

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА "ПОЛЯРИС"

ПРИНЯТА

Методическим советом  
МАУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»  
Протокол от 03 июня 2024г. №14

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора  
МАУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»  
от 22 июля 2024г. № 482

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Общая физическая подготовка с элементами настольного тенниса»**  
(стартовый уровень)

Возраст учащихся: 9-16 лет

Срок реализации программы: 2 года

Составитель программы:  
Петренко Елена Николаевна  
педагог дополнительного образования

г. Мончегорск  
2024

## **Комплекс основных характеристик программы**

### **Пояснительная записка**

При разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «**Общая физическая подготовка с элементами настольного тенниса**» основными нормативными документами являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28);
- Устав ЦРТДиЮ «Полярис»;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального автономного учреждения дополнительного образования Центра развития творчества детей и юношества «Полярис».

Программа составлена в 2021 году, в 2024 году внесена корректировка в соответствии с современными требованиями.

Образовательная деятельность по программе направлена на создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития и укрепления здоровья учащихся.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:** стартовый.

**Актуальность и педагогическая целесообразность.**

Сохранение и формирование культуры здорового и безопасного образа жизни подрастающего поколения – одна из наиболее важных и сложных задач современности. В данном вопросе особое значение занимает физическая культура. Известно, что именно движения являются основным стимулятором жизнедеятельности организма человека. Данная программа учит детей применять полученные знания, умения и навыки, для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, на всех последующих жизненных этапах.

**Отличительные особенности программы.**

В процессе освоения программы учащиеся в игровой форме смогут научиться контролировать не только эмоциональность и азарт, но и научатся проявлять

смелость, решительность, стойкость, самообладание и выдержку.

**Адресат программы:** учащиеся 9-16 лет.

Набор в группы: свободный (при наличии свободных мест). В одной группе могут заниматься дети разного возраста, при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Количество учащихся в группе: зависит от размера спортивного зала и оборудования, но не более 10 человек.

**Форма реализации программы:** очная.

**Объем программы:** 288 часов.

**Срок освоения программы:** 2 года.

Ежегодная продолжительность обучения: 144 часа.

Еженедельная продолжительность обучения: 4 часа.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 академическому часу и 1 раз в неделю по 2 академических часа.

**Формы организации образовательного процесса:** группа.

**Виды занятий по программе.** Основными формами учебно-воспитательного процесса являются практические и теоретические занятия, тестирование, участие в соревновательной деятельности. В летний период для учащихся предусмотрены занятия по индивидуальным планам на лето.

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** создание условий для физического совершенствования и формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся через общую физическую подготовку, обучение элементам настольного тенниса.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- обучить технике выполнения физических упражнений;
- обучить элементам техники игры в настольный теннис.

**Развивающие:**

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность учащихся;
- повышать уровень физической подготовленности;
- способствовать сохранению и укреплению здоровья учащихся за счёт повышения их двигательной культуры.

**Воспитательные:**

- способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения трудоспособности и укрепления здоровья.

### **Ожидаемые результаты**

Ожидаемые результаты освоения учащимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

**Предметные результаты:**

- будут знать о физических качествах;

- будут знать основы личной гигиены;
- смогут выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- смогут выполнять элементы техники игры в настольный теннис;
- будет динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности.

#### **Метапредметные результаты:**

- смогут самостоятельно находить ошибки при выполнении упражнений и их исправлять;
- смогут самостоятельно находить наиболее эффективные способы достижения результата;
- смогут рационально распределять своё время в режиме дня;
- приобретут умение выполнять домашнее задание;
- смогут вести наблюдение и контроль за показателями своего физического и психического развития.

#### **Личностные результаты:**

- будут ответственно относиться к своему здоровью;
- сформируют устойчивый интерес к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- смогут управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

В результате освоения программного материала, учащиеся должны:

#### **к концу первого года обучения**

##### ***знать:***

правила поведения и техники безопасности на занятиях;  
краткие характеристики техники выполнения физических упражнений.

##### ***уметь:***

выполнять упражнения по общей физической подготовке;  
выполнять элементы настольного тенниса;  
выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, координации;

#### **к концу второго года**

##### ***знать:***

правила поведения и техники безопасности на занятиях;  
о спортивной одежде и обуви;  
гигиенические основы знаний;  
основы техники настольного тенниса.

##### ***уметь:***

контролировать свое самочувствие;  
согласованно выполнять двигательные действия;  
выполнять основные технические приёмы игры в настольный теннис.

### **Виды контроля**

**Текущий контроль** – наблюдение.

**Промежуточный контроль** - проводится за каждое полугодие учебного года в соответствии с календарным учебным графиком, в виде выполнения нормативов общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП). (Приложение № 2).

**Итоговый контроль** – проводится по завершении всего образовательного курса программы в виде выполнения нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП). (Приложение № 2).

По окончании обучения учащиеся должны продемонстрировать динамику прироста индивидуальных показателей физической подготовленности.

Соревновательная деятельность осуществляется в течение учебного года, в соответствии с Календарным планом спортивных и физкультурно-массовых мероприятий учреждения. (Приложение № 8)

Тестирование теоретической подготовки осуществляется в конце каждого учебного года. (Приложение № 4)

Оценка уровня воспитанности осуществляется по карте «Диагностическая карта воспитанности учащихся». (Приложение № 6)

По окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе учащиеся получают удостоверения.

### Формы педагогического контроля

Таблица 1

Год обучения	Знания, умения, навыки	Формы оценки
Первый год	<b>Должен знать:</b> - правила поведения и технику безопасности на занятиях - краткие характеристики техники выполнения физических упражнений.	наблюдение, тестирование
	<b>Должен уметь:</b> - выполнять упражнения по общей физической подготовке; - выполнять основы базовой техники игры в настольный теннис; - выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, координации	наблюдение, тестирование физической подготовки
Второй год	<b>Должен знать:</b> - правила поведения и технику безопасности на занятиях; - о спортивной одежде и обуви; - гигиенические основы знаний; - основы техники настольного тенниса	наблюдение, тестирование
	<b>Должен уметь:</b> - выполнять упражнения общей физической подготовки; - выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, координации; - выполнять основные технические приёмы игры в настольный теннис	наблюдение, тестирование физической подготовки

## Учебный план

Таблица 2

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов	
		1 год обучения	2 год обучения
1	Теоретическая подготовка	2	2
2	Гимнастика	9	9
3	Корректирующая гимнастика	9	9
4	Легкая атлетика	9	9
5	Подвижные и спортивные игры	18	9
6	Элементы настольного тенниса	92	101
7	Контрольные нормативы	4	4
8	Итоговое занятие	1	1
<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>144</b>

## Учебный план и содержание деятельности 1 год обучения

Таблица 3

№ п/п	Название раздела и темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>					
1	Вводное занятие. Краткое содержание и программа занятий	1	1		наблюдение
2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	1	1		наблюдение
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП</b>					
3	Гимнастика	9		9	наблюдение
4	Корректирующая гимнастика	9		9	наблюдение
5	Лёгкая атлетика	9		9	наблюдение
6	Подвижные и спортивные игры	18		18	наблюдение
7	Элементы настольного тенниса	92		92	наблюдение
<b>Раздел 3. Контроль /промежуточный/</b>					
8	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки	4		4	тестирование
<b>Раздел 4. Подведение итогов</b>					
9	Итоговое занятие	1		1	наблюдение
<b>ИТОГО</b>		<b>144</b>	<b>2</b>	<b>142</b>	

## **Раздел 1. Основы знаний (2 ч)**

Занятия по освоению теоретического материала программы проводятся в виде бесед и пояснений на практических занятиях.

### **1. Вводное занятие. Краткое содержание и программа занятий (1ч).**

Теория.

Знакомство с педагогом и учащимися. Обзор места проведения занятий.

Краткое содержание и программа занятий: порядок, расписание, направленность и содержание работы группы.

### **2. Правила поведения и техники безопасности на занятии (1 ч).**

Теория.

Поведение на улице во время движения к месту занятия, на учебно-воспитательном занятии и с обслуживающим персоналом. Правила обращения со спортивным инвентарём.

## **Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП. (137 ч)**

### **3. Гимнастика (9 ч).**

Практика.

Строевые упражнения и перестроения: основная стойка, фланг, интервал, дистанция, шеренга, колонна, круг, в колонну по одному, по два, в одну и две шеренги, Сомкнутый, разомкнутый строй. Виды размыкания. Расчёт на месте и в движении, повороты на месте. Движение строевым шагом. Переход на ходьбу и бег.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Упражнения без предметов.

Для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками (одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных положений, в разном темпе; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, лёжа); рывки одновременно обеими руками.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты головы; наклоны туловища, круговые движения туловищем, повороты туловища, поднимание согнутых ног из положения лёжа на спине, из положения лёжа на спине переход в положение сидя, поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища из положения лёжа на животе (ноги держит партнёр).

Для ног: стоя, различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух ногах; маховые движения; выпады с дополнительными пружинящими движениями; поднимание на носки; подскоки из различных исходных положений ног; различные прыжки на двух и на одной ноге на месте и в движении, в глубину; выпрыгивания из глубокого приседа вверх и вперёд.

Упражнения с предметами.

Со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперёд и назад на одной, двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в полуприседе и в приседе, пробегание с прыжками через скакалку.

С теннисным мячом: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лёжа; перебрасывание мяча на ходу и на бегу; метание в цель и на дальность; простейшее жонглирование.

Упражнения на гимнастических снарядах.

На гимнастической стенке: вис спиной к гимнастической стенке на прямых и согнутых руках; в висе поднимание согнутых и прямых ног, разведение и сведение, круговые движения ногами, боковые раскачивания; лазание; стоя у стенки, наклоны вперед, назад и в стороны с опорой ногой о рейку.

На гимнастической скамейке: упражнения в равновесии на месте и во время ходьбы с различными движениями руками и ногами; приседания; повороты; упражнения в смешанных упорах; бег и прыжки с ноги на ногу; подтягивание лежа на животе; прыжки через гимнастическую скамейку с упором на руки, без упора; различные прыжки на скамейку из разных положений.

Упражнения на равновесие.

На полу: стойка на носках, на одной ноге, повороты на носках и одной ноге, повороты прыжком на 90, 180 градусов

На гимнастической скамейке: ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через препятствия; ходьба приставными шагами; приседания и переход в упор присев; упор стоя на коленях; сед.

Акробатика: группировки; перекаты в группировке; стойка на лопатках; кувырок вперед, «мост» из положения лежа на спине.

#### **4. Корректирующая гимнастика (9 ч).**

Практика.

Комплексы упражнений из положения лёжа, стоя.

#### **5. Легкая атлетика (9 ч).**

Практика.

Ходьба: обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, в приседе, с различным положением рук, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через препятствия.

Бег: обычный, с изменением направления движения, с преодолением препятствий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, приставными шагами, челночный бег, эстафеты и игры в беге, ускорения, равномерный медленный бег до 6 мин.

Прыжки: прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 90 и 180 гр., с продвижением вперед, в длину с места, в глубину, многоскоки, эстафеты с прыжками, игры с прыжками.

Метания: метание малого мяча с места, из-за головы на дальность, в цель, на заданное расстояние; двумя руками из-за головы и ловля двумя руками в парах, одной рукой от плеча, разными способами (в парах, тройках, кругах). В цель с расстояния 4 – 6 м.

#### **6. Подвижные и спортивные игры (18 ч).**

Практика.

Подвижные игры: «Угадай, чей голосок», «Море волнуется раз...», «Запрещенное движение», «Пустое место», «Вызов номеров», «Третий лишний», «Кто дальше

бросит», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Перестрелка», различные варианты эстафет.

Спортивные игры: «Мини футбол».

## **7. Элементы настольного тенниса (92ч).**

Практика.

Упражнения для пальцев рук; вращательные движения кистью- медленные и максимально быстрые, с ракеткой.

Хватка ракетки и основная стойка игрока. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание ручки ракетки для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность обхвата игровой поверхности большим и указательным пальцем (при европейской хватке) и снятия указательного пальца с ручки (при хватке «пером»).

Упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой.

Подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно.

Различные виды жонглирования мячом: 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 ее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью.

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменениями направления бега, шагом, бегом с мячом лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

Удары справа и слева ракеткой по мячу у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий), одиночные удары.

Удары на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) партнером.

Сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) партнером.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой переходить к изучению техники простейших ударов: разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций- положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча.

Поддача: толчком слева без вращения мяча в начале по прямой, затем по диагонали; ударом справа без вращения мяча с угла на середину стола, затем по диагонали по прямой; слева с вращением мяча вверх вначале по прямой на середину стола, затем по диагонали и по прямой; справа с вращением мяча вверх вначале на середину

стола; слева «подрезкой» мяча вниз на середину стола, затем по диагонали и по прямой.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча; прием подачи «подставками» слева без вращения мяча, «накат» слева против «подставки» без вращения мяча; «накат» слева против несильного «наката» с вращением мяча вверх, тоже справа; «подрезка» слева с вращением мяча вниз, тоже справа.

Сочетание ударов: удары «накатами» слева и справа поочередно против «подставки» без вращения мяча, затем против «подрезки» с вращением мяча вниз; удары «накатами» слева и справа против контратак с вращением мяча вверх.

Игры на столе: на счет разученными ударами в группе с партнером; «Крутиловка», «Один против всех», «Поезд».

### **Раздел 3. Контроль /промежуточный/ (4 ч)**

#### **9. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки (4 ч).**

Практика.

Общая физическая подготовка:

❖ челночный бег 3x10 м;

❖ Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

Специальная физическая подготовка:

❖ Прыжки через скакалку за 30 с

Нормативы принимаются 2 раза в год (согласно графику). Результаты заносятся в протокол. (Приложение № 5).

В конце учебного года, учащиеся должны продемонстрировать динамику прироста индивидуальных показателей физической и специальной подготовки.

Результаты тестирования теоретической подготовки заносятся в протокол. (Приложение № 7)

### **Раздел 4. Подведение итогов (1 ч)**

#### **10. Итоговое занятие (1 ч).**

Практика.

Подведение итогов учебного года. Обсуждение индивидуальных планов на летние каникулы. Демонстрация элементов техники игры в настольный теннис.

**Учебный план и содержание деятельности  
2 год обучения**

Таблица 4

№ п/п	Название раздела и темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>					
1	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях	1	1		наблюдение
2	Спортивная одежда и обувь. Гигиенические основы знаний	1	1		наблюдение
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП</b>					
3	Гимнастика	9		9	наблюдение
4	Корректирующая гимнастика	9		9	наблюдение
5	Лёгкая атлетика	9		9	наблюдение
6	Подвижные и спортивные игры	9		9	наблюдение
7	Элементы настольного тенниса	101		101	наблюдение
<b>Раздел 3. Контроль /промежуточный, итоговый/</b>					
8	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки	4		4	тестирование
<b>Раздел 4. Подведение итогов</b>					
9	Итоговое занятие	1		1	наблюдение
<b>ИТОГО</b>		<b>144</b>	<b>2</b>	<b>144</b>	

**Раздел 1. Основы знаний (2 ч)**

Занятия по освоению теоретического материала программы проводятся в виде бесед и пояснений на практических занятиях.

**1. Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях (1ч).**

Теория.

Правила поведения и техники безопасности на занятии. Поведение на улице во время движения к месту занятия, на учебно-воспитательном занятии и с обслуживающим персоналом. Правила обращения со спортивным инвентарем.

**2. Спортивная одежда и обувь. Гигиенические основы знаний (1 ч).**

Теория.

Спортивная одежда и обувь. Футболка и шорты для занятий настольным теннисом. Требования к цвету футболки. Обувь для занятий настольным теннисом. Гигиенические основы знаний: гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на улице при различных погодных условиях). Личная гигиена при занятиях физической культурой. Проведение закалывающих процедур, режим дня и двигательный режим.

**Раздел 2.** Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП. (137 ч)

### **3. Гимнастика (9 ч).**

Практика.

Построения: в две, три шеренги, в колонну по два, по три.

Перестроения и передвижения: из колонны по одному в колонну по два, по три; повороты на месте на 90, 180 градусов, кругом; перестроения в движении; строевые команды, навыки взаимодействия с группой.

ОРУ без предметов на месте и в движении: сочетание различных положений рук, ног, туловища; сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами; простые связки.

ОРУ с предметами: усложняются упражнения с мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах.

На гимнастической стенке: из положения вис спиной к гимнастической стенке на прямых руках круговые движения ногами, поднимание прямых ног до прямого угла, боковые раскачивания; лазания различными способами; стоя у стенки, наклоны вперед, назад и в стороны с опорой ногой о рейку; стоя лицом к стенке.

На перекладине: подтягивание.

На гимнастической скамейке: прыжки через скамейку на месте, с продвижением вперед.

Упражнения на равновесие.

На полу: наклоны вперед, стоя на одной ноге; повороты прыжком на 90, 180 градусов.

На гимнастической скамейке: упражнения в равновесии на месте и во время ходьбы с различными движениями руками и ногами; приседания; повороты; упражнения в смешанных упорах; бег и прыжки с ноги на ногу; прыжки через гимнастическую скамейку с упором на руки, без упора; различные прыжки на скамейку из разных положений.

Акробатические упражнения: кувырок вперед прыжком, из стойки «старт пловца», два темповых кувырка вперед (второй – со скрещиванием ног), различные комбинации с использованием освоенного учебного материала.

### **4. Корригирующая гимнастика (9 ч).**

Практика.

Комплекс упражнений № 3. Комплекс упражнений № 4. (Приложение № 17). Комплексы упражнений становятся более разнообразными, увеличивается количество повторений.

### **5. Легкая атлетика (9 ч).**

Практика.

Ходьба: с чередованием темпа; с переходом на бег и обратно.

Бег: спринтерский бег с высокого старта до 10м, с низкого старта до 10м; бег с ускорением по диагонали, 6 минутный бег.

Метания: метание малых мячей в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 – 8м, метание малых мячей на дальность с 3 шагов разбега, метание малых мячей и других снарядов из различных исходных положений с места и с разбега.

#### **6. Подвижные и спортивные игры (9 ч).**

Практика.

Подвижные игры: «Запрещенное движение», «Вызов номеров», «Пятнашки», «Пустое место», «Третий лишний», «Удочка», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Игры с ведением мяча», «Борьба за мяч», «Перестрелка», различные варианты эстафет.

Спортивные игры: «Мини футбол» по упрощённым правилам.

#### **7. Элементы настольного тенниса (101 ч).**

Практика.

Игра срезкой: слева и справа; по диагонали, по прямой, по всему столу; длинно и коротко; подрезано и меняя степень подрезки. Варианты: активная и пассивная.

Игра подрезкой: слева (с левого угла) и справа (с правого угла); по диагонали, по прямой и свободно; стабильной подрезкой и меняя подрезки. Варианты подрезки: с боковой круткой, слабая (не подрезая мяч), сильная, амортизированная (укороченный мяч).

Завершающий удар: справа, (с правого и левого углов стола) и слева (с левого угла); по диагонали, по прямой, в центр стола и свободно.

Игры на счет с партнером; в парах; «Крутиловка», «Один против всех», «Поезд».

#### **Раздел 3. Контроль /промежуточный, итоговый/ (4 ч)**

#### **8. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки (4 ч).**

Практика.

Общая физическая подготовка:

❖ челночный бег 3x10 м;

❖ Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

Специальная физическая подготовка:

❖ Прыжки через скакалку за 30 с

Нормативы принимаются 2 раза в год (согласно графику). Результаты заносятся в протокол. (Приложение № 5).

В конце учебного года, учащиеся должны продемонстрировать динамику прироста индивидуальных показателей физической и специальной подготовки.

Результаты тестирования теоретической подготовки заносятся в протокол. (Приложение № 7)

#### **Раздел 4. Подведение итогов (1 ч)**

#### **9. Итоговое занятие (1 ч).**

Практика.

Подведение итогов учебного года. Демонстрация элементов техники игры в настольный теннис.

Результаты тестирования теоретической подготовки заносятся в протокол. (Приложение № 12)

## Комплекс организационно-педагогических условий

### Материально-техническое обеспечение

#### Спортивное помещение

Специализированный спортивный зал, оборудованный в соответствии с СанПиН 1.2.3685-21;

#### Спортивный инвентарь и оборудование (Таблица 8)

Таблица 5

№ п/п	Наименование	Количество единиц
1	Аптечка доврачебной помощи	1 комплект
2	Бумага офисная А-4	1 комплект
3	Гимнастическая стенка	2 шт.
4	Инвентарь для проведения подвижных и спортивных игр	1 комплект
5	Информационное табло (судейское)	5 шт.
6	Канцелярские принадлежности	1 комплект
7	Коврик гимнастический	11 шт.
8	Конус для обводки	20 шт.
9	Корзина для мячей	1 шт.
10	Кубик деревянный	20 шт.
11	Мат гимнастический	5 шт.
12	Мяч для настольного тенниса	200 шт.
13	Мяч для футзала	1 шт.
14	Мяч резиновый	1 шт.
15	Мяч теннисный	10 шт.
16	Насос для мячей	1 шт.
17	Обруч гимнастический	10 шт.
18	Перекладина гимнастическая	1 шт.
19	Ракетка для настольного тенниса	12 шт.
20	Рулетка измерительная (3 м)	1 шт.
21	Секундомер электронный	1 шт.
22	Скакалка гимнастическая	11 шт.
23	Скамья гимнастическая	8 шт.
24	Стол для настольного тенниса с сеткой	5 шт.
25	Тренажёр для настольного тенниса «Вектор»	1 шт.
26	Таймер	1 шт.
27	Упор для отжиманий	4 шт.
28	Флажки разметочные	2 шт.

#### Методическое обеспечение

Инструкции по технике безопасности во время занятий физическими упражнениями. Методическая литература по основам физической культуры и настольным теннисом.

Диагностические методики и Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по ОФП и СФП.

## Кадровое обеспечение

Квалифицированный педагог дополнительного образования.

### Методическое обеспечение программы

#### Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе

Методы, направленные на приобретение знаний:

рассказ, беседа, описание, характеристика, объяснение;

натуральный показ, демонстрация.

Методы, направленные на овладение двигательным умениям и навыкам:

расчленённого упражнения;

целостного упражнения.

Методы, направленные на овладение совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств:

равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой;

игровой, соревновательный.

#### Основные формы организации учебного занятия

практическое занятие,

беседа,

игра,

турнир,

соревнование,

мастер-класс,

открытое занятие.

#### Основные педагогические технологии

здоровьесберегающая технология,

технология игровой деятельности,

технология группового обучения,

технология индивидуализации обучения,

технология коллективного взаимообучения,

технология дифференцированного (разноуровневого) обучения,

технология проблемного обучения,

технология развивающего обучения,

коммуникативная технология обучения.

#### Критерии оценки результативности обучения, формы предъявления и демонстрации (фиксации) образовательных результатов

Таблица 6

Выявление результатов	Фиксация результатов	Предъявление результатов
Беседа	Грамоты	Диагностические карты
Опрос	Дипломы	Отчеты
Наблюдение	Тестирование	Таблицы турниров
Турниры	Протоколы диагностики	Протоколы соревнований
Соревнования		

### Календарный учебный график (Приложение № 1)

### **Список литературы для педагога**

- Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12.-М.: ФиС, 2005-184с., ил.
- Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФИС, 2005.
- Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис.- М.«Советский спорт»,1989-48с.
- Белорусова В.В. Воспитание в спорте. - М.: ФиС, 1974- 119с.
- Богушас М.-В.М. Играем в настольный теннис.-М.: «Просвещение», 1987-125с.
- Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И., Психология физического воспитания и спорта.- М: Издательский центр «Академия», 2000.- 288с.
- Гуреев Н.В. Активный отдых. - М.: Издательство Советский спорт, 1991- 61 с., ил.
- Крючек Е.С., От удовольствия к мастерству и авторитету Гимнастический мир Санкт-Петербурга. №1, 1999.- 31с.
- Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учеб.пособие для образоват. Организаций / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2016. – 128 с.: ил. – (Учимся с «Прсвещением»). – ISBN 978-5-09-038614-2.
- Курамшин Ю.Ф., Теория и методика физической культуры. Учебное пособие для образовательных заведений физической культуры, -СПб.: СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 1999.-324с.
- Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра – Спорт, 2000.-197 с.
- Мазуревич В.И., Истоки здоровья школьников на Крайнем Севере – Мурманск: Областной научно-методический центр системы образования, 1994.- 196с.
- Назаренко Л.Д., Оздоровительные основы физических упражнений.- М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.-240С.
- Настольный теннис. Правила соревнований. - М.: 2017.
- Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции (Программа общая физическая подготовка). – М.:»Просвещение», 1986.-431с.
- Программа Настольный теннис.- М.: Издательство Советский спорт, 2004.- 49 с.
- Программы для внешкольных учреждений.- М.: «Просвещение», 1977.- 336 с.
- Программы для учреждений дополнительного образования детей. Выпуск № 10. – М.: ГОУ ЦРСДОД, 2004.-92с.
- Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее.- СПб.: Дельта, 1998.-208с., ил.
- Скворцов Г.И., Педагогическая стратегия нравственного воспитания спортом. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка №3, 2005.- 64с.

### **Список литературы для детей и родителей**

- Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис.- М.«Советский спорт», 1989-48с.
- Богушас М.-В.М. Играем в настольный теннис. -М.: «Просвещение», 1987-125с.
- Малов В.И. Тайны великих спортсменов.- М.: Издательство Оникс, 2008. – 256 с.: ил.- (Библиотека открытий).

### **Перечень интернет ресурсов**

1. Официальный сайт Федерации настольного тенниса России <http://www.ttfr.ru>
2. Официальный сайт Международной Федерации настольного тенниса <https://www.ittf.com/>

**Приложения**  
**к образовательной программе**  
**«Общая физическая подготовка с элементами настольного тенниса»**  
**2 года обучения /стартовый уровень/**

Таблица 7

<b>Приложение</b>	<b>Содержание</b>
№1	Календарный учебный график по программе «Общая физическая подготовка с элементами настольного тенниса» 2 года обучения /базовый уровень/
№ 2	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для учащихся по программе «Общая физическая подготовка с элементами настольного тенниса» 2 года обучения /базовый уровень/
№ 3	Методические рекомендации по технике выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки для учащихся по программе «Общая физическая подготовка с элементами настольного тенниса» 2 года обучения
№ 4	Тестирование теоретической подготовки учащихся по программе «Общая физическая подготовка с элементами настольного тенниса» 2 года обучения /базовый уровень/
№ 5	Протокол нормативов по ОФП и СФП для учащихся по программе «Общая физическая подготовка с элементами настольного тенниса» 2 года обучения /базовый уровень/
№ 6	Диагностическая карта «Оценка воспитанности учащихся» по программе «Общая физическая подготовка с элементами настольного тенниса» 2 года обучения /базовый уровень/
№ 7	Протокол тестирования теоретической подготовки учащихся по программе «Общая физическая подготовка с элементами настольного тенниса» 2 года обучения /базовый уровень/
№ 8	План физкультурно-массовых и спортивных мероприятий для учащихся по программе «Общая физическая подготовка с элементами настольного тенниса» 2 года обучения /базовый уровень/
№ 9	План воспитательной работы для учащихся по программе «Общая физическая подготовка с элементами настольного тенниса» 2 года обучения /базовый уровень/
№ 10	План работы с родителями учащихся по программе «Общая физическая подготовка с элементами настольного тенниса» 2 года обучения /базовый уровень/
№ 11	План методической работы педагога дополнительного образования по программе «Общая физическая подготовка с элементами настольного тенниса» 2 года обучения /базовый уровень/

## Годовой календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

Объединение: Настольный теннис

Группа № 1, 2 года обучения

Время проведения занятий: среда – 15.00-15.45, пятница – 15.00-15.45, суббота 12.00-13.40

Место проведения – Ленинградская наб. 34/3

Форма занятия - групповая

Педагог дополнительного образования Петренко Е.Н.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Количество часов	П Е Р И О Д Ы ЗАНЯТИЙ								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
<b>1.Теоретические занятия:</b>										
Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1								
Спортивная одежда обувь. Гигиенические основы знаний	1			1						
Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений /в процессе занятий/										
Итого часов:	2									
<b>2.Практические занятия:</b>										
Гимнастика	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Корригирующая гимнастика	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Легкая атлетика	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Подвижные и спортивные игры	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Элементы настольного тенниса	101	11	13	14	10	9	12	12	11	9
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки	4				2				2	
Итоговое занятие	1									1
Итого часов:	142									
Всего часов:	144	16	17	19	16	13	16	16	17	14