Управление образования и молодёжной политики
Администрации Талицкого муниципального округа
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Талицкая средняя общеобразовательная школа № 1»

«Рассмотрено и принято»
На заседании (педагогического совета)
Протокол № 6
от «09» июня 2026г.

Утверждено:
Директор МКОУ «Талицкая сош№1»
_____Н.П.Мурашкина
Приказ №.09.06.-1
от 11 июня 2026 г.

«Юный теннисист»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 7-16 лет
Срок реализации: 1 год (70 часов)

Автор-составитель:
Федореев Дмитрий Алексеевич,
педагог дополнительного образования

г. Талица

Содержание

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ 3
1.1. Пояснительная записка 3
1.2. Цель и задачи программы 6
1.3. Планируемые результаты ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.4. Содержание общеразвивающей программы 7
2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ 9
2.1. Календарный учебный график 9
2.2. Условия реализации программы 9
2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы 9
Аннотация 11
Список литературы …….. 10

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Пояснительная записка

Нормативно-правовой. Программа разработана в полном соответствии с действующей нормативной базой, регулирующей сферу дополнительного образования и спортивной подготовки:

Дополнительная общеобразовательная программа «Юный теннисист» физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с нормативной базой документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее — СанПиН).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г, № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм».
9. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок).

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
13. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
14. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
15. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).
17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».
18. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
19. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».
20. Устав учреждения МКОУ «Талицкая средняя общеобразовательная школа №1»

1.1. Направленность программы

Физкультурно-спортивная. Программа ориентирована на приобщение детей к физической активности через доступный вид спорта, формирование базовых двигательных навыков, освоение элементарных приёмов игры в настольный теннис и воспитание культуры здорового образа жизни. Преобладающий вид деятельности — спортивно-тренировочная практика с игровыми и соревновательными элементами.

1.2 Актуальность программы обоснована совокупностью государственных приоритетов, региональных потребностей, социального запроса и потенциала образовательной организации. Своевременность и соответствие потребностям времени раскрываются через четыре ключевых контура:

1.3. Отличительные особенности программы

Стартовый уровень для абсолютных новичков: содержание построено по принципу «от простого к сложному» без опоры на предварительную подготовку.

Максимальная практико-ориентированность: соотношение теории и практики — примерно 25 % / 75 %, упор на игровые упражнения и многократную отработку простых элементов.

Игровая подача материала: подвижные игры с ракеткой и мячом, имитационные задания, эстафеты, мини-розыгрыши до 5–7 очков.

Дифференцированные формы контроля: вместо сложных нормативов — наблюдение, контрольные игровые задания и мини-турниры, понятные детям.

Акцент на безопасность и самоконтроль: базовые правила поведения в зале, техника безопасности, основы первой помощи и самостраховки включены в первые занятия и повторяются в течение года.

1.4. Адресат программы

Возраст и категория обучающихся: дети 7–14 лет (1–9 классы), не имеющие опыта игры в настольный теннис либо владеющие только самыми базовыми представлениями.

Психолого-педагогические особенности: высокая двигательная активность, быстрая смена интереса, необходимость частой смены видов деятельности; важна положительная мотивация и видимый прогресс.

Наполняемость группы: 10–12 человек (оптимально для работы в парах и организации мини-турниров).

Принципы формирования групп: по возрасту (допускается смешанный состав при условии дифференциации заданий), по медицинскому допуску к занятиям физкультурой; входной контроль — беседа и простые двигательные пробы (ловля мяча, координация).

1.5. Объём и срок освоения программы

Объём программы — 70 академических часов. Срок освоения — 1 год. Продолжительность одного академического часа — 45 минут.

1.6. Особенности организации образовательного процесса

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 часа (с перерывом 10 минут после первого часа).

Форма обучения: очная.

Формы организации: групповая, индивидуально-групповая (работа в парах), фронтальная (показ и объяснение техники).

Формы проведения занятий: тренировочное занятие, игровое упражнение, эстафета, мини-матч, мастер-класс, разбор видеофрагментов, контрольный турнир.

Формы подведения итогов: зачётные мини-турниры, сдача контрольных игровых заданий, итоговый турнир между группами, рефлексия и вручение сертификатов.

Цель и задачи программы

Цель: сформировать у обучающихся базовые навыки игры в настольный теннис, развить физические качества (координацию, реакцию, ловкость) и устойчивую мотивацию к регулярным занятиям физической культурой через доступную и эмоционально привлекательную игровую практику.

Задачи:

Обучающие: познакомить с правилами игры, терминологией, техникой безопасности и основами судейства;

сформировать навыки хватки ракетки, стойки, перемещений у стола;

обучить базовым техническим элементам (простой накат справа/слева, приём подачи, короткая и длинная подача);

научить играть мини-матчи до 7 или 11 очков, соблюдать правила и фиксировать счёт.

Развивающие:

развивать координацию движений, скорость реакции, общую и специальную ловкость;

формировать умение планировать действия в условиях ограниченного времени (выбор удара, позиция у стола);

стимулировать познавательную активность через анализ игровых ситуаций и видеоматериалов.

Воспитательные:

воспитывать культуру честной игры, уважение к сопернику и судье;формировать навыки работы в паре, взаимопомощи и поддержки;

прививать ценности здорового образа жизни, личной ответственности и дисциплины.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный план (общий)

Раздел	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1. Вводное занятие. Техника безопасности. Инвентарь	3	2	1	Беседа, наблюдение
2. Общая физическая подготовка (ОФП) и координация	12	2	10	Нормативы (челночный бег, прыжки, броски)
3. Стойка, хватка, перемещения у стола	10	2	8	Демонстрация, анализ видео
4. Базовые удары (накат справа/слева)	14	3	11	Контрольные упражнения (точность, количество попаданий)
5. Подача и приём подачи	12	3	9	Зачётная серия подач
6. Игровые упражнения и мини-матчи	15	2	13	Турнир внутри группы
7. Итоговое занятие. Соревнования	4	1	3	Итоговый турнир, рефлексия
Итого	**70**	**15**	**55**	

Содержание разделов

1. **Вводное занятие. Техника безопасности. Инвентарь**
   - Теория: правила поведения в спортзале, техника безопасности при работе с инвентарём, гигиена спортсмена, основы первой помощи.
   - Практика: осмотр инвентаря, подбор ракетки, имитация хватки, простые упражнения без мяча.
2. **ОФП и координация**
   - Теория: значение ОФП для теннисиста, контроль нагрузки, простые правила самоконтроля.
   - Практика: челночный бег 3×10 м, прыжки на скакалке, броски и ловля мяча, упражнения на баланс и координацию, эстафеты с ракетками.
3. **Стойка, хватка, перемещения**
   - Теория: правильная стойка, варианты хваток, биомеханика перемещений, распределение веса.
   - Практика: отработка стойки, шаги и повороты у стола, имитация розыгрышей без мяча, работа в паре (передача мяча ракеткой).
4. **Базовые удары (накат справа/слева)**

- Теория: траектория мяча, угол ракетки, момент контакта, типичные ошибки.
- Практика: имитация ударов, удары у стены, работа в паре (простые розыгрыши), упражнения на точность (попадание в зоны).

5. **Подача и приём подачи**
   - Теория: виды простых подач (короткая, длинная), чтение вращения, тактика приёма.
   - Практика: серия подач в зоны, приём подач с разной траекторией, игровые комбинации «подача — приём — накат».
6. **Игровые упражнения и мини-матчи**
   - Теория: основы тактики в коротких розыгрышах, выбор удара по ситуации, ведение счёта.
   - Практика: упражнения «один против двух», «приём — накат», мини-матчи до 7 и 11 очков, разбор типичных ошибок.
7. **Итоговое занятие**
   - Практика: итоговый турнир (круговая система), награждение, рефлексия, обсуждение прогресса, вручение сертификатов.

1.4. Планируемые результаты

Метапредметные результаты:

- умение планировать нагрузку и отдых в рамках занятия, вести простой дневник самоконтроля (самочувствие, количество удачных ударов);
- способность анализировать игровые эпизоды, выделять типичные ошибки и корректировать свои действия;
- навыки коммуникации в паре и команде, умение договариваться о правилах мини игры и распределении ролей.

Личностные результаты:

- устойчивая мотивация к регулярным занятиям спортом и активному отдыху;
- понимание ценности честной игры и уважения к сопернику;
- готовность к преодолению трудностей, самодисциплине и ответственности за результат;
- осознание важности здорового образа жизни и профилактики гиподинамии.

Предметные результаты:

- владение базовой техникой: хватка ракетки, стойка, перемещения, накат справа и слева, простая подача и приём подачи;
- умение вести счёт и соблюдать правила в мини матчах до 7/11 очков;
- выполнение контрольных заданий (количество попаданий в зону, точность серии подач, стабильность простых розыгрышей);
- участие в мини турнирах и демонстрация стабильных игровых результатов в рамках стартового уровня.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Календарный учебный график

Программа рассчитана на 35 учебных недель. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Каникулы и праздничные дни исключаются из расписания. Начало и окончание учебных периодов согласуются с календарным графиком школы.

2.2. Условия реализации программы

- **Материально-техническое обеспечение**:
  - спортивный зал с ровным покрытием;
  - стол для настольного тенниса;
  - ракетки — 4 шт.;
  - мячи — не менее 40 шт.;
  - сетка и комплектующие.

  Методические материалы:
  - сборник контрольных заданий и критериев оценки;
  - подборка коротких видеофрагментов для разбора техники;
  - памятки по самоконтролю.
- **Используемые методики**: игровой метод, метод круговой тренировки, метод повторной отработки, видеоанализ, соревновательный метод.

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Вид контроля	Цель	Диагностический инструментарий	Критерии оценки
Входной	Определение исходного уровня	Беседа, простые двигательные пробы	Ловля мяча, координация, базовые представления о теннисе
Текущий	Оценка освоения темы	Наблюдение, контрольные упражнения, мини-матчи	Точность, стабильность, соблюдение техники, динамика показателей
Промежуточный	Оценка прогресса	Турнир, сдача контрольных заданий	Результаты в матчах, выполнение нормативов, активность на занятиях
Итоговый	Оценка освоения программы	Итоговый турнир, рефлексия	Стабильность результатов, участие в соревнованиях, качество выполнения задач

Оценочные материалы: протоколы турниров, листы наблюдения, анкеты самооценки, критерии видеоанализа, контрольные карточки с заданиями.

Аннотация

Программа «Юный теннисист» физкультурно- спортивной направленности. Данная программа ориентирована на приобщение детей к физической активности через доступный вид спорта, формирование базовых двигательных навыков, освоение элементарных приёмов игры в настольный теннис и воспитание культуры здорового образа жизни. Преобладающий вид деятельности — спортивно тренировочная практика с игровыми и соревновательными элементами.

Возраст и категория обучающихся: дети 7–14 лет (1–9 классы), не имеющие опыта игры в настольный теннис либо владеющие только самыми базовыми представлениями.

Уровень программы стартовый

Наполняемость группы: 10–12 человек (оптимально для работы в парах и организации мини турниров).

Принципы формирования групп: по возрасту (допускается смешанный состав при условии дифференциации заданий), по медицинскому допуску к занятиям физкультурой; входной контроль — беседа и простые двигательные пробы (ловля мяча, координация).

Объём и срок освоения программы

Объём программы — 70 академических часов. Срок освоения — 1 год. Продолжительность одного академического часа — 45 минут.

Особенности организации образовательного процесса

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 часа (с перерывом 10 минут после первого часа).

Форма обучения: очная.

Формы организации: групповая, индивидуально групповая (работа в парах), фронтальная (показ и объяснение техники).

Формы проведения занятий: тренировочное занятие, игровое упражнение, эстафета, мини матч, мастер класс, разбор видеофрагментов, контрольный турнир.

Формы подведения итогов: зачётные мини турниры, сдача контрольных игровых заданий, итоговый турнир между группами, рефлексия и вручение сертификатов.

Цель и задачи программы

Цель: сформировать у обучающихся базовые навыки игры в настольный теннис, развить физические качества (координацию, реакцию, ловкость) и устойчивую мотивацию к регулярным занятиям физической культурой через доступную и эмоционально привлекательную игровую практику.

Задачи:

Обучающие: познакомить с правилами игры, терминологией, техникой безопасности и основами судейства;

сформировать навыки хватки ракетки, стойки, перемещений у стола;

обучить базовым техническим элементам (простой накат справа/слева, приём подачи, короткая и длинная подача);

научить играть мини матчи до 7 или 11 очков, соблюдать правила и фиксировать счёт.

Развивающие:

развивать координацию движений, скорость реакции, общую и специальную ловкость;

формировать умение планировать действия в условиях ограниченного времени (выбор удара, позиция у стола);

стимулировать познавательную активность через анализ игровых ситуаций и видеоматериалов.

Воспитательные:

воспитывать культуру честной игры, уважение к сопернику и судье;формировать навыки работы в паре, взаимопомощи и поддержки;

прививать ценности здорового образа жизни, личной ответственности и дисциплины.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее — СанПиН).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г, № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм».
9. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок).
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
13. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
14. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию

дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
15. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).
17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».
18. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
19. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».
20. Устав учреждения МКОУ «Талицкая средняя общеобразовательная школа №1»

Для педагога

- Команов В. В., Барчукова Г. В. «Начальная подготовка в настольном теннисе». Методическое пособие, которое как раз сфокусировано на работе с начинающими. Авторы разбирают типичные сложности на старте и дают практические рекомендации по построению первых этапов обучения.
- Амелин А. Н. «Настольный теннис: 6+12». В этой книге подробно разобраны нюансы, которые часто упускают в базовых пособиях: разные виды вращений мяча, современные подходы к подачам и вопросы отбора детей для начального обучения.
- Серова Л. К. «Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе». Учебное пособие поможет глубже понять логику построения тренировочного процесса, взаимодействие тренера и ученика, а также вопросы планирования нагрузки.

Для обучающихся (и родителей)

- Барчукова Г. В. «Настольный теннис для детей и родителей». Книга написана специально для совместного чтения ребёнка и взрослого. В ней простым языком объясняются правила и техника, а ещё есть много игр с мячом и ракеткой — это отлично подойдёт для самостоятельных занятий дома или во дворе.

- Барчукова Г. В. «Учись играть в настольный теннис». Автор знакомит читателей с азами: помогает освоить базовые технические и тактические приёмы. Издание ориентировано на ребят среднего и старшего школьного возраста.
- Худец Р. «Настольный теннис. Техника с В. Самсоновым». В книге много иллюстраций, схем и кинограмм. Она детально разбирает технические элементы — от хватки и стойки до сложных ударов. Также есть раздел с анализом типичных ошибок и советами, как их исправить.