

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

СОГЛАСОВАНО  
Методическим советом  
(протокол № 1 от 27.08.2025 г.)



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ДДТ «Химмашевец»  
*М.М. Симонова* М.М. Симонова  
27.08.2025 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  
2025

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# 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».

2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 года № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

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

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 Российской Федерации 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 РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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 имеющих 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 слабо развитого 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	
<b>1. Введение. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>		<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	Наблюдение
<b>2. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)</b>		<b>72</b>	<b>4,5</b>	<b>67,5</b>	
2.1.	Эволюция настольного тенниса	4	0,5	3,5	Наблюдение

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

### 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 туловищ: 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	
	<b>1. Введение. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>40</b>	<b>3,0</b>	<b>37,0</b>	Наблюдение
	<b>2. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)</b>	<b>126</b>	<b>3,5</b>	<b>122,5</b>	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
	<b>3. Игры</b>	<b>38</b>	<b>2,0</b>	<b>36</b>	Наблюдение
	<b>4. Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>8</b>	<b>0,1</b>	<b>7,9</b>	Наблюдение
	<b>5. Промежуточная (итоговая) аттестация</b>	<b>4</b>	<b>–</b>	<b>4</b>	Зачет
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>8,6</b>	<b>207,4</b>	

### **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 скрестным 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	
<b>1. Введение. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>		<b>40</b>	<b>3,0</b>	<b>37,0</b>	Наблюдение
<b>2. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)</b>		<b>126</b>	<b>3,5</b>	<b>122,5</b>	Наблюдение
2.1.	Основы техники: подрезка справа. Накаты.	86	2,5	83,5	Наблюдение
2.2.	Турнир	40	1	39	Наблюдение
<b>3. Игры</b>		<b>38</b>	<b>2,0</b>	<b>36</b>	Наблюдение
<b>4. Специальная физическая подготовка (СФП)</b>		<b>8</b>	<b>0,1</b>	<b>7,9</b>	Наблюдение
<b>5. Промежуточная (итоговая) аттестация</b>		<b>4</b>	<b>–</b>	<b>4</b>	Зачет
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>8,6</b>	<b>207,4</b>	

### 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	
<b>1. Введение. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>		<b>40</b>	<b>3,0</b>	<b>37,0</b>	Наблюдение
<b>2. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)</b>		<b>126</b>	<b>3,5</b>	<b>122,5</b>	Наблюдение
2.1	Основы техники: топ-спин справа, слева. Накаты.	86	2,5	83,5	Наблюдение
2.2	Турнир	40	1	39	Наблюдение
<b>3. Игры</b>		<b>38</b>	<b>2,0</b>	<b>36</b>	Наблюдение
<b>4. Специальная физическая подготовка (СФП)</b>		<b>8</b>	<b>0,1</b>	<b>7,9</b>	Наблюдение
<b>5. Промежуточная (итоговая) аттестация</b>		<b>4</b>	–	<b>4</b>	Зачет
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>8,6</b>	<b>207,4</b>	

### 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	15 сентября	30 декабря	15 недель	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 период	09 января	31 мая	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 дополнительной общеразвивающей 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](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.



## 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				
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 698940195023587148468261147848448039035925739270

Владелец Симонова Мария Михайловна

Действителен с 17.12.2024 по 17.12.2025