

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Дворец детского (юношеского) творчества «Химмашевец»
(ДДТ «Химмашевец»)

СОГЛАСОВАНО
Методическим советом
(протокол № 1 от 15.08.2026 г.)



УТВЕРЖДАЮ
Директор ДДТ «Химмашевец»
М.М. Симонова М.М. Симонова
15.08.2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Игра вокруг нас»

Физкультурно-спортивная направленность
Возраст учащихся: 6–17 лет
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Кошкарлова Татьяна Викторовна
педагог дополнительного образования

Екатеринбург
2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	8
1.4. Планируемые результаты	8
2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	19
2.1. Календарный учебный график.....	19
2.2. Условия реализации программы.....	19
2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	20
3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	21
Приложение 1	23
Приложение 2	24

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Игра вокруг нас» **физкультурно-спортивной** направленности разработана в соответствии с новыми требованиями в образовании, отраженными в следующих документах:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 08.03.2026 года).

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р.

3. Распоряжение Правительства РФ от 01.07.2025 г. № 1745-р «О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, и утверждении плана мероприятий по реализации Концепции».

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

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 2 июня 2026 года № 18 Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм».

9. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 года № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

10. Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Дворец детского (юношеского) творчества «Химмашевец» от 21.08.2015 года № 1497/46/36.

11. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе от 30.08.2024 года Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Дворец детского (юношеского) творчества «Химмашевец».

Данная дополнительная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и, согласно Концепции развития дополнительного образования, способствует удовлетворению индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом, а также увеличению числа детей, регулярно занимающихся спортом.

Актуальность программы выражается в формировании здорового образа жизни как неотъемлемой части всего воспитательно-образовательного процесса.

В основе образовательной программы продуктивной идеи о том, что непрерывная систематическая подготовка учащихся делает интерес к такому виду спорта, как настольный теннис, устойчивым, формирует привычку укреплять свое здоровье, создает потребность в двигательной активности, делает здоровье стилем жизни.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у учащихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества: коммуникабельность, волю, ответственность. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает мобилизовывать 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, поддерживают активность и интерес к игре. Активные спортивные и подвижные игры способствуют развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности.

Программы дополнительного образования по настольному теннису («Настольный теннис» составитель В.Н. Буянов, «Настольный теннис» Н.В. Арзамасова), а также программы для спортивных школ предполагают воспитание спортсменов-разрядников, а данная программа включает в учебный план не только разделы обучения техническим элементам настольного тенниса, но и раздел игр (подвижные, спортивные).

Отличительная особенность данной программы выражается в разнообразии функций игры: просветительской, оценочной, прогностической,

диагностической, релаксационной, развлекательной, коммуникативной, социализирующей.

Программа имеет практическую направленность по средствам участия в конкурсах/соревнованиях/олимпиадах по спортивной направленности на районном, городской и всероссийском уровнях.

Адресат программы: программа ориентирована на учащихся 6-17 лет. Количество детей, одновременно находящихся в группе: минимум – 10 человек, максимум – 16.

Комплектование объединения проводится в соответствии с физическим развитием учащегося и его уже освоенными навыками игры в теннис. Набор учащихся свободный, состав группы – постоянный, разновозрастной. На период обучения возможен прием учащихся в зависимости от возраста или имеющихся специальных способностей. Образовательный процесс организуется в традиционной форме.

Возрастные особенности: анализ теоретико-методологической литературы показал, что занятия настольным теннисом смогут оказать благотворное влияние на организм учащихся лишь в том случае, если будут учитываться их возрастные анатомо-физиологические и психологические особенности (Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная).

Младший школьный возраст является периодом формирования ловкости, гибкости и координации двигательного навыка. Активно продолжают развитие высшие психические функции (внимание, память, восприятие, мышление, речь), осуществляя прочную взаимосвязь с двигательными навыками. К основным характеристикам и тонкостям возрастного периода можно отнести учебную деятельность как ведущую, наличие слаборазвитого внимания, высокий эмоциональный фон, механическое запоминание материала и важность игровой деятельности, сохранившей свою актуальность.

Подростковый возраст (13-17 лет) — это период бурного роста и развития организма. Несоответствие между быстрым ростом костей и относительно медленным развитием мышц создает впечатление неловкости и нескладности подростков; они часто проявляют неловкость, резкость в движениях, не умея соразмерять, координировать их. При возбуждении резкость и порывистость их движений увеличиваются. Упражнение, тренировки, повторение движений постепенно устраняют этот недостаток. Рост мускулатуры, совершенствование мускульного аппарата влечет за собой осознание подростком своей силы, он явно этим гордится и часто переоценивает свои силы и возможности. Это следует учитывать при организации процесса обучения.

Несмотря на то, что игровая деятельность как ведущий вид отходит на второй план, уступая место общению, можно говорить о том, что игра, в том числе в рамках физкультурно-спортивной направленности, способствует удовлетворению основных возрастных потребностей – непосредственному контакту со сверстниками.

Резюмируя выше представленное, можно говорить о том, что регулярные тренировки, общая физическая подготовка, соблюдение гигиенических и режимных моментов позволяет всесторонне развивать функциональные возможности всех органов и систем растущего организма представителей младшего школьного, среднего, старшего и юношеского возраста, а также удовлетворять ведущие потребности каждого возрастного этапа.

Воспитательная работа

Основные целевые ориентиры программы: понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния; трудолюбия; воли; ответственности; стремление к командному взаимодействию.

Создание и поддержка воспитательной среды общения и успешной деятельности, формирование межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Формы: основная – учебное занятие, дополнительные – турниры, эстафеты, соревнования, конкурсы.

Методы: метод убеждения, метод положительного примера, метод упражнений.

Анализ результатов: воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности объединения в ДДТ «Химмашевец».

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе.

Профориентационная работа в объединении

В содержании программы все темы косвенно затрагивают сферу профориентации. Учащиеся развивают физические качества, умение выбирать здоровый образ жизни, умение выбирать профессиональный путь. На одном из занятий проводится игра по летним и зимним видам спорта для расширения кругозора учащихся.

Вследствие воспитательной деятельности учащимся предоставлена профессиональная проба, которая дает возможность изучить избранную сферу и примерить на себя профессию спортсмена.

Объем программы: 792 часов.

Срок освоения программы: 3 года обучения.

- 1 год обучения – 36 недель, 144 часов;
- 2 год обучения – 36 недель, 216 часов;
- 3 год обучения – 36 недель, 216 часов;
- 4 год обучения – 36 недель, 216 часов.

Форма обучения – очная, в особых случаях применяется дистанционная.

Режим занятий: 1 год обучения 2 раза в неделю по 2 учебных часа, 2, 3 и 4 года обучения 3 раза в неделю по 2 учебных часа.

Уровень освоения программы: программа разноуровневая,

предполагает стартовый, базовый, продвинутый уровень освоения.

Стартовый (1 год обучения) – используются и реализуются общедоступные и универсальные формы организации материала, минимальная сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Базовый (2 год обучения) – используются и реализуются такие формы организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно тематического направления программы.

Продвинутый (3 и 4 года обучения) – используются и реализуются такие формы организации материала, которые допускают доступ к сложным и нетривиальным разделам содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к предпрофессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Формы обучения: коллективная, групповая, индивидуально-групповая.

Виды занятий: беседа, тренировка, подвижная игра, эстафета, турнир.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: наблюдение, зачет.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы – формирование и развитие коммуникативных, двигательных способностей посредством игры в настольный теннис.

Задачи программы.

Обучающие:

1. Обучить основным техническим приёмам настольного тенниса.
2. Обучить правилам подвижных и спортивных игр.
3. Обучить правильно пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием.
4. Обучить навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий.

Развивающие:

1. Сформировать потребность учащихся к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому физическому развитию.
2. Развить основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные способности.
3. Сформировать навыки распределения функций и ролей в совместной игровой деятельности.

Воспитательные:

1. Научить планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.
2. Воспитать дисциплинированность и трудолюбие.
3. Воспитать терпение, настойчивость, инициативность в достижении поставленных целей.
4. Воспитать умение совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им.

1.3. Содержание программы

Учебный тематический план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов				Форма аттестации/контроля
		1 год стартовый	2 год базовый	3 год продвинутый	4 год продвинутый	
	Общая физическая подготовка	24	44	44	44	Наблюдение
	Технико - тактическая подготовка	74	120	120	120	Наблюдение
	Игры	36	32	32	32	Наблюдение
	Специальная физическая подготовка	8	16	16	16	Наблюдение
	Промежуточная (итоговая) аттестация	4	4	4	4	Зачет
	Итого:	144	216	216	216	

Содержание учебного тематического плана

Раздел «Общая физическая подготовка (ОФП)» знакомит учащихся с оздоровительными свойствами физических упражнений и режимом дня. Даются основные понятия и функции ОФП: виды ходьбы; упражнения в беге и прыжках, упражнения для рук, плечевого пояса, для ног и туловища; построение и перестроение и т.д.

Раздел «Технико - тактическая подготовка (ТТП)» знакомит учащихся с основами техники, стойки, хватки. Знакомит с эволюцией настольного тенниса (Изменение правил. Совершенствование инвентаря).

Раздел «Игры» знакомит учащихся с подвижными, спортивными играми: беговые, ролевые игры, игры на внимание, на дыхание. А также предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы и санитарно-гигиенических навыков.

Раздел «Специальная физическая подготовка (СФП)», начиная со второго года обучения, знакомит учащихся с упражнениями для развития силы мышц ног, рук и туловища.

1.4. Планируемые результаты

Предметные результаты:

- обучен основным техническим приёмам настольного тенниса;
- обучен правилам подвижных и спортивных игр;
- обучен правилам пользования современным спортивным инвентарём и оборудованием;
- обучен навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий.

Метапредметные результаты:

- сформирована потребность учащихся к занятиям физической

культурой и здоровому образу жизни, сформирована направленность к гармоническому физическому развитию;

- развиты основные физические качества, координационно ориентационно-пространственные способности;
- сформированы навыки распределения функций и ролей в совместной игровой деятельности.

Личностные результаты:

- научен планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- воспитана дисциплинированность и трудолюбие;
- воспитано терпение, настойчивость, инициативность в достижении поставленных целей;
- воспитано умение совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им.

Комплекс основных характеристик программы по годам обучения:

Стартовый уровень (1 год обучения)

Цель – формирование и развитие двигательных способностей, технических навыков игры путём овладения приёмами игры в настольный теннис.

Задачи.

Обучающие:

1. Обучение терминологии упражнений, их функциональный смысл и направленность воздействия на организм.
2. Обучить выполнению комплекса общей и специальной физической подготовки, технической подготовки в настольном теннисе.

Развивающие:

1. Развитие физических способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей).
2. Развитие навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга, соревновательной деятельности.

Воспитательные:

1. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, групповой сплоченности и социальной активности.
2. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Учебный тематический план

1 год обучения

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1. Введение. Общая физическая подготовка (ОФП)		24	2	22	Наблюдение
2. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)		72	4,5	67,5	
2.1.	Эволюция настольного тенниса	4	0,5	3,5	Наблюдение

2.2.	Основы техники: удары на столе	68	1,5	66,5	Наблюдение
3.	Игры	36	2	34	Наблюдение
4.	Специальная физическая подготовка. (СФП)	8	0,5	7,5	Наблюдение
5.	Промежуточная (итоговая) аттестация.	4	–	4	Зачет
	Всего часов:	144	9	135	

Содержание учебного тематического плана

1 года обучения

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: введение. Постановка целей и задач на учебный год. Функции ОФП. Оздоровительные свойства физических упражнений. Влияние утренней зарядки на организм. Правила гигиены, режим дня, закаливание.

Практика: ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни, с пятки на носок. Бег медленный, змейкой, с изменением направления движения. Бег на короткие дистанции на время, челночный бег. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног. Вращение в лучезапястных локтевых плечевых суставах. Сгибание и разгибание стоп ног. Повороты вращения туловища в различных направлениях. Прыжки различными способами. Комплексы дыхательной гимнастики. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Раздел 2. Техничко - тактическая подготовка (ТТП)

Тема 2.1. Эволюция настольного тенниса

Теория: изменение правил. Совершенствование инвентаря. Основы техники, стойки, хватки. Понятие «основная стойка теннисиста». Техника одношагового способа передвижений и поворотов.

Практика: хватка. Жонглирование: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой сторонами ракетки, удары по мячу игровой поверхностью ракетки. Упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением Прибивание мяча о пол. Одношажный способ передвижений и поворотов. Метание мяча в мишень на стене.

Тема 2.2. Основы техники: удары на столе

Теория: имитация передвижений. Удары откидкой слева, накат слева и справа. Исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару. Наблюдение за полетом мяча. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара. Контакт мяча с ракеткой. Техника подач слева с верхним вращением мяча. Прием подач.

Практика: имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево – вправо, вперед – назад, по «треугольнику»- вперед – вправо – назад, вперед – влево – назад).

Удары слева по мячу у тренировочной стенки, одиночные удары. Удары справа по мячу у тренировочной стенки, одиночные удары. Удары на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером сочетание ударов справа и слева. Поддача с верхним вращением мяча. Правила игры на счет. Поддача откидкой слева, поддача слева с верхним вращением мяча. Тренировка подач. Прием подач. Способы приема подач, выскакивающих за заднюю линию стола. Пинпонговые башни. Игра на счёт до 6 очков

Раздел 3. Игры

Теория: правила игры.

Практика: игры с бегом. Игры с подпрыгиванием и прыжками. Игры с бросанием и ловлей мяча. Игры на ориентирование в пространстве. Игры с ракеткой и мячом. Спортивные игры: хоккей, бадминтон, боулинг, футбол, пионербол. Эстафеты с бегом, мячом, ракеткой, шуточные эстафеты.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: теоретический инструктаж.

Практика: упражнения для развития силы мышц ног и туловища. Бег на короткие дистанции от 15- до 30 метров. Прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях. Прыжки в приседе вперед- назад, влево-вправо. Приставные шаги и выпады. Бег скрестным шагом в различных направлениях. Прыжки боком через гимнастическую скамейку. Имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево. Выпрыгивание из приседа. Повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях. Перемещение в 3-х метровой зоне. Отжимание, подтягивание. Упражнения для развития мышц рук и верхней части туловища: упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях. Метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель. Имитация ударов без ракетки, с ракеткой.

Раздел 5. Промежуточная (итоговая) аттестация

Практика: зачет.

Планируемые результаты

Стартового уровня (1 года обучения)

Предметные результаты:

- знание терминологии разучиваемых упражнений, их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- правильное выполнение комплексов общей и специальной физической подготовки, технической подготовки в настольном теннисе.

Метапредметные результаты:

- развиты физические способности (гибкость, быстрота, выносливость, равновесие, анаэробные возможности, координационные способности);
- развиты навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга, соревновательной деятельности.

Личностные результаты:

- развиты навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, групповой сплоченности и социальной активности.
- сформированы установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Базовый уровень (2 год обучения)

Цель – создание условий для физического развития и оздоровления учащихся, а также становления их личности, посредством приобщения к занятиям настольным теннисом.

Задачи.

Обучающие:

1. Обучить базовым приёмам техники игры и тактическим действиям.
2. Сформировать стойкий интерес к тренировочным занятиям настольного тенниса.

Развивающие:

1. Развить гармоничные физические способности, укрепление здоровья, закаливание организма.
2. Развить навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

Воспитательные:

1. Воспитать специальные способности (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
2. Воспитать дисциплинированность и трудолюбие.

Учебный тематический план 2 года обучения

	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
	1. Введение. Общая физическая подготовка (ОФП)	40	3,0	37,0	Наблюдение
	2. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)	126	3,5	122,5	Наблюдение
2.1.	Эволюция настольного тенниса	2	0,5	1,5	Наблюдение
2.2.	Основы техники: подрезка слева. Накаты.	84	2,0	82,0	Наблюдение
2.3.	Турнир	40	1	39	Наблюдение
	3. Игры	38	2,0	36	Наблюдение
	4. Специальная физическая подготовка (СФП)	8	0,1	7,9	Наблюдение
	5.Промежуточная (итоговая) аттестация	4	–	4	Зачет
	Итого:	216	8,6	207,4	

Содержание учебного тематического плана 2 год обучения

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: введение. Постановка целей и задач на новый учебный год.

Функции ОФП. Оздоровительные свойства физических упражнений. Образ жизни, как фактор здоровья. Гигиена спортивной одежды и обуви,

режим дня, закаливание. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнениях, ходьбе, беге, прыжках.

Практика: ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни, с пятки на носок. Бег медленный, змейкой, с изменением направления движения. Бег на короткие дистанции на время, челночный бег. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног. Вращение в лучезапястных локтевых плечевых суставах. Сгибание и разгибание стоп ног. Повороты вращения туловища в различных направлениях. Прыжки различными способами. Комплексы дыхательной гимнастики. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Раздел 2. Техничко - тактическая подготовка (ТТП)

Тема 2.1. Эволюция настольного тенниса

Теория: история развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях. Совершенствование техники. Техника передвижений в игровой стойке со сменой зон.

Практика: имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево – вправо, вперед – назад, по «треугольнику»- вперед – вправо – назад, вперед – влево – назад), попадание мяча в мишень на полу после отскока от стены.

Тема 2.2. Основы техники: подрезка слева

Теория: подрезка слева. Исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару. Наблюдение за полетом мяча. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара. Контакт мяча с ракеткой. техника подач слева с нижним вращением мяча. Прием подач.

Практика: подрезка слева. Исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару. Наблюдение за полетом мяча. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара. Контакт мяча с ракеткой. Накат справа, слева из двух точек стола, по диагонали, по прямой. Работа с большим количеством мячей. Игра на счет. Подача слева с нижним вращением мяча. Тренировка подач. Подача в определенную зону. Прием подач. Способы приема подач, выскакивающих за заднюю линию стола.

Тема 2.3. Турниры

Теория: правила проведения турнира.

Практика: игра на счет разученными ударами.

Раздел 3. Игры

Теория: правила игры.

Практика: игры с бегом. Игры с бросанием и ловлей мяча. Игры на ориентирование в пространстве. Игры с ракеткой и мячом. Спортивные игры: хоккей, бадминтон, боулинг, футбол, пионербол. Эстафеты с бегом, мячом, ракеткой, шуточные эстафеты.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: теоретический инструктаж.

Практика: упражнения для развития силы мышц ног и туловища бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров. Прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях. Прыжки в приседе вперед-

назад, влево-вправо. Приставные шаги и выпады. Бег скрёстным шагом в различных направлениях. Прыжки боком через гимнастическую скамейку. Имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево. Прыжки на скакалке. Выпрыгивание из приседа. Повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях. Перемещение по «треугольнику». Отжимание. Упражнения для развития мышц рук и верхней части туловища с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях. Метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель. Имитация ударов без ракетки, с утяжеленной ракеткой.

Раздел 5. Промежуточная (итоговая) аттестация

Практика: зачет.

Планируемые результаты Базового уровня (2 года обучения)

Предметные результаты:

- обучен базовым приёмам техники игры и тактических действий;
- сформирован стойкий интерес к тренировочным занятиям настольного тенниса.

Метапредметные результаты:

- развиты гармоничные физические способности, укрепление здоровья, закаливания организма;
- развиты навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

Личностные результаты:

- воспитаны специальные способности (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
- воспитана дисциплинированность и трудолюбие.

Продвинутый уровень (3 год обучения)

Цель – общее физическое воспитание учащихся и развитие у них устойчивого интереса к спорту, формирование знаний, умений и навыков игры в настольный теннис.

Задачи.

Обучающие:

1. Обучить навыкам игры в настольный теннис через расширение техники и приёмов.
2. Обучить совместному разбору игр, выработка навыков судейства теннисной игры.
3. Обучить применению современного спортивного инвентаря и оборудования.

Развивающие:

1. Развить физические способности, укрепление здоровья.
2. Развить специальную физическую подготовку с применением игровой деятельности.

Воспитательные:

1. Воспитать умение планировать, регулировать, контролировать и

оценивать свои действия.

2. Воспитать умение совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им.

Учебный тематический план 3 года обучения

	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1. Введение. Общая физическая подготовка (ОФП)		40	3,0	37,0	Наблюдение
2. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)		126	3,5	122,5	Наблюдение
2.1.	Основы техники: подрезка справа. Накаты.	86	2,5	83,5	Наблюдение
2.2.	Турнир	40	1	39	Наблюдение
3. Игры		38	2,0	36	Наблюдение
4. Специальная физическая подготовка (СФП)		8	0,1	7,9	Наблюдение
5.Промежуточная (итоговая) аттестация		4	–	4	Зачет
Итого:		216	8,6	207,4	

Содержание учебного тематического плана 3 год обучения

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Введение. Постановка целей и задач на новый учебный год. Функции ОФП. Оздоровительные свойства физических упражнений. Что влияет на формирование осанки. Гигиена спортивной одежды и обуви, режим дня, закаливание.

Практика: ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни, с пятки на носок. Бег медленный, змейкой, с изменением направления движения. Бег на короткие дистанции на время, челночный бег. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног. Вращение в лучезапястных локтевых плечевых суставах. Сгибание и разгибание стоп ног. Повороты вращения туловища в различных направлениях. Прыжки различными способами. Комплексы дыхательной гимнастики. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Раздел 2. Техничко - тактическая подготовка (ТТП)

Тема 2.1. Основы техники: подрезка справа

Теория: Исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару. Наблюдение за полетом мяча. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара. Контакт мяча с ракеткой. Техника подачи справа с нижним вращением мяча. Прием подачи. Правила ведения счета.

Практика: подрезка справа. Исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару. Наблюдение за полетом мяча. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара. Имитация передвижений в правосторонней стойке. Контакт мяча с ракеткой. Накат справа, слева из левой зоны стола. Сочетание откидки слева и наката справа.

Сочетание наката слева и подрезки справа. Сочетание накатов и подрезок. Повороты при ударах слева и справа. Поддача справа с нижним вращением мяча. Тренировка подач. Поддача в определенную зону. Прием подач. Способы приема подач, выскакивающих за заднюю линию стола. Работа с большим количеством мячей. Судейство: счет на счетчике.

Тема 2.2. Турнир

Теория: правила проведения турнира одиночных игр.

Практика: игра на счет.

Раздел 3. Игры

Теория: правила игры.

Практика: игры с бегом. Игры с бросанием и ловлей мяча. Игры на ориентирование в пространстве. Игры с ракеткой и мячом. Спортивные игры: хоккей, бадминтон, боулинг, футбол, пионербол. Эстафеты.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: теоретический инструктаж.

Практика: Упражнения для развития силы мышц ног и туловища.

Бег. Прыжки. Приставные шаги и выпады. Отжимание. Имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево. Выпрыгивание из приседа. Перемещение в 3-х метровой зоне. Повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях. Упражнения для развития мышц рук и верхней части туловища с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях. Метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель. Имитация ударов без ракетки, с утяжеленной ракеткой.

Раздел 5. Итоговая аттестация.

Практика: зачет.

Планируемые результаты

Продвинутого уровня (3 года обучения)

Предметные результаты:

- обучен навыкам игры в настольный теннис через расширение техник и приёмов;
- обучен совместному разбору игр, выработка навыков судейства теннисной игры;
- обучен применению современного спортивного инвентаря и оборудования.

Метапредметные результаты:

- развиты физические способности, укрепление здоровья;
- развита специальная физическая подготовка с применением игровой деятельности.

Личностные результаты:

- воспитано умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
 - воспитано умение совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им.

Продвинутый уровень (4 год обучения)

Цель – Обеспечение всестороннего физического развития учащихся и формирование устойчивого интереса к занятиям спортом через освоение техники и тактики игры в настольный теннис.

Задачи.

Обучающие:

1. Освоение базовых и совершенствование продвинутых технических приёмов игры в настольный теннис, включая подачу, приём, удары, защиту и атакующие действия.
2. Формирование навыков анализа игровых ситуаций, освоение правил соревнований и основ судейства теннисных матчей.
3. Обучение правильному использованию современного теннисного инвентаря: ракеток, мячей, столов и защитного оборудования

Развивающие:

1. Укрепление здоровья учащихся через систематические тренировки, развитие выносливости, силы, ловкости и координации движений.
2. Развитие специфических физических качеств теннисиста: быстроты реакции, скорости перемещения, точности ударов и координации движений в условиях игровой деятельности.

Воспитательные:

1. Формирование навыков планирования тренировочного процесса, контроля выполнения упражнений и оценки результатов собственной деятельности.
2. Развитие умения работать в команде, договариваться о правилах поведения и общения, соблюдать этические нормы спортивного соперничества.

Учебный тематический план 4 года обучения

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1. Введение. Общая физическая подготовка (ОФП)		40	3,0	37,0	Наблюдение
2. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)		126	3,5	122,5	Наблюдение
2.1	Основы техники: топ-спин справа, слева. Накаты.	86	2,5	83,5	Наблюдение
2.2	Турнир	40	1	39	Наблюдение
3. Игры		38	2,0	36	Наблюдение
4. Специальная физическая подготовка (СФП)		8	0,1	7,9	Наблюдение
5.Промежуточная (итоговая) аттестация		4	–	4	Зачет
Итого:		216	8,6	207,4	

Содержание учебного тематического плана 4 год обучения

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Введение. Постановка целей и задач на новый учебный год. Функции ОФП. Оздоровительные свойства физических упражнений. Мышечная система в организме человека. Закаливание как способ борьбы с вирусами и укрепления здоровья.

Практика: ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни, с пятки на носок. Бег медленный, змейкой, с изменением направления движения. Бег на короткие дистанции на время, челночный бег. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног. Вращение в лучезапястных локтевых плечевых суставах. Сгибание и разгибание стоп ног. Повороты вращения туловища в различных направлениях. Прыжки различными способами. Комплексы дыхательной гимнастики.

Раздел 2. Техничко - тактическая подготовка (ТТП)

Тема 2.1. Основы техники: топ-спин справа, слева

Теория: Исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару. Наблюдение за полетом мяча. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара. Контакт мяча с ракеткой. Техника подач справа с нижним вращением мяча. Прием подач. Правила ведения счета.

Практика: топ-спин справа. Исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару. Наблюдение за полетом мяча. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара. Имитация передвижений в правосторонней стойке. Контакт мяча с ракеткой.

Топ-спин слева. Исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару. Наблюдение за полетом мяча. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара. Имитация передвижений в левосторонней стойке. Контакт мяча с ракеткой.

Накат справа, слева из левой зоны стола. Сочетание откидки слева и наката справа. Сочетание наката слева и подрезки справа. Сочетание накатов и подрезок. Работа с большим количеством мячей. Повороты при ударах слева и справа. Подача справа с нижним вращением мяча. Тренировка подач. Подача в определенную зону. Прием подач. Способы приема подач, выскакивающих за заднюю линию стола. Судейство: счет на счетчике.

Тема 2.2. Турнир

Теория: правила проведения командных встреч.

Практика: игра на счет.

Раздел 3. Игры

Теория: правила игры.

Практика: игры с бегом. Игры с бросанием и ловлей мяча. Игры на ориентирование в пространстве. Игры с ракеткой и мячом. Спортивные игры: хоккей, бадминтон, боулинг, футбол, пионербол. Эстафеты.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: теоретический инструктаж.

Практика: Упражнения для развития силы мышц ног и туловища.

Бег. Прыжки. Приставные шаги и выпады. Отжимание. Имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево. Передвижения в игровой стойке передний скрестный и задний скрестный шаг. Выпрыгивание из приседа.

Перемещение в 3-х метровой зоне. Повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях. Упражнения для развития мышц рук и верхней части туловища с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях. Метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель. Имитация ударов без ракетки, с утяжеленной ракеткой.

Раздел 5. Итоговая аттестация.

Практика: зачет.

Планируемые результаты Продвинутого уровня (4 года обучения)

Предметные результаты:

- обучен базовым и продвинутым техническим арсеналом теннисиста, применять приёмы в игровых ситуациях;
- обучен анализировать игровые ситуации, принципам судейства соревнований;
- обучен подбирать оптимальную экипировку, обслуживать игровой инвентарь.

Метапредметные результаты:

- повышение уровня общей выносливости, развитие силы и ловкости, улучшение координации движения, укрепление здоровья;
- повышение скорости перемещения, быстроты реакции, совершенствование координации в игровых условиях.

Личностные результаты:

- воспитано умение контролировать выполнение упражнений, анализировать эффективность тренировки, способность планировать тренировочный процесс;
- воспитано умение работать в команде, навыки спортивного общения, способность соблюдать этические нормы соперничества.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Календарный учебный график

Период обучения	Начало обучения по программе	Окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 период	07 сентября	20 декабря	15 недель	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 период	11 января	06 июня	21 недель	216	3 раза в неделю по 2 часа

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: для создания условий реализации программы занятия проводятся в спортивном зале: соответствующее СанПиНам освещение, горячая и холодная вода. Для организации работы спортивный зал должен быть оборудован столами для настольного тенниса, спортивным инвентарем.

Сведения о доступе к информационным системам и информационно-телекоммуникационным сетям: наличие в образовательном учреждении подключения к сети Интернет. Скорость подключения - 2 Мбит/сек и выше. Подключение к Wi-Fi – да.

Информационно-методическое обеспечение:

- **дидактические материалы:** методическое пособие «Физиологические особенности учащихся на занятиях настольным теннисом», методические разработки заданий к занятиям;
- **наглядные пособия:** комплекс плакатов «Правила поведения на уроках физкультуры», комплекс плакатов «Техника безопасности на уроках физкультуры», 4 плаката с методическим сопровождением «Техника безопасности на уроках физкультуры».

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Виды и формы контроля:

- **текущий контроль** осуществляется в ходе выполнения задания методом наблюдения, фронтального опроса для проверки уровня освоения программного материала в повседневной учебной деятельности.
- **промежуточная (итоговая) аттестация** проводится в конце года в форме зачета.

Результаты освоения программы определяются по трем уровням: высокий, средний, низкий.

1 уровень – высокий, полное освоение содержания образования (80-100%).

2 уровень – средний, частичное освоение содержания программы (50-80%), но при выполнении заданий допускает незначительные ошибки.

3 уровень – низкий, не полностью освоил содержание программы (30-50%), допускает существенные ошибки в знаниях предмета и при выполнении практических заданий.

Оценочные материалы:

1. Карта мониторинга «Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке учащихся» (приложение 1).
2. Карта мониторинга «Контрольные нормативы по технической подготовке учащихся» (приложение 2).

Кадровое обеспечение: кадровое обеспечение разработки и реализации дополнительная общеразвивающая программа осуществляется педагогами дополнительного образования, что закрепляется Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни / О.С. Аранская. – М.: Педагогика, 2012.
2. Белкин А.С. Возрастная педагогика / А.С. Белкин. – Екатеринбург, 2009.
3. Галанов А.С. Игры, которые лечат / А.С. Галанов. – М., 2009.
4. Глазырина Л.Д. Методика физвоспитания детей младшего школьного возраста / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2010.
5. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы / Н.И. Дереклеева – М.: ВАКО, 2007 г.
6. Казина О.Б. Весёлая физкультура для детей и их родителей / О.Б.Казина. – Ярославль, 2012.
7. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г.
8. Логвин, В.П. Лабораторный практикум по учебной дисциплине «Физиология спорта» / В.П. Логвин, Т.В. Лойко, Н.В. Жилко; под общ. ред. В.П. Логвин; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 3-е изд., испр. и доп. – Минск: БГУФК, 2013. – 88 с.
9. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Учебное пособие для ученика и учителя / А.Н. Маюров. - М.: Педагогическое общество России, 2004.
10. Миняева С.А. Подвижные игры дома и на улице / С.А. Миняева. – М., 2012.
11. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа / О.Н.Моргунова. – Воронеж, 2009.
12. Останко Л.В. Оздоровительная гимнастика / Л.В. Останко. – СПб., 2006.
13. Подвижные игры: 1–4 классы / Авт.-сост. Патрикеев А.Ю. – М.: ВАКО, 2007.
14. Руководство к практическим занятиям по физиологии человека: учеб.пособие для вузов физической культуры / Под общей ред. А.С. Солодкова; СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – М.: Советский спорт, 2006. – 192 с.
15. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы / Н.К. Смирнов - М.: АРКТИ, 2003.

16. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – изд. 3-е, испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – 620 с.

17. Тристан, В.Г. Физиология спорта: Учебное пособие / В.Г.Тристан, О.В. Погадаева. - Омск: СибГУФК, 2003. – 92 с.

Информационные образовательные ресурсы, в том числе цифровые образовательные ресурсы

1. Официальный сайт Федерации настольного тенниса России (<http://www.ttfr.ru>).

2. Обучающее видео по настольному теннису (<https://www.propingpong.ru/video.php?subsection=15>).

3. Настольный теннис – видео уроки (<https://sol-x.ru/sport/pingpong/>).

Литература для учащихся, родителей (законных представителей):

1. Волошина Л.Н. Игры с элементами спорта / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. – М., 2004.

2. Портал о фитнесе. – Режим доступа: http://fitnesburg.ru/gloss/nastolnyi_tennis

3. Про пинг-понг. – Режим доступа: <http://www.propingpong.ru>

4. Фатеева Л.П. Подвижные игры, эстафеты / Л.П. Фатеева. – Ярославль, 2005.

5. Федерация настольного тенниса России. – Режим доступа: <http://ttfr.ru/>

6. Филиппова С.О. Мир движений мальчиков и девочек / С.О.Филиппова – СПб., 2001.

Карта мониторинга «Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке»

[illegible]

Приложение 2

Карта мониторинга «Контрольные нормативы по технической подготовке»

Наименование технического приема	1 год	2 год	3 год	4 год	Оценка выполнения
	Кол-во ударов в серию	Кол-во ударов в серию	Кол-во ударов в серию	Кол-во ударов в серию	
Откидка слева со всего стола (количество ошибок за 3 мин.)		-	-		хорошо
		-	-		удовлетворительно
Подача откидкой слева		-	-		хорошо
		-	-		удовлетворительно
Накат справа по диагонали					хорошо
					удовлетворительно
Накат слева по диагонали					хорошо
					удовлетворительно
Сочетание наката справа и слева	-				хорошо
	-				удовлетворительно
Подача слева накатом	-				хорошо
	-				удовлетворительно
Подача справа накатом	-				хорошо
	-				удовлетворительно
Откидка (подрезка) справа	-	-			хорошо
	-	-			удовлетворительно
Игра на столе с тренером (количество раз)					хорошо
					удовлетворительно

Примечание:

Испытания проводятся в серии из 10 подач по диагонали.

Удары выполняются при игре с тренером (партнёром).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 535789110244658727404941810073550101074793265773

Владелец Симонова Мария Михайловна

Действителен с 23.12.2025 по 23.12.2026