

Куйбышевский район
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Куйбышевского муниципального района Новосибирской области
«Средняя общеобразовательная школа № 4»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол № 1
от «31» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ №4
Монахова С.В.
«31» августа 2026 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

стартовый (ознакомительный)
подвид программы

физкультурно-спортивной направленности

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

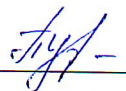
наименование программы

Возраст обучающихся:	10-17
Срок реализации программы:	1 год
Всего часов:	68
Автор-составитель:	Рудольф Д.В. – педагог дополнительного образования

Куйбышев, 2026

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по ВР  Пудовкина Ю.В.

«28» августа 2026 г.

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» физкультурно-спортивной направленности.

Данная программа актуальна, так как двух занятий физической культуры в неделю недостаточно для полноценного физического развития учащихся. С целью повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту во внеурочное время.

Программа разработана на основе и в соответствии с федеральными государственными требованиями к содержанию, структуре и условиям реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Программа направлена на формирование и сохранение здоровья школьников, успешную социализацию и адаптацию детей в обществе.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» может использоваться для обучения детей с ограниченными возможностями здоровья.

Актуальность программы

Актуальность и новизна программы заключается в том, что она предназначена для учащихся, с разноуровневой физической подготовленностью и не предполагает специального отбора, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

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.

Отличительные особенности программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе типовых программ с учетом учебных стандартов общеобразовательных школ России, в которых либо совсем не изучается, либо изучается значительно меньше такой игровой вид спорта, как настольный теннис.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

К отличительным особенностям настольного тенниса относятся следующие признаки:

- взрывной характер и быстрота передвижений;

- скоростно – силовой характер выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий;
- высокий уровень зрительной концентрации на действиях соперника и движении мяча;
- быстрота мышления и принятия игровых решений;
- высокий уровень развития двигательных и координационных навыков и умений, физических качеств и способностей.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная программа рассчитана для занятий с обучающимися 10-17 лет.

В коллектив секции принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость группы – 8 человек.

Младший школьный возраст характеризуется резкими изменениями на физическом уровне: происходит быстрый рост в длину, изменение пропорций тела, ломка координации движений. Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах. Данный период характеризуется повышенной восприимчивостью к воспитательным воздействиям, что обусловлено такими особенностями как доверчивость, высокая познавательная активность, ориентация на мнение взрослого. Именно в этот период особенно интенсивно формируются моральные качества ребенка, волевые усилия, личностная рефлексия. Младший школьный возраст – это период впитывания, накопления знаний, период преимущественно усвоения.

Подростковый возраст – это критический возраст и в социальном, и в биологическом аспектах. Именно в подростковом возрасте заканчивается физиологическое созревание и наступает социальное взросление личности. Важность подросткового периода определяется тем, что в нем закладываются основы и намечается общее направление в формировании жизненных установок личности. Подросткам свойственны эмоциональность, изменчивость настроения, болезненная чувствительность к несправедливости, к различным неудачам и неприятностям. Вместе с этим под влиянием очень сильных или монотонных раздражителей у подростка возникает выраженное запредельное торможение. Именно поэтому при выполнении упражнений на выносливость необходимы частые переключения внимания ребенка с одного упражнения на другое, использование игровых форм учебно-тренировочных занятий. Наиболее успешно в возрасте 11-16 лет развиваются скоростные, скоростно-силовые способности и выносливость. Именно в этом возрасте наблюдается качественный скачок в развитии быстроты и «взрывной» силы, и другого времени на это развитие природой человеку не дано. Вместе с тем нерациональное, бесконтрольное занятие физкультурой в этом возрасте может оказать даже негативное воздействие на растущий организм.

Юношеский возраст – это время самоутверждения, пора активного поиска себя, надежд и мечтаний. Новообразованием данного возраста является потребность в самореализации, которая приобретает в большей степени социальную направленность.

Объём и срок освоения программы

Объём программы - 34 часа.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Форма обучения

Форма обучения – очная.

Язык обучения

Язык освоения программы - русский

Уровень программы

Уровень программы – ознакомительный

Форма реализации программы

Форма реализации – традиционная

Режим занятий

Общее количество часов в неделю – 1 час. Занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Занятия проводятся по группам. Группы формируются из учащихся разного возраста.

Состав группы учащихся: постоянный.

Формы проведения занятий: аудиторные.

Занятия проводятся в разновозрастной и смешанной по половой принадлежности группе (мальчики и девочки).

Занятия проводятся строго по расписанию, которое утверждает директор школы. Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся администрацией, осуществляющей образовательную деятельность, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних, санитарно-гигиенических норм и возрастных особенностей обучающихся, а также с учетом возможностей педагогов, обучающихся, занятости кабинетов.

В течение года расписание может корректироваться в связи с производственной необходимостью. Допускается разовый перенос занятий педагогами по согласованию с администрацией школы, осуществляющей образовательную деятельность.

Цель и задачи программы

Цель программы – приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, через получение стойких технических и тактических умений и навыков в игре по настольному теннису.

Задачи:

Личностные:

- формировать понятие о здоровом образе жизни, организации отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом.

Предметные:

- сформировать первоначальные знания об истории игры;
- овладеть основами базовой техники игры в настольный теннис;
- овладеть базовыми навыками игры в паре;
- приобрести навык организации своего активного отдыха исходя из личных физических способностей и потребностей.

Метапредметные

- способствовать формированию потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности;
- формировать умение ставить цель, планировать и анализировать свою деятельность;
- формировать навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- Сформировано ценностное отношение к здоровому образу жизни, обучающийся понимает роль физической культуры в организации отдыха и досуга
- Развиты основные двигательные способности (координация, скорость реакции, выносливость) через освоение технических элементов настольного тенниса.
- Сформированы навыки планирования и самостоятельного выполнения комплексов физических упражнений для активного игрового досуга.
- Сформирован устойчивый познавательный интерес и внутренняя мотивация к регулярным занятиям настольным теннисом как форме активного отдыха. Обучающийся проявляет инициативу в участии во внутришкольных и внешкольных соревнованиях.

Предметные результаты:

- Сформировано представление об истории возникновения и развития настольного тенниса, называет его родину, знает имена выдающихся отечественных спортсменов-чемпионов мира и Олимпийских игр.
- Демонстрирует правильную хватку ракетки, основную игровую стойку и работу ног.
- Владеет основами взаимодействия при парной игре: соблюдает очередность подачи согласно правилам соревнований, выполняет смену мест с партнером по схеме «крест-накрест», применяет тактику перекоса направления мяча для создания свободного пространства партнеру.

- Умеет самостоятельно подбирать упражнения для разминки (подготовки мышц кистей, плечевого пояса и ног) перед игрой и заминки после нее.

Метапредметные результаты:

- Проявляет инициативу в выборе дополнительных заданий, фиксирует промежуточные итоги своего физического развития.
- Бережно относится к спортивному инвентарю и оборудованию зала, берет на себя ответственность за подготовку места занятия и соблюдение техники безопасности.
- Осознанно применяет знания о режиме дня, правильном питании и восстановлении организма для повышения эффективности тренировок. Аргументированно отказывается от рискованных форм поведения, аргументируя это влиянием на физическое состояние и спортивные результаты.

Содержание программы

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	1		
2.	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	1	1		Опрос
3.	Интеллектуальные виды спорта и цифровые технологии	1	1		Опрос
4.	Правила игры в настольный теннис	10	1	9	Наблюдение
5.	Общая и специальная физическая подготовка	9		9	Наблюдение
6.	Основы техники игры	9		9	Наблюдение
7.	Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке	2		2	Сдача нормативов
8.	Итоговое занятие	1		1	игра
	ИТОГО	34	4	30	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие.

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

2. Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России.

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

3. Интеллектуальные виды спорта и цифровые технологии

Теория: Тактическая лаборатория. Анализ вращений

4. Правила игры в настольный теннис

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

Практика: Выполнение тактических приемов (перемещения, подачи) в упражнениях на занятиях. Применение тактических вариантов в учебных, тренировочных играх.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: утренняя зарядка, бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, прыжки со скакалкой, приседания на месте и др. Эстафета. Спортивные игры. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

6. Основы техники игры.

Практика: Понятие о спортивной технике. Стойка теннисиста, хватка ракетки, исходное положение рук, ног, туловища; откидка, накат, подрезка, подача; перемещения. Овладение техникой игры. Хватка ракетки. Жонглирование мячом Овладение техникой с работой ног. Овладение техникой ударов по мячу на столе. (Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Имитация движений. Поддачи. Удары. Накат открытой ракеткой справа. Накат закрытой ракеткой слева. Короткий накат. Длинный накат. Подрезка открытой ракеткой. Подрезка закрытой ракеткой).

7. Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке

Практика. Тестирование упражнений и выполнение обязательного минимума по общей физической и специальной подготовке. Тестирование теннисных умений.

8. Итоговое звяние

Система контроля

Форма текущего контроля и аттестации

Образовательная деятельность в системе дополнительного образования предполагает развитие личностных качеств, поэтому в системе диагностики учитываются три группы показателей:

- предметные, фиксирующие предметные результаты, достигнутые в процессе освоения образовательной программы (мониторинг уровня обученности);
- личностные, выражающие изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в объединении.
- метапредметные результаты, раскрывающие формирование коммуникативных, регулятивных и познавательных навыков.

Мониторинг предметных результатов проводится 2 раза в год и позволяет выявить уровень формирования предметных навыков в результате освоения образовательной программы.

Мониторинг личностных и метапредметных результатов освоения программы также проводится в 2 этапа: за 1 полугодие и в конце учебного года.

Для контроля результативности освоения обучающимися содержания программы предусмотрены следующие виды контроля:

Входной контроль проводится в целях определения уровня начальной подготовки обучающихся к изучению материала, определения методик и технологий работы с

обучающимися, подбора коммуникативных игр и творческих заданий для дальнейшей работы с обучающимися.

Текущий контроль проводится на каждом занятии в целях определения уровня достижения обучающимися планируемых результатов освоения содержания конкретного занятия.

Итоговая аттестация – игра

Оценочные материалы

Оценочные материалы для мониторинга предметных результатов.

Для проведения мониторинга предметных результатов используются тематические вопросы, практическая работа, тестовые задания разработанные педагогом. (Приложение 6)

Оценочные материалы для мониторинга личностных и метапредметных результатов.

- Мониторинг показателей результатов личностного физического развития обучающихся (Приложение 3)
- «Карточка учета метапредметных результатов и личностного развития обучающихся». (Приложение 5)
- физические упражнения (Приложение 7)

Входной контроль проводится в форме индивидуальной беседы с каждым обучающимся на первом занятии.

Текущий контроль проводится в форме выполнения коллективной рефлексии, педагогического наблюдения, выполнения тестирований, решения ситуационных задач, и сдачи контрольных нормативов. (Приложение 2,4)

Это ключевой инструмент оценки. Он делится на два основных направления:

- **Общая физическая подготовка (ОФП):** проверяется уровень развития базовых физических качеств.

Примеры тестов: бег на 30 метров (оценка быстроты), прыжок в длину с места (сила ног), наклон вперед из положения сидя (гибкость), подтягивание или отжимания (силовая выносливость).

- **Специальная физическая подготовка (СФП) и технико-тактическая подготовка:** оценивается владение специфическими навыками игры.

Примеры тестов:

«Школа мяча»: жонглирование мячом на ракетке (ладонной и тыльной стороной). Оценивается количество непрерывных отбиваний.

Удар срезкой: выполнение серии ударов срезкой справа/слева по диагонали на точность.

Удар накатом: аналогично тесту со срезкой, но выполняется удар накатом.

Подача: серия из 10 подач по диагонали на точность попадания в заданную зону стола.

Результаты этих тестов протоколируются и заносятся в дневник самоконтроля учащегося.

Итоговая аттестация проводится в виде игры

РАЗДЕЛ 2. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Цель и задачи, целевые ориентиры

Цель программы – формирование активной жизненной позиции, нравственной и физически здоровой личности.

Задачи:

- приобщение детей к общечеловеческим ценностям;
- привлечение учащихся к здоровому образу жизни;
- создание условий для открытого воспитательного пространства, в котором родители принимают активное участие;
- способствовать формированию гражданского самосознания;
- создание условий для творческой самореализации детей

Формы и методы воспитания

Формы воспитания

Индивидуальная форма: применяется для индивидуальной беседы с учеником, разбора его ошибок, коррекции техники или решения личных проблем (например, неуверенности в себе). Позволяет уделить максимальное внимание каждому ребенку.

Групповая форма: основная форма работы на тренировках. Включает совместное выполнение упражнений, разбор тактических схем, обсуждение правил игры и поведения на соревнованиях. Способствует развитию коммуникативных навыков и умения работать в команде.

Фронтальная форма: используется при проведении теоретических занятий, инструктажей по технике безопасности, лекций о здоровом образе жизни или истории олимпийского движения.

Соревновательная форма: участие в турнирах и матчах является мощнейшим воспитательным фактором. В условиях соперничества формируются такие качества, как воля к победе, стрессоустойчивость, умение достойно принимать поражение и уважение к сопернику.

Методы воспитания

Метод убеждения Это ведущий метод, который реализуется через:

Личный пример тренера: демонстрация дисциплинированности, выдержки, спортивного поведения.

Беседы: разъяснение важности соблюдения режима дня, правильного питания, гигиены, а также этических норм в спорте (fair play).

Разбор жизненных ситуаций: анализ примеров из спортивной карьеры великих теннисистов, их пути к успеху через преодоление трудностей.

Метод упражнения (приучения) Этот метод органично встроен в сам учебно-тренировочный процесс. Воспитание происходит через многократное повторение правильных действий:

Дисциплина: строгое соблюдение расписания тренировок, требований тренера, правил поведения в зале.

Трудолюбие: необходимость выполнять большой объем монотонной работы для отработки ударов.

Самообладание: требование сохранять спокойствие и концентрацию во время долгих розыгрышей и напряженных матчей.

Метод поощрения Применяется для подкрепления желаемого поведения и создания позитивного эмоционального фона. (Словесная похвала («молодец», «хорошо справился»), выставление высокой оценки за контрольный норматив, награждение лучшего игрока тренировки, присвоение спортивных разрядов).

Метод соревнования Как уже упоминалось, соревнование — это самостоятельный метод. Он мобилизует физические и моральные силы ребенка, заставляет проявлять максимум усилий, учит ставить цели и добиваться их. Организация внутренних турниров, матчевых встреч и выезды на городские соревнования являются ключевыми элементами воспитательной системы.

Метод стимулирования (мотивации) Создание условий, которые побуждают ребенка к самовоспитанию.

Создание ситуации успеха (подбор посильных заданий).

Постановка перспективных целей (участие в престижном турнире, получение следующего разряда).

Информационное обеспечение: показ видеозаписей профессиональных матчей, приглашение известных спортсменов на встречи с детьми.

Условия организации воспитания

Условия организации воспитания в программе ДООП «Настольный теннис» направлены на формирование гармонично развитой личности через воспитание культуры честной игры, уважения к сопернику и строгой дисциплины, реализуемые посредством личного примера тренера, традиций коллектива (например, обязательного рукопожатия), наставничества старших учеников над младшими, а также бережного отношения к инвентарю и пропаганды здорового образа жизни.

Календарный план воспитательной работы

Название мероприятия	Цель проведения	Сроки проведения
Беседы: «История развития настольного тенниса в России», «Наши олимпийские чемпионы».	Формирование чувства гордости за отечественный спорт, уважения к истории и достижениям страны.	Май
Просмотр и обсуждение видеофрагментов с примерами выдающегося спортивного мастерства и благородства. Развитие эстетического вкуса, понимания красоты спорта и человеческих поступков.	Просмотр и обсуждение видеофрагментов с примерами выдающегося спортивного мастерства и благородства. Развитие эстетического вкуса, понимания красоты спорта и человеческих поступков.	Сентябрь
Командные эстафеты и подвижные игры вне стола («Передай мяч», «Займи место»). Сплочение коллектива, развитие навыков взаимопомощи, коммуникации и умения работать в команде.	Командные эстафеты и подвижные игры вне стола («Передай мяч», «Займи место»). Сплочение коллектива, развитие навыков взаимопомощи, коммуникации и умения работать в команде.	Ноябрь
Организация и проведение внутригрупповых турниров с	Организация и проведение внутригрупповых турниров с	Апрель

распределением ролей (судьи, счетчики, организаторы). Развитие лидерских качеств, организаторских способностей и ответственности.	распределением ролей (судьи, счетчики, организаторы). Развитие лидерских качеств, организаторских способностей и ответственности.	
Проведение викторин (например, «Новогодний пинг	понг»), посвященных правилам игры и истории спорта. Повышение интереса к теоретическим аспектам настольного тенниса, развитие познавательной активности.	

РАЗДЕЛ 3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

<i>Год обучения</i>	<i>Дата начала занятий</i>	<i>Дата окончания занятий</i>	<i>Количество учебных недель</i>	<i>Количество учебных дней</i>	<i>Количество учебных часов</i>	<i>Режим занятий</i>
2026-2027	14 сентября 2026	21 мая 2027	34	34	34	1 раза в неделю по 1 часу

Форма календарного учебного графика регламентируется «Положением о порядке разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»
Перейти к тексту положения.

<https://4sosh.ru/sveden/files/05c0c513ef14a621eee04ee214140db8.pdf>

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее профессиональное образование, владеющий специальными знаниями в области физической культуры.

Материально-техническое обеспечение

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 2-3 штуки
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 3-5 штук
- теннисные столы - 2 штуки
- сетки для настольного тенниса – 2 штуки
- гимнастические маты – 4 штуки
- гимнастическая стенка
- табло для подсчёта очков
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

Методическое обеспечение

Учебно-методические материалы

- Карточка упражнений по настольному теннису (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в настольный теннис».

- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в настольном теннисе».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

Методы и педагогические технологии

Основные методы обучения В практике работы педагогов дополнительного образования выделяют следующие группы методов:

Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, инструктаж, анализ ошибок. Используются для теоретической подготовки: изучение правил, техники безопасности, основ тактики и истории вида спорта.

Наглядные методы: показ педагогом правильного выполнения элемента, использование видеоматериалов, плакатов, схем. Это позволяет создать у обучающегося точный образ движения.

Ключевые педагогические технологии Современный подход к обучению настольному теннису строится на интеграции различных технологий:

Личностно-ориентированные технологии и технология поддержки ребенка. Педагог создает атмосферу доверия, поддерживает индивидуальность ученика, не ломая его стиль игры, а направляя развитие. Важен индивидуальный подход к хвату ракетки, стилю игры (защитник/нападающий), физическим данным. Педагог выступает в роли наставника и старшего товарища.

Здоровьесберегающие технологии. Это фундамент программы. Включают в себя: Строгое соблюдение техники безопасности.

Обязательную разминку и заминку.

Контроль физической нагрузки.

Формирование у детей культуры здорового образа жизни, гигиены и самоконтроля.

Использование упражнений, направленных на профилактику нарушений осанки и зрения (гимнастика для глаз).

Игровые технологии. Сама игра в теннис является игровой технологией. Кроме того, на занятиях широко применяются подвижные игры, эстафеты и игровые упражнения для развития координации, внимания и "чувства мяча". Это поддерживает высокий эмоциональный фон и интерес к занятиям.

Педагогика сотрудничества. Взаимодействие строится на принципах партнерства между педагогом и детьми. Совместно разрабатываются правила поведения в группе, организуются коллективные творческие дела, что способствует формированию сплоченного коллектива и развитию коммуникативных навыков.

Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ). Используются для повышения мотивации: просмотр видеозаписей профессиональных матчей, анализ техники ведущих игроков, использование презентаций для теоретических занятий.

Форма учебных занятий

Учебно-тренировочное занятие. Это основная, системообразующая форма. Каждое такое занятие имеет четкую структуру:

Вводно-подготовительная часть (разминка): общеразвивающие и специальные упражнения для подготовки организма к нагрузке.

Основная часть: решение главных задач занятия. Здесь изучается новый материал (технические приемы, тактические схемы), проводится его отработка и закрепление. Эта часть включает в себя как индивидуальную работу, так и работу в парах.

Заключительная часть: упражнения на восстановление дыхания и расслабление, подведение итогов, анализ ошибок, задание на дом (например, имитационные упражнения).

Игровая форма. Занятие или его часть может быть полностью посвящена игровой деятельности. Это не только сама игра на счет, но и различные подвижные игры, эстафеты и специальные игровые упражнения, направленные на развитие координации, реакции и "чувства мяча". Игровая форма является ведущей для поддержания интереса и мотивации детей.

Соревновательная форма. Проведение учебных игр, контрольных встреч внутри группы, а также участие в турнирах и чемпионатах. Соревнования являются не только формой контроля, но и мощным мотивационным фактором.

Теоретическое занятие (беседа). Форма, посвященная изучению теоретических аспектов: правила игры, история настольного тенниса, основы тактики и техники, гигиена спортсмена, режим дня. Часто теоретические блоки интегрированы в практические занятия.

Контрольное занятие. Форма, предназначенная для оценки уровня подготовленности обучающихся. Включает в себя выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (ОФП и СФП), а также тестирование технических навыков (удары, подачи).

Комбинированное занятие. Наиболее распространенный тип, который сочетает в себе элементы нескольких форм. Например, занятие может начинаться с теоретического блока, переходить к практической отработке и завершаться учебной игрой.

Информационное обеспечение

Нормативные документы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» *(в ред. от 15.10.2025)*;

2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036»;

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678) *(в ред. от 01.07.2025)*;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" *(вступает в силу с 01.09.2026)*;

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» *(в редакции от 17.03.2025)*;

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного

образования детей» (в ред. от 21.04.2023);

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

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

9. Приказ Министерства образования Новосибирской области от 03.04.2026 № 421 «О внесении изменений в приказ министерства образования Новосибирской области от 24.12.2019 №3260».

Литература, использованная при составлении программы

1. Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Лях В.И. доктор педагогических наук, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.drofa.ru/> (22.04.2026)
2. <http://www.cvartplus.ru/> (22.04.2026)
3. <http://www.uchitel-izd.ru/> (22.04.2026)

РАЗДЕЛ 4.ПРИЛОЖЕНИЕ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ

Приложение 1

Тематический календарный учебный график

№	Тема занятия	Количество часов			Тип занятия	Форма контроля
		всего	теория	практика		
1. Вводное занятие						
1.	Вводное занятие	1	1		Изучение нового материала	Опрос
2. Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России						
2.	Краткий обзор развития настольного тенниса в России.	1	1		Изучение нового материала	Опрос
3. Интеллектуальные виды спорта и цифровые технологии						
3.	Тактическая лаборатория. Анализ вращений	1	1		Изучение нового материала	Опрос
4. Правила игры в настольный теннис						
4.	Правила игры в настольный теннис	1	1		Изучение нового материала	Опрос
5.	Атакующие удары справа разной силы и направления	1		1	Изучение нового материала	демонстрация практических навыков
6.	Техника хвата теннисной ракетки	1	1		Повторение	Наблюдение
7.	Жонглирование теннисным мячом	1		1	Закрепление	Наблюдение
8.	Передвижения теннисиста	1	1		Изучение нового материала	Наблюдение
9.	Стойка теннисиста	1	1		Изучение нового материала	Наблюдение
10.	Основные виды вращения мяча	1		1	Изучение нового материала	Наблюдение
11.	Подачи мяча	1		1	Изучение нового материала	демонстрация практических навыков
12.	Удары по теннисному мячу	1		1	Изучение нового материала	демонстрация практических навыков
13.	Атакующие удары справа разной силы и направления	1	1		Изучение нового материала	Наблюдение
5. Общая и специальная физическая подготовка						
14.	Атакующие удары слева разной силы и направления	1		1	Изучение нового материала	Тестирование
15.	Атакующие удары слева разной силы и направления	1		1	Изучение нового материала	демонстрация практических навыков
16.	Упражнения на развитие координации движений.	1		1	Изучение нового	Опрос

					материала	
17.	Игра через сетку	1		1	Закрепление	Наблюдение
18.	Тренировка с ракеткой и мячом.	1		1	Изучение нового материала	Наблюдение
19.	Игра через сетку.	1		1	Закрепление	Наблюдение
20.	Удары срезкой справа.	1	1		Изучение нового материала	Наблюдение
21.	Удары срезкой справа.	1		1	Изучение нового материала	Опрос
22.	Удары срезкой слева.	1		1	Изучение нового материала	Тестирование
23.	Удары срезкой слева.	1		1	Изучение нового материала	Наблюдение
6. Основы техники игры						
24.	Отработка различных ударов через сетку на точность попадания.	1		1	Изучение нового материала	Сдача нормативов
25.	Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию.	1		1	Изучение нового материала	Наблюдение
26.	Игра через сетку	1		1	Закрепление	Наблюдение
27.	Удары накатом справа	1	1		Изучение нового материала	Наблюдение
28.	Удары накатом справа	1		1	Изучение нового материала	Наблюдение
29.	Удары накатом слева	1		1	Изучение нового материала	Наблюдение
30.	Контрольные нормативы.	1		1	Изучение нового материала	Наблюдение
31.	Игра через сетку	1		1	Закрепление	Наблюдение
32.	Удары накатом слева	1		1	Изучение нового материала	Наблюдение
7. Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке						
33.	Контрольные игры и соревнования	1		1		Сдача нормативов
8. Итоговое занятие						
34.	Итоговое занятие	1		1		Зачет
		34	4	30		

Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме наблюдения

Низкий уровень – учащийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса, умеет проводить теннисиста, знаком с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.

Средний уровень – учащийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в настольном теннисе, умеет составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Высокий уровень - учащийся имеет глубокие знания о правилах игры в настольный теннис, владеет такими техническими приемами как: накат справа и слева по диагонали, накат справа и слева поочерёдно, накат справа и слева в один угол стола, топ – пин из разных положений. Учащийся умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

Мониторинг показателей результатов личностного физического развития обучающихся

Результаты выполнения контрольных испытаний теннисных умений заносятся в протокол, представленный ниже. При выборе показателей учитывались материалы А.Н. Амелина. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 2012г., адаптированы к уровню подготовки обучающихся в группах.

Данные вносятся в протокол 2 раза в год и в итоге делается вывод об уровне освоения программы: высокий, средний или низкий.

Протокол сравнительных показателей результатов личностного физического развития обучающихся

	Навыки										
ФИО	Отжимание от пола		Прыжки на скалке (30 сек)		«Чеканка» отбивание мяча от пола ракеткой (кол-во раз за 30 сек)		Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (кол-во раз за 30 сек)		«Чеканка» набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (кол-во раз за 30 сек)		Уровень
	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	

Итого по группе:

Высокий уровень – если все фактические показатели не меньше нормативных

Средний уровень – если 3,4 показателя не меньше нормативных

Низкий уровень – если 2 и меньше показателя не меньше нормативных

Оценочные материалы для промежуточной аттестации, проводимой в форме сдачи нормативов и спарринг – тренировки

Упражнения для сдачи нормативов

- Набивание мяча (кол-во раз) - Юноши: 20 – 25. Девушки: 15 – 20.
- Подрезка (кол – во секунды без потери мяча) – Юноши: 30 – 35 с. Девушки: 25 – 30 с.
- Накат (кол – во раз в серии) – Юноши: 15-20. Девушки: 10 – 15.
- Подача (кол – во раз, 10 попыток) – Юноши: 9 попаданий. Девушки: 7 попаданий.

Спарринг игра

Спарринг игра – это вид игры в настольном теннисе, при котором ваш партнёр – игрок заменяет соперника во время тренировки. Для спарринга лучше выбирать игрока более высокой квалификации. Такая тренировка дает возможность увидеть уровень исполнения технических элементов, к которому стоит стремиться.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень - ученик самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень - для правильного выполнения задания ученику требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - ученик не выполнил задание даже после подсказки педагога.

**Мониторинг личностного развития и метапредметных результатов обучающихся
в процессе освоения программы
«Настольный теннис»**

Карточка учета метапредметных результатов и личностного развития обучающихся

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Используемые методы
1. Развитие волевых качеств личности: <i>1.1. Терпение.</i>	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевая трудности.	- терпения хватает меньше чем на ½ занятия; - терпения хватает больше чем на ½ занятия; - терпения хватает на все занятие.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение
<i>1.2. Воля.</i>	Способность активно побуждать себя к практическим действиям.	- Волевые усилия ребенка побуждаются извне; - иногда самим ребенком; - всегда самим ребенком.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение
<i>1.3. Самоконтроль.</i>	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия).	- ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне (низкий уровень самоконтроля); - периодически контролирует себя сам (средний уровень самоконтроля); - постоянно контролирует себя сам (высокий уровень самоконтроля).	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение

2. Поведенческие качества: <i>2.1. Поведение ребенка на занятиях.</i>	Умение слушать внимательно, выполнять задания, работать быстро, увлеченно и старательно, успевать все сделать.	- ребенок часто отвлекается, рассеян, несамостоятелен, работает медленно и не увлеченно;	1 – 3	Наблюдение
		- ребенок не совсем сосредоточен на своей работе, подражает другим и часто обращается за помощью;	4 – 7	
		- ребенок слушает внимательно, самостоятелен до конца, работает увлеченно и быстро, успевает закончить свою работу вовремя.	8 – 10	
<i>2.2. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия).</i>	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации.	- периодически провоцирует конфликты; - сам в конфликтах не участвует, старается их избежать; - пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Тестирование
<i>2.3. Тип Сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского объединения)</i>	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные.	- избегает участия в общих делах; - участвует при побуждении извне; - проявляет инициативу в общих делах.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение
3. Развитие познавательного интереса (ориентационные качества): <i>3.1. Мотивация учебно-познавательной деятельности.</i>	Уровень внутреннего побуждения личности к тому или иному виду деятельности, связанного с удовлетворением определенной потребности.	- низкий уровень мотивации (общий интерес к тому или иному занятию или интерес связан извне); - средний уровень мотивации (конкретный интерес к занятию, интерес периодически стимулируется извне); - высокий уровень внутренней мотивации (конкретный интерес, связанный с желанием глубже и полнее освоить избранный вид деятельности, интерес поддерживается самостоятельно).	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Анкета «Мои интересы»

3.2. <i>Отношение к трудовой деятельности.</i>	Умение преодолевать трудности	- трудности преодолевает без всякой настойчивости или с чьей-либо помощью, так как сам неуверен; - трудности преодолевает сам, но только с целью самоутвердиться или порадовать других; - настойчив в борьбе с трудностями, не боится их, стремится совершенствовать свои знания и умения.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение, анкетирование
3.3. <i>Самооценка</i>	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям.	- завышенная; - заниженная; - нормальная.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Анкетирование

Тест для проведения настольного тенниса

1. Какой диаметр мяча в настольном теннисе
 - 42 мм;
 - 45 мм;
 - 40 мм.
2. До сколько очков продолжается партия в настольный теннисе
 - до 5 ;
 - до 10;
 - до 11.
3. Какая масса мяча в настольном теннисе?
 - 2,5 грамма;
 - 3 грамма;
 - 2. 7 грамма.
4. Какой должен быть цвет сетки?
 - голубой;
 - зелёный;
 - синий.
5. В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса?
 - 1920 год;
 - 1926 год;
 - 1931 год.
6. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?
 - 1988 году;
 - 1990 году;
 - 1989 году.
7. С какого возраста набирают детей в подготовительную группу для обучения настольного тенниса?
 - 8 - 10 лет;
 - 10 - 11 лет;
 - 11 - 12 лет.
8. Какая наполняемость в подготовительной группе детей в секции настольному теннису?
 - 15 человек;
 - 10 человек;
 - 12 человек.
9. Продолжительность занятий в каждой группе в неделю по
 - 2 часа;
 - 1,5 часа;
 - 2,5 часа.
10. Учебный материал рассчитан на
 - последовательное и постепенное расширение теоретических знаний;
 - на приносящий практический результат;
 - навыков, умений, результат.

Упражнения в беге (рис. 3)

1. Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы.
2. Бег с произвольным ускорением 3–5 м.
3. Бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед.
4. Бег, «отбрасывая» прямые ноги назад.
5. Бег с высоким подниманием бедра.
6. Бег с захлестывающим движением голени назад.
7. Бег спиной вперед.
8. Передвижение приставными шагами боком (правым, левым).
9. Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста попеременным правым и левым боком (через два шага, через один шаг).
10. Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста лицом вперед с одновременным перемещением вправо-влево.
11. То же самое, но спиной вперед.
12. Передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами ("лезгинка"): например, при передвижении правым боком левую ногу ставьте попеременно скрестно то спереди, то - сзади правой. Правая нога только переставляется вправо.

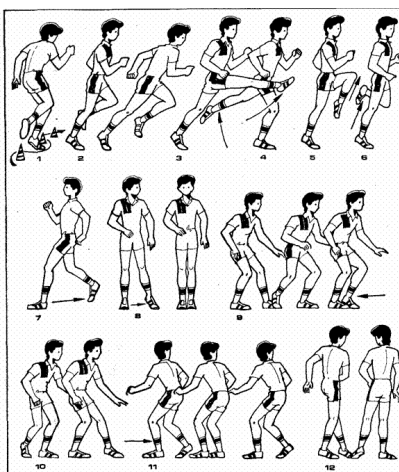


Рис. 3. Беговые упражнения

Прыжковые упражнения (рис. 4)

1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.
2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.
3. Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии.
4. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх.
5. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед.
6. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).
7. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
8. Прыжки на одной ноге вправо-влево.
9. Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди.
10. Прыжки на обеих ногах через скамейку.

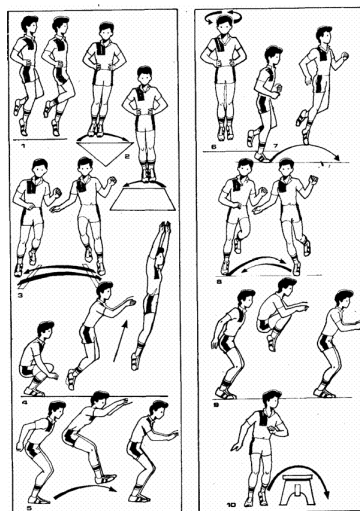
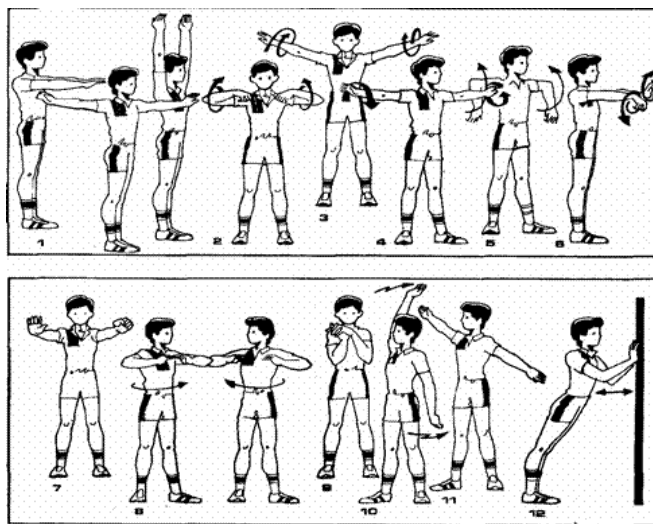


Рис. 4. Прыжковые упражнения

Упражнения для мышц рук (рис. 5)

1. Стоя в основной стойке — руки вперед, в стороны, вверх.
2. Руки к плечам — круговые вращения руками.
3. Круговые вращения прямыми руками — 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду.
4. Круговые вращения прямыми руками в разные стороны: правой вперед, левой назад и наоборот.
5. Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны.
6. Круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую стороны, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед.
7. Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед.
8. Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед.
9. Сцепить кисти в "замок" — разминание.
10. Правая рука вверх, левая вниз — рывки руками назад.
11. Правая рука вверх, левая вниз — рывками рук назад и в стороны, постепенное (на 8 счетов) изменение положения рук: левая вверх, правая вниз.
12. Стоя лицом к стене отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее.
13. Упор лежа — отжимание от гимнастической скамейки или от пола, отжимание ноги на гимнастической скамейке.
14. Подтягивание на перекладине хватом сверху или снизу.



Упражнения для мышц рук (рис. 5)

Упражнения для мышц туловища (рис. 6)

1. Ноги на ширине плеч — наклоны, доставая руками пол.
2. Ноги шире плеч — наклоны, доставая пол локтями.
3. Ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны — повороты туловища, доставая руками носки ног.
4. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — круговые движения тазом.
5. То же, ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой — вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг.
6. Наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки.
7. Наклон назад прогнувшись, доставая поочередно правой рукой левую пятку и наоборот.
8. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — три пружинистых наклона в одну и в другую сторону.
9. То же, что и упражнение 8, но руки сцеплены сверху над головой.
10. То же, что и упражнение 9, но с двумя приставными шагами в каждую сторону и доставанием сцепленными руками пола.
11. Ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая внизу — на каждый счет наклоны в стороны с захлестывающим движением руками за спину.
12. Лежа на животе, руки за головой — прогибание назад.
13. Упор сзади — разгибать и сгибать руки, прогибая туловище.
14. Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища — наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение.
15. То же, но руки за головой.
16. То же, но руки вверх.
17. Лежа на спине, руки в стороны — поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону.
18. Ноги на ширине плеч, стоя спиной в 30—50 см от стола — не отрывая ног от пола, доставать рукой дальний угол стола.
19. Ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая внизу — на каждый счет наклоны в стороны с захлестывающим движением руками за спину.
20. Лежа на животе, руки за головой — прогибание назад.
21. Упор сзади — разгибать и сгибать руки, прогибая туловище.
22. Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища — наклоны к прямым ногам

с возвращением в исходное положение.

23. То же, но руки за головой.

24. То же, но руки вверх.

25..Лежа на спине, руки в стороны — поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону.

26.. Ноги на ширине плеч, стоя спиной в 30—50 см от стола — не отрывая ног от пола, доставать рукой дальний угол стола.