

**Министерство труда и социального развития Краснодарского края**

**Государственное автономное общеобразовательное учреждение  
Краснодарского края «Новолеушковская школа-интернат с  
профессиональным обучением»**

**СОГЛАСОВАНА**

педагогическим советом ГАОУ КК  
«Новолеушковская школа-интернат  
с профессиональным обучением»  
(протокол от 28.08.2025 № 1)

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора ГАОУ КК  
«Новолеушковская школа-интернат  
с профессиональным обучением»  
от 01.09.2025 № 38

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа «Настольный теннис»**

Возраст обучающихся: 15-20 лет

Срок реализации: 1 год

Объем программы: 82 часа

Составитель программы:

Епатко Александр Викторович

должность: педагог дополнительного  
образования

ст. Новолеушковская  
2025

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

### 1.1. Пояснительная записка

Спорт и физическая культура в нашей стране имеют многолетний опыт становления и направлены на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья, физическое и двигательное развитие, воспитание высоких нравственных качеств. В спорте и физической культуре особое внимание уделяется детскому и подростковому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа здоровья и физического развития, формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия физических и духовных способностей несовершеннолетнего, его самоопределения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая **программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность.** Данная программа ориентирована на разностороннее физическое развитие учащихся.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

Концепция развития дополнительного образования на 2022-2030 годы от 31 марта 2022 г. № 678-р;

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573), действующие до 1 января 2027 года.

Методические рекомендации «Структурирование программы дополнительного образования», разработанных ГКУ КК «Краевой методический центр» (г. Краснодар, 2022 год);

Лицензия на осуществление образовательной деятельности ГАОУ КК «Новолеушковская школа-интернат с профессиональным обучением» от 16 октября 2015 г. № 07195, серия 23П01№ 0010491;

Устав ГАОУ КК «Новолеушковская школа-интернат с профессиональным обучением».

**Новизна** программы заключается в том, что в ней предусматривается не только освоение детьми определённого объёма знаний, двигательных умений и навыков, но и уделяется большое внимание обучению занимающихся приёмам саморегуляции, самоорганизации, саморазвития, самореализации в вопросах сохранения и укрепления здоровья.

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением его уровня. Отсутствие устойчивой мотивации подростков к здоровому образу жизни приводит к формированию вредных привычек и ослаблению здоровья.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в результате её реализации закрепляются и совершенствуются двигательные навыки, повышается уровень физической активности, формируются знания о здоровом образе жизни, о негативных последствиях вредных привычек.

**Педагогическая целесообразность программы** состоит в том, что программа наиболее важна для детей подросткового возраста с целью осознания значимости спортивных тренировок, двигательной активности для укрепления здоровья, необходимого в будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнении функций материнства и отцовства.

**Адресат программы:** несовершеннолетние 15-16 лет.

**Объём программы:** объём программы – 82 часов.

**Режим занятий:** два раза в неделю по 40 минут занятие.

**Форма занятий:** групповая.

Виды занятий определяются содержанием данной программы и предусматривают: теоретические занятия; практические занятия; спортивные соревнования.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** повысить двигательную активность обучающихся, укрепить и сохранить их здоровье, способствовать гармоничному физическому развитию подростков, сформировать потребность в ведении здорового образа жизни, развить устойчивые нравственно – волевые качества личности.

### **Задачи программы:**

Обучить несовершеннолетних:

правилам спортивных игр, личной гигиены; правилам техники безопасности во время занятий физической культурой и спортом;

Сформировать у обучающихся:

знания о значении физической культуры и спорта, об их истории и современном развитии, о роли в формировании здорового образа жизни, о влиянии вредных привычек на физическое здоровье человека; о видах лёгкой атлетики и гимнастики; высокий уровень физической подготовленности.

Развить у несовершеннолетних:

потребность в систематических занятиях физическими упражнениями; двигательные навыки; общую выносливость организма обучающихся и его физических качеств.

### **Воспитательные:**

Формировать у обучающихся положительную мотивацию к занятиям физической культурой и спортом; способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств личности; воспитывать у подростков целеустремлённость, организованность, решительность, взаимопонимание, уважение и бесконфликтность в общении.

### **Коррекционные:**

Совершенствовать движения и сенсомоторное развитие: развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук; развитие зрительной памяти и внимания; развитие наглядно-образного мышления; коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы: развитие навыков адекватного общения; коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата; коррекция нарушений скоростно-силовых качеств.

**1.3. Учебный план**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**«Настольный теннис»**

№	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Введение	2	2	
2	Изучение особенностей игры	2	1	1
3	Изучение различных техник, приемов и элементов игры. Совершенствование техник, соревнования в группах.	78	5	73
	<b>ВСЕГО</b>	<b>82</b>	<b>8</b>	<b>74</b>

## 1.4 Содержание программы

### Раздел 1. Введение.

**Занятие 1.1.** Вводный урок по настольному теннису. ТБ. Инструктаж.  
Обзор развития настольного тенниса.

*Теоретическое занятие:* Техника безопасности, инструктаж, обзор развития настольного тенниса.

**Занятие 1.2.** Воспитание волевых и нравственных качеств спортсмена.

*Теоретическое занятие:* Беседа, просмотр видео ролика.

### Раздел 2. Изучение особенностей игры

**Занятие 2.3.** Изучение стойки.

*Теоретическое занятие:* Просмотр видео, разъяснительная беседа.

*Практическое занятие:* Применение изученного материала на практике.

**Занятие 2.4.** Изучение хваток.

*Теоретическое занятие:* Просмотр видео, разъяснительная беседа.

*Практическое занятие:* Применение изученного материала на практике.

### Раздел 3. Изучение различных техник, приемов и элементов игры. Совершенствование навыков, соревнования в группах

**Занятие 3.5.** Совершенствование выпадов.

*Практическое занятие:* Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.6.** Совершенствование хваток.

*Практическое занятие:* Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.7.** Обучение подачи по способу расположения игрока.

*Практическое занятие:* Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.8.** Обучение техники подачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом.

*Практическое занятие:* Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.9.** Соревнования в группах.

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.10.** Обучение подачи.

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.11.** Обучение подачи «Веер».

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.12.** Учебная игра с элементами подач.

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.13.** Совершенствование техники отскока мяча в игре.

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.14.** Учебная игра с изученными элементами.

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.15.** Совершенствование техники «срезки» слева.

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.16.** Игра с применением срезов.

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.17.** Учебная игра с ранее изученными элементами.

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.18.** Совершенствование техники движения ногами в игре, техника подач.

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.19.** Игра – подача.

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.20.** Обучение подачи маятник.

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.21.** Обучение техники «наката» в игре.

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.22.** Изучение вращения мяча в накате.

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.23.** Соревнования в группах.

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.24.** Совершенствование техники наката, применение в игре.

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.25.** Соревнования в группах.

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.26.** Применение подставки в игре.

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.27.** Изучение техники выполнения подставки слева.

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.28.** Занятие по совершенствованию техники элемента «подставка» справа.

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.29.** Совершенствование в группах техники элемента подставка слева.

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.30.** Изучение техники элемента «подрезка».

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.31.** Изучение движения руки, ракетки, ног.

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.32.** Соревнования в группах.

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.33.** Совершенствование элемента подрезка справа в отработывании на столе.

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.34.** Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.35.** Учебная игра с изученными элементами.

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.36.** Совершенствование элемента набивание мяча ладонной стороной ракетки справа.

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.37.** Совершенствование элемента набивание мяча тыльной стороной ракетки справа.

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.38.** Соревнования в группах.

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.39.** Применение элемента в игре.

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.40.** Обучение техники игры накатами справа по диагонали

***Практическое занятие:*** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.41.** Обучение техники игры накатами слева по диагонали

***Практическое занятие:*** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.42.** Применение элемента в игре.

***Практическое занятие:*** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.43.** Совершенствование изученных элементов в игре.

***Практическое занятие:*** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.44.** Обучение техники игры накатами справа по диагонали

***Практическое занятие:*** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.45.** Обучение технике игры накатами слева по диагонали.

***Практическое занятие:*** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.46.** Совершенствование изученных элементов в игре.

***Практическое занятие:*** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.47.** Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре.

***Практическое занятие:*** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.48.** Обучение техники сочетание наката справа в правый угол стола

***Практическое занятие:*** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.49.** Обучение техники сочетание наката слева в правый угол стола

***Практическое занятие:*** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.50.** Соревнования в группах

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.51.** Совершенствование игры накатами слева по диагонали

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.52.** Совершенствование изученных элементов в игре.

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.53.** Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.54.** Обучение техники сочетание наката справа в левый угол стола

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.55.** Обучение техники наката слева в левый угол стола

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.56.** Совершенствование игры накатами справа в левый угол стола

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.57.** Совершенствование игры накатами слева в левый угол стола

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.58.** Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.59.** Совершенствование изученных элементов в игре

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.60.** Изучение сочетания наката слева и справа в правый и левый угол стола.

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.61.** Изучение сочетания наката слева и справа в правый и левый угол стола.

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.62.** Обучение техники игры наката справа и слева в левый угол стола

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.63.** Совершенствование игры накатами слева по диагонали. справа и слева в левый угол стола

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.64.** Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.65.** Изучение откидки слева со всей левой половины стола.

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.66.** Совершенствование игры откидки слева со всей левой половины стола

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.67.** Применение элемента в игре.

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.68.** Совершенствование изученных элементов в игре.

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.69.** Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.70.** Обучение техники откидок справа по всему столу

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.71.** Соревнования в группах

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.72.** Совершенствование игры откидок справа по всему столу

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.73.** Совершенствование игры откидок слева по всему столу

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.74.** Совершенствование изученных элементов в игре.

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.75.** Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.76.** Выполнение подачи справа накатом в правую и левую половину стола

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.77.** Обучение техники подачи справа накатом в правую половину стола

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.78.** Совершенствование подачи справа накатом в правую и левую половину стола

**Практическое занятие:** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.79.** Совершенствование подачи справа накатом в левую половину стола.

***Практическое занятие:*** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.80.** Совершенствование изученных элементов в игре.

***Практическое занятие:*** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.81.** Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис

***Практическое занятие:*** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

**Занятие 3.82.** Соревнования в группах

***Практическое занятие:*** Применение изученного материала на практике, совершенствование навыков игры.

## 1.5 Планируемые результаты

**У несовершеннолетних разовьются знания:** о значении физической культуры и спорта, их историю и современное развитие, роль в формировании здорового образа жизни, о влиянии вредных привычек на физическое здоровье человека; о видах лёгкой атлетики и гимнастики;

Общая физическая подготовка является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки. Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

Специальная физическая подготовка занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

Техника и тактика игры. В этом разделе представлен материал, способствующий бучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

**У обучающихся улучшится:**

Физическая подготовка;

разовьются: двигательные навыки, общая выносливость организма и его физические качества.

**У воспитанников сформируются:** потребность в систематических занятиях физическими упражнениями;

положительная мотивация к занятиям физической культурой и спортом;

нравственные и волевые качества личности;

целеустремлённость, организованность, решительность, взаимопонимание, уважение и бесконфликтность в общении, умение взаимодействовать в команде.

## Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис»

№ п/п	Дата проведения	Название разделов и тем	Количество часов		
			Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
<b>Раздел 1. Введение</b>			<b>2</b>	<b>2</b>	
1.	06.09	<b>Занятие 1.1.</b> Вводный урок по настольному теннису. ТБ. Инструктаж. Обзор развития настольного тенниса.	1	1	
2.	06.09	<b>Занятие 1.2.</b> Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	1	1	
<b>Раздел 2. Изучение особенностей игры.</b>			<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
3.	13.09	<b>Занятие 2.3.</b> Изучение стойки.	1	0,5	0,5
4.	13.09	<b>Занятие 2.4.</b> Изучение хваток.	1	0,5	0,5
<b>Раздел 3. Изучение различных техник, приемов и элементов игры. Совершенствование техник, соревнования в группах.</b>			<b>78</b>	<b>5</b>	<b>73</b>
5.	20.09	<b>Занятие 3.5.</b> Совершенствование выпадов.	1		1
6.	20.09	<b>Занятие 3.6.</b> Совершенствование хваток.	1		1
7.	27.09	<b>Занятие 3.7.</b> Обучение подачи по способу расположения игрока.	1		1
8.	27.09	<b>Занятие 3.8.</b> Обучение техники подачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом.	1		1
9.	04.10	<b>Занятие 3.9.</b> Соревнования в группах.	1		1
10.	04.10	<b>Занятие 3.10.</b> Обучение подачи.	1		1
11.	11.10	<b>Занятие 3.11.</b> Обучение подачи «Веер».	1		1
12.	11.10	<b>Занятие 3.22.</b> Учебная игра с элементами подач.	1		1
13.	18.10	<b>Занятие 3.13.</b> Совершенствование техники отскока мяча в игре.	1		1
14.	18.10	<b>Занятие 3.14.</b> Учебная игра с изученными элементами.	1		1
15.	25.10	<b>Занятие 3.15.</b> Совершенствование техники «срезки» слева.	1	0,5	0,5
16.	25.10	<b>Занятие 3.16.</b> Игра с применением срезок.	1		1
17.	01.11	<b>Занятие 3.17.</b> Соревнования в группах.	1		1

18.	01.11	<b>Занятие 3.18.</b> Совершенствование техники движения ногами в игре, техника подач.	1		1
19.	08.11	<b>Занятие 3.19.</b> Совершенствование техники расстояния до стола.	1		1
20.	08.11	<b>Занятие 3.20.</b> Совершенствование техники высоты отскока мяча.	1		1
21.	15.11	<b>Занятие 3.21.</b> Обучение техники наката слева.	1		1
22.	15.11	<b>Занятие 3.22.</b> Обучение техники наката справа.	1		1
23.	22.11	<b>Занятие 3.23.</b> Соревнования в группах.	1		1
24.	22.11	<b>Занятие 3.24.</b> Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	1		1
25.	29.11	<b>Занятие 3.25.</b> Соревнования в группах.	1		1
26.	29.11	<b>Занятие 3.26.</b> Изучение техники выполнения подставки справа.	1		1
27.	06.12	<b>Занятие 3.27.</b> Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	1		1
28.	06.12	<b>Занятие 3.28.</b> Совершенствование в группах техники элемента подставка слева.	1	0,5	0,5
29.	13.12	<b>Занятие 3.29.</b> Совершенствование в группах качества элементов игры.	1		1
30.	13.12	<b>Занятие 3.30.</b> Применение элемента подрезка в игре.	1		1
31.	20.12	<b>Занятие 3.31.</b> Учебная игра с изученными элементами.	1		1
32.	20.12	<b>Занятие 3.32.</b> Соревнования в группах.	1		1
33.	27.12	<b>Занятие 3.33.</b> Применение элемента подрезка в игре.	1	0,5	0,5
34.	27.12	<b>Занятие 3.34.</b> Изучение техники набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки	1		1
35.	17.01	<b>Занятие 3.35.</b> Применение элемента в игре.	1	0,5	0,5
36.	17.01	<b>Занятие 3.36.</b> Совершенствование элемента набивание мяча тыльной стороной ракетки слева.	1	0,5	0,5
37.	24.01	<b>Занятие 3.37.</b> Совершенствование элемента набивание мяча ладонной стороной ракетки слева.	1		1
38.	24.01	<b>Занятие 3.38.</b> Соревнования в группах	1		1
39.	31.01	<b>Занятие 3.39.</b> Изучение игры накатами справа по диагонали	1		1
40.	31.01	<b>Занятие 3.40.</b> Совершенствование игры накатами справа по диагонали.	1		1
41.	07.02	<b>Занятие 3.41.</b> Совершенствование игры накатами слева по диагонали.	1	0,5	0,5
42.	07.02	<b>Занятие 3.42.</b> Учебная игра по	1		1

		совершенствованию изученных элементов в игре теннис			
43.	14.02	<b>Занятие 3.43.</b> Изучение игры накатами справа по диагонали.	1		1
44.	14.02	<b>Занятие 3.44.</b> Совершенствование игры накатами слева и справа по диагонали.	1		1
45.	21.02	<b>Занятие 3.45.</b> Применение элемента в игре.	1	0,5	0,5
46.	21.02	<b>Занятие 3.46.</b> Изучение сочетание наката справа в правый угол стола	1		1
47.	28.02	<b>Занятие 3.47.</b> Изучение сочетания наката слева в правый угол	1		1
48.	28.02	<b>Занятие 3.48.</b> Обучение техники игры наката слева в правый угол стола	1		1
49.	07.03	<b>Занятие 3.49.</b> Обучение техники игры наката справа в правый угол стола	1		1
50.	07.03	<b>Занятие 3.50.</b> Соревнования в группах	1		1
51.	14.03	<b>Занятие 3.51.</b> Совершенствование игры накатами справа в правый угол стола	1		1
52.	14.03	<b>Занятие 3.52.</b> Совершенствование изученных элементов в игре.	1		1
53.	21.03	<b>Занятие 3.53.</b> Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис	1		1
54.	21.03	<b>Занятие 3.5.</b> Обучение техники сочетание наката справа в левый угол стола	1		1
55.	28.03	<b>Занятие 3.55.</b> Обучение техники наката слева в левый угол стола	1		1
56.	28.03	<b>Занятие 3.56.</b> Совершенствование игры накатами справа в левый угол стола	1		1
57.	04.04	<b>Занятие 3.57.</b> Совершенствование игры накатами слева в левый угол стола	1		1
58.	04.04	<b>Занятие 3.58.</b> Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис	1	0,5	0,5
59.	11.04	<b>Занятие 3.59.</b> Совершенствование изученных элементов в игре	1		1
60.	11.04	<b>Занятие 3.60.</b> Изучение сочетания наката слева и справа в правый и левый угол стола.	1		1
61.	18.04	<b>Занятие 3.61.</b> Изучение сочетания наката слева и справа в правый и левый угол стола.	1		1
62.	18.04	<b>Занятие 3.62.</b> Обучение техники игры наката справа и слева в левый угол стола	1		1
63.	25.04	<b>Занятие 3.63.</b> Совершенствование игры накатами слева по диагонали. справа и слева в	1		1

		левый угол стола			
64.	25.04	<b>Занятие 3.64.</b> Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис	1		1
65.	02.05	<b>Занятие 3.65.</b> Изучение откидки слева со всей левой половины стола.	1		1
66.	02.05	<b>Занятие 3.66.</b> Совершенствование игры откидки слева со всей левой половины стола	1		1
67.	16.05.	<b>Занятие 3.67.</b> Применение элемента в игре.	1		1
68.	16.05	<b>Занятие 3.68.</b> Совершенствование изученных элементов в игре.	1		1
69.	23.05	<b>Занятие 3.69.</b> Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис	1	0,5	0,5
70.	23.05	<b>Занятие 3.70.</b> Обучение техники откидок справа по всему столу	1		1
71.	30.05	<b>Занятие 3.71.</b> Соревнования в группах	1	0,5	0,5
72.	30.05	<b>Занятие 3.72.</b> Совершенствование игры откидок справа по всему столу	1		1
73.	06.06	<b>Занятие 3.73.</b> Совершенствование игры откидок слева по всему столу	1		1
74.	06.06	<b>Занятие 3.74.</b> Совершенствование изученных элементов в игре.	1		1
75.	13.06	<b>Занятие 3.75.</b> Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	1		1
76.	13.06	<b>Занятие 3.76.</b> Выполнение подачи справа накатом в правую и левую половину стола	1		1
77.	20.06	<b>Занятие 3.77.</b> Обучение техники подачи справа накатом в правую половину стола	1		1
78.	20.06	<b>Занятие 3.78.</b> Совершенствование подачи справа накатом в правую и левую половину стола	1		1
79.	27.06	<b>Занятие 3.79.</b> Совершенствование подачи справа накатом в левую половину стола.	1		1
80.	27.06	<b>Занятие 3.80.</b> Совершенствование изученных элементов в игре.	1		1
81.	29.06	<b>Занятие 3.81.</b> Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис	1		1
82.	29.06	<b>Занятие 3.82.</b> Соревнования в группах	1		1
<b>ВСЕГО</b>			<b>82</b>	<b>8</b>	<b>74</b>

## 2.2. Условия реализации программы

Методическое и материально-техническое обеспечение:

№п/п	Компоненты оснащения учебного кабинета	Что необходимо для реализации программы
1.	Учебно-методические материалы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В здоровом теле – здоровый дух»; Календарный учебный график; методические пособия; планы-конспекты занятий.
2.	Дидактические и раздаточные материалы	Тематические презентации: «Здоровый образ жизни и его составляющие»; «Вредные привычки, их негативное влияние на здоровье человека»;
		«Роль гимнастических упражнений в физическом развитии человека. Техника безопасности на занятиях гимнастикой»; «Правила игры в настольный теннис. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом».
3.	Аудио-видео материалы	«Уроки настольного тенниса для начинающих».
4.	Технические средства обучения	Компьютер, проектор, интерактивная доска.
5.	Учебно-практическое оборудование	Спортивный инвентарь: легкоатлетические барьеры, эстафетные палочки, стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков в высоту, легкоатлетические ядра, измерительная рулетка, секундомер, гимнастический конь, гимнастические брусья, канат, гимнастические маты, скамья гимнастическая, мячи волейбольные, сетка волейбольная, мячи баскетбольные, баскетбольный шит, баскетбольные кольца, теннисные столы, теннисные ракетки, теннисные шарики, ракетки для бадминтона, воланчики.
6.	Оборудование (мебель)	Стол, стулья.

### 2.3 Формы контроля (аттестации) планируемых результатов

На первом занятии по данной программе педагог отслеживает начальный уровень физического развития каждого обучающегося. По окончании курса программы проводится контроль личного физического развития каждого обучающегося. *Контроль осуществляется методом сравнительного анализа*, сопоставлением исходных данных и итоговых результатов, что позволяет выявить динамику изменений уровня физического развития учащихся.

Оценивание практических игровых навыков и умений происходит в игровой соревновательной деятельности. Результаты фиксируются в протоколе.

#### Контрольные нормативы по основам технической подготовки в настольном теннисе

№п/п	Контрольные нормативы	Результат выполнения, количество		
		Н	С	В
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	65	80	100
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	65	80	100
3	Набивание мяча по очереди ладонной и тыльной стороной ракетки	65	80	100
4.	Игра на катами справа по диагонали	до 20	от 21 до 29	30 и более
5.	Игра накатами слева по диагонали	до 20	от 21 до 29	30 и более
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	до 14	от 15 до 19	20 и более
7.	Сочетание наката справа и слева в левый угол стола	до 14	от 15 до 19	20 и более
8.	Выполнение подачи с права откидкой в левую Половину стола	4	6	8
9.	Выполнение подачи справа откидкой в правую Половину стола	5	7	9

**Н**–низкий показатель; **С**- средний показатель; **В**- высокий показатель.

## 2.4 Оценочные материалы

Контроль динамики физического развития учащихся.

Ф.И.обучающегося	первичный	итоговый	Результат контроля
	_____ (дата)	_____ (дата)	
Челночный бег 3х10 (м.)			
Прыжок в длину с места			
Наклон вперёд из положения стоя			
Прессза 1 минуту			

### Контрольные нормативы по основам технической подготовки в настольном теннисе

№ п/п	Контрольные нормативы	Результат выполнения, количество		
		Н	С	В
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	65	80	100
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	65	80	100
3.	Набивание мяча по очередно ладонной и тыльной стороной ракетки	65	80	100
4.	Игра на катами справа по диагонали	до 20	от 21 до 29	30 и более
5.	Игра накатами слева по диагонали	до 20	от 21 до 29	30 и более
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	до 14	от 15 до 19	20 и более
7.	Сочетание наката справа и слева в левый угол стола	до 14	от 15 до 19	20 и более
8.	Выполнение подачи с права откидкой в левую Половину стола	4	6	8
9.	Выполнение подачи справа откидкой в правую Половину стола	5	7	9

Н–низкий показатель; С- средний показатель; В- высокий показатель.

## 2.5 Методическое обеспечение программы

### Методические материалы

*Реализация программы основывается на следующих принципах:*

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение жизни и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения.

Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения ("прыгать, как мячик", "идти, как медведь" и т. д.)

Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

### Методы работы:

*словесные* – включают методические приёмы: беседы, описания, объяснения, пояснения, указания, инструктаж, оценку, обсуждение, убеждение;

*наглядные* – демонстрация правильной техники, видео показ (целостный или фрагментарный);

*игровые* – обеспечивают всестороннее, комплексное развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков воспитанников;

*практические* – выполнение упражнений с целью овладения навыками, закрепления и отработки изученного.

*Метод строго регламентированного упражнения* – заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно

обусловленной нагрузкой;

*соревновательный метод* – заключается в использовании соревнований как элемента организации занятия, повышающий его воспитательный эффект.

**Форма работы:**

*фронтальный* – одновременная работа со всеми учащимися.

*индивидуально-фронтальный* – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы.

*групповой* – организация работы в группах.

*индивидуальный* – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

**Педагогические технологии используемые при реализации программы**

№ п/п	Название	Цель	Механизм	Результат применения
1.	<b>Технология развивающего обучения</b>	Развитие личности и ее способностей	Обеспечение совместной или самостоятельной деятельности обучающихся, при которой они сами «додумываются до решения проблемы»	Развиваются мыслительные способности, активизируется самостоятельная деятельность, происходит творческое овладение предложенным материалом
2.	<b>Личностно-ориентированная технология</b>	Максимальное развитие индивидуальных способностей, обучающихся на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности	Выработка индивидуального пути развития каждого обучающегося через создание альтернативных форм, индивидуальных программ обучения	Саморазвитие личности каждого обучающегося, исходя из его индивидуальных особенностей
3.	<b>Здоровьесберегающая технология</b>	Формирование, укрепление и сохранение социального, физического, здоровья	Создание совокупности организационных, обучающих условий	Приобретение привычки заботиться о собственном здоровье, реализуя специальные техники и технологии его сохранения и укрепления
4.	<b>Игровая технология</b>	Создание оптимальных, соответствующих возрасту условий усвоения, обучающихся информации, знаний, получения опыта	Включение обучающихся в процесс игровой деятельности	Повышается мотивационный уровень обучающихся, мобилизуются личностные ресурсы каждого участника

5.	<b>Технология дифференцированного обучения</b>	Создание оптимальных условий для выявления задатков, развития способностей обучающихся	Подбор методов индивидуального обучения	Обучающиеся усваивают программный материал на различных уровнях, в соответствии с их способностями, возможностями и возрастом
6.	<b>Арт-терапевтическая технология</b>	Гармоничное развитие обучающихся, расширение возможностей его социальной адаптации посредством искусства	Воздействие различных средств искусства на психику обучающихся.	Осуществление коррекции нарушений психоэмоциональных процессов и отклонений в личностном развитии

### **Кадровое обеспечение**

Реализацию программы осуществляет педагог, имеющий среднее профессиональное образование по специальности учитель физической культуры. Педагогический работник имеет профессиональную переподготовку по программе дополнительного профессионального образования «Педагогика дополнительного образования детей и взрослых» с присвоением квалификации «Педагог дополнительного образования», 2019 год; курсовую подготовку по теме: «Педагогика, психология и методика дополнительного образования детей и взрослых», 2019 год.

### 3. Список литературы

#### Основная литература

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций.– Москва, «Просвещение»,2019.
2. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях [Текст] / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018.
3. Швыдкая, Н.С. Формирование ценностного отношения учащихся среднего школьного возраста к занятиям физической культурой средствами ИКТ [Текст] / Н.С. Швыдкая, Т.В. Скобликова // Культура физическая и здоровье. – 2019. – №6 (42).
4. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 6 класс.– Москва, ООО«ВАКО», 2015.
5. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 7 класс.– Москва, ООО«ВАКО», 2016.
6. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 8 класс.– Москва, ООО«ВАКО», 2016.
7. Рябцев В.В. «Обучение детей с нарушениями интеллекта, в том числе с РАС, на основе русских народных сказок и азбуки, изготовленных в «Технологии дополненной реальности»»: учебно-методическое пособие/авт. В.В. Рябцев соавторы: В.В. Швецова, Т.В. Чичук – Сочи: ККОО ПМЦ «Православная Кубань», Типография ИП Кривлякин С.П. («Оптима»), 2019

#### Дополнительная литература

8. Врублевский Е.П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах.– Москва, «СПОРТ», 2016.
9. Михайлов Н.Г., Михайлова Э.И., Деревлёва Е.Б. Методика обучения физической культуре. Аэробика.– Москва, ООО«Издательство Юрайт»,2020.

#### Интернет–источники

1. Журнал «Спорт в школе».–<http://spo.1september.ru/>
2. Учительский портал.–<http://www.uchportal.ru/>
3. Физкультура в условиях ФГОС.–<https://fizkultura-fgos.ru/>
4. Физическая культура. Сайт для учителей и преподавателей. –<http://pculture.ru/>