьев Ю.И
приказ 75 от 28.08.2026

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

Возраст обучающихся: 5-9 класс

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель: Дутенгефер Ю.А..
педагог дополнительного образования

п.Сарапулка, 2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

№ п\п	Наименование раздела	Страницы
1	Основные характеристики программы	
1.1.	Пояснительная записка	
1.2.	Цель и задачи программы	
1.3.	Содержание программы	
1.4.	Планируемые результаты	
2	Организационно-педагогические условия	
2.1.	Требования к помещению	
2.2.	Средства обучения и воспитания	
2.3.	Кадровые условия	
3.	Календарный учебный график	
4.	Учебный план программы	
5.	Рабочая программа	
6.	Оценочные материалы	
7.	Методические материалы	

1.ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1Пояснительная 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 развитие 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 - определился 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 и объемами домашнего задания

развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

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 дозировано 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. Также 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 у учащихся 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 и поточная 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 технико-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 12 до 15 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 — 68 часов. Программа рассчитана на 1 год обучения: год обучения: 68 часов в год,	Объем программы — 68 часов. Программа рассчитана на 34 недели обучения

Объем общеразвивающей программы

№ п\п	Название программы	Недельная нагрузка	Количество часов	
			теория	практика
1	«Настольный теннис»	2 часа в неделю	6	66
Всего		2	68	

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.

2.1Содержание общеразвивающей программы по настольному теннису.

Учебный план

1.2Учебный (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	
	Итого часов.	6	2
1	Общая физическая подготовка.		11
2	Специальная физическая подготовка.		9
3	Техническая подготовка.		16
4	Тактическая подготовка.		16
5	Игровая подготовка.		11
6	Соревнования.	*Согласно календаря*	
7	Контрольные испытания.		7
	Итого часов.	6	62
	Всего часов.	68	

№	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
			Работа ног, положение корпуса.	
8			Техника движения ногами, руками в игре.	1
			Работа плеча, предплечья и кисти.	
9			Изучение хваток, изучение выпадов.	1
			Техника постановки руки в игре.	
10			Движение ракеткой и корпусом.	1
			Движение ракеткой и корпусом.	
11			Техника движения ногами, руками в игре.	1
			Техника движения ногами, руками в игре.	
12			Изучение хваток, изучение выпадов.	1
			Изучение хваток, изучение выпадов.	
13			Владение ракеткой и передвижения у стола.	1
			Владение ракеткой и передвижения у стола.	
14			Движение ракеткой и корпусом.	1
			Техника постановки руки в игре.	
15			Изучение хваток, изучение выпадов.	1
			Передвижение игрока приставными шагами.	
16			Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1
			Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	
17			Обучение техники подачи прямым ударом.	1
			Обучение движениям при выполнении ударов.	
18			Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1
			Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	
19			Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1
			Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	
20			Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки	1
			Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.	
21			Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки	1

			Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.	
22			Обучение техники подачи прямым ударом.	1
			Обучение движениям при выполнении ударов.	
23			Обучение техники подачи прямым ударом.	1
			Обучение движениям при выполнении ударов.	
24			Учебная игра с изученными элементами.	1
			Владение ракеткой и передвижения у стола.	
25			Набивание мяча на ракетке	1
			Основные тактические варианты игры.	
26			Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче.	1
			Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче.	
27			Свободная игра на столе.	1
			Подача справа и слева.	
28			Свободная игра на столе.	1
			Подача справа и слева.	
29			Открытая и закрытая ракетка	1
			Обучение техники подачи прямым ударом	
30			Обучение подачи «Маятник». Игра- подача.	1
			Обучение техники подачи прямым ударом	
31			Обучение подачи «Маятник». Игра- подача.	1
			Учебная игра с элементами подач.	
32			Учебная игра с ранее изученными элементами.	1
			Обучение техники «наката» в игре.	
33			Совершенствование техники постановки руки в игре	1
			Обучение техники «наката» в игре.	
34			Применение «подставки» в игре.	1
			Изучение техники выполнения «подставки» слева	
35			Изучение техники выполнения «подставки» справа	1
			Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	
36			Изучение техники элемента «подрезка»	1
			Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	
37			Занятия для совершенствование ранее изученных элементов	1
			Выполнение наката справа в правый	
38			Игровые приемы в настольном теннисе	1
			Выполнение наката справа в правый	
39			Игровые приемы в настольном теннисе	1
			Учебная игра с изученными элементами.	
40			Тактика игры атакующего.	1
			Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	

41			Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	1
			Игра навыков и овладение техникой нанесения ударов.	
42			Тактика игры атакующего. Учебная игра.	1
			Игра навыков и овладение техникой нанесения ударов.	
43			Тактика игры атакующего. Учебная игра.	1
			Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	
44			Занятие по совершенствование подач, срезок, накатов.	1
			Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	
45			Занятие по совершенствование подач, срезок, накатов.	1
			Подача справа (слева) с подбросом мяча	
46			Удар "накат": удержание мяча на столе	1
			Подача справа (слева) с подбросом мяча	
47			Удар "накат": удержание мяча на столе	1
			Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	
48			Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1
			Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	
49			Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1
			Подача слева с верхним вращением мяча	
50			Технические приемы с верхним вращением	1
			Подача слева с верхним вращением мяча	
51			Технические приемы с верхним вращением	1
			Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	
52			Удар « накат» справа и слева на столе.	1
			Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	
53			Удар « накат» справа и слева на столе.	1
			Свободная игра на столе.	
54			Откидной удар справа.	1
			Откидной удар слева.	
55			Выполнение подачи в заданную зону стола.	1
			Игра на счет из одной, трех партий.	
56			Тактика игры против атакующего.	1
			Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	
57			Свободная игра на столе.	1
			Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	
58			Тактика игры против атакующего.	1
			Игра на счет из одной, трех партий.	
59			Тактика игры атакующего против атакующего	1
			Откидной удар справа.	
60			Откидной удар слева.	1
			Выполнение подачи в заданную зону стола.	

61			Тактика игры атакующего. Учебная игра	1
			Игра на счет из одной, трех партий.	
62			Тактика игры атакующего против атакующего	1
			Свободная игра на столе.	
63			Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	1
			Баланс при подаче. Удар с лета.	
64			Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	1
			Тактика игры атакующего. Учебная игра	
65			Занятия для совершенствование ранее изученных элементов.	1
			Игра на счет из одной, трех партий.	
66			Поочередные удары правой и левой стороной ракетки	1
			Выполнение подачи в заданную зону стола.	
67			Учебные игры с заданиями	1
			Баланс при подаче. Удар с лета.	
68			Свободная игра на столе.	1
			Свободная игра на столе.	

I. Теоретическая подготовка

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

1.2. 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.

1.3. 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.

1.4. 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.

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

II. Практическая подготовка

2.1 .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.

2.2 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.

2.3 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 кроссом и по линии.
- Контрольные нормативы.
- Серия упражнений на развитие координации движений.
- Игра через сетку.
- Отработка «резаных» ударов.
- Освоение «крученых» ударов.
- Отработка ударов «с лета».
- Игра через сетку с применением различных приемов.
- Отработка удара «смешанных».
- Освоение подачи.
- Отработка игры «с полулета».
- 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 зарезультат;
- будут сформированы навыкисамодисциплины.

Развивающие(метапредметные):

- будет развита потребность в саморазвитии (тренировка памяти, внимания, творческого воображения); вобщении;
- 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.

3.1. Календарный учебный график

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	28 мая
Объем часов	68

3.2. 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 площадка);
- 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 изготовлены из мягкой ткани;
- должна иметь супинатор.

Для занятий необходимо иметь два варианта обуви:

- для улицы;
- для спорт зала.

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.

3.3. 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 течении 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 1года 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. Акопяп 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. Лях и 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, 1990.

Кадровые условия

Педагог дополнительного образования

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 компетентностного 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.

(в ред. Федерального закона от 08.06.2020 N 165-ФЗ)

2. Номенклатура должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций утверждается Правительством Российской Федерации.

3. Лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки "Образование и педагогические науки" и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за три года обучения, допускаются к занятию педагогической деятельностью по основным общеобразовательным программам.

(часть 3 введена Федеральным законом от 08.06.2020 N 165-ФЗ)

4. К занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам допускаются лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется работодателем.

(часть 4 введена Федеральным законом от 08.06.2020 N 165-ФЗ)

5. Порядок допуска лиц, указанных в частях 3 и 4 настоящей статьи, к занятию педагогической деятельностью устанавливается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере общего образования, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере высшего образования, и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере труда.

(часть 5 введена Федеральным законом от 08.06.2020 N 165-ФЗ)

в соответствии с Профессиональным стандартом "Педагога дополнительного образования детей и взрослых" требования к образованию и обучению:

Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки "Образование и педагогические науки", без предъявления требований к стажу работы.

Особые условия допуска к работе Отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации.

Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном законодательством Российской Федерации

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206975708896086309713996961436711436381829397160

Владелец Григорьев Юрий Игоревич

Действителен С 06.07.2026 по 06.07.2027