

**Управление образования администрации Собинского района  
Муниципальное общеобразовательное учреждение Собинского района  
средняя общеобразовательная школа № 1 г. Собинки**

Согласовано:  
Педагогический совет  
от «16» июня 2023 г.  
Протокол № 7



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 10-14 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень программы: базовый

**Составитель:**

Дергунова Ольга Борисовна,  
педагог дополнительного образования

г. Собинка, 2023

## Содержание программы

<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>	3 стр
1.1. Пояснительная записка	3 стр.
1.2. Цель и задачи программы	7 стр.
1.3. Содержание программы	8 стр.
1.4. Планируемые результаты	10 стр.
<b>Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий</b>	13 стр
2.1. Календарный учебный график	13 стр.
2.2. Условия реализации программы	13 стр.
2.3. Формы аттестации	14 стр.
2.4. Оценочные материалы	14 стр.
2.5. Методические материалы	16 стр.
2.5. Список используемой литературы	17 стр.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1 Пояснительная записка.**

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана на основе ДООП «Настольный теннис» Филимоновой Т.Ю. г. Вязьма 2020 г.

#### **Нормативно-правовое обеспечение программы.**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
4. Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года».
5. Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006г.№ 06-1844.
6. Письмо Министерства образования и науки РФN 09-3242от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных программы».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Актуальность** программы. Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышц рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся

понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у учащихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

**Своевременность** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться настольным теннисом с «нуля».

**Педагогическая целесообразность данной программы:** позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его

информированность в области оздоровления и развития организма.

**Адресат:** по данной программе могут заниматься дети 10-14 лет, имеющим медицинскую справку о допуске к занятиям спортом. Количество учащихся: 15-20 человек. С разным уровнем физической подготовки. Прием детей осуществляется на основании письменного заявления родителей.

**Объем и срок освоения программы:** Продолжительность реализации программы 1 год. Всего 144 часа в год.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательного процесса:** Занятия проводятся по группам в спортивном зале. Каждый ребенок должен иметь спортивную одежду и обувь для занятия. Перед каждым занятием в зале должна быть проведена влажная уборка, соблюдаться режим проветривания. Коллективная форма проведения занятий даёт возможность более продуктивно влиять на выработку у детей норм и правил высоконравственного поведения, добиваться сплочения коллектива, наладить дружбу, здоровые отношения между членами коллектива чему способствует дружеская атмосфера совместного занятия спортом, делового содружества, взаимопонимания и полного доверия между педагогами и детьми.

Учебный материал, предусмотренный программой, распределён в определённой последовательности. Постепенно, от занятия к занятию, уровень упражнений усложняется. Поначалу необходимо заинтересовать ребёнка, развить желание заниматься в спортивной секции и только потом переходить к целенаправленному формированию определенных умений и навыков.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 академических часа.

## 1.2. **Цель и задачи программы.**

**Цель:** создание условий для развития физических качеств, личностных

качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

- развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план .

□

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля
1.	Обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.	5	5	0	Опрос
2.	Основы знаний.	5	5	0	Опрос

3.	Общая и специальная физическая подготовка.	30	5	25	Наблюдение
4.	Основы техники и тактики игры.	100	4	96	Наблюдение
5.	Контрольные игры и соревнования.	4	0	4	Показательное занятие
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>19</b>	<b>125</b>	

### Содержание учебного плана

#### **1. Краткий обзор развития настольного тенниса в России. (5 часов)**

Оборудование и инвентарь. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.

#### **2. Основы знаний. (5 часов)**

Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Правила игры в настольный теннис. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов. Правила соревнований по настольному теннису

#### **3. Общая и специальная физическая подготовка. (30)**

*Общая физическая подготовка.* Развитие физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки. Развитие двигательных качеств игроков и совершенствование: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

*Специальная физическая подготовка.* Упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

#### **4. Основы техники и тактики игры. (100)**

Обучение техническим и тактическим приемам игры. Знание правил игры.

#### **5. Контрольная игра, соревнование. (4)**

Первенство школы по настольному теннису.

### **1.2 Планируемые результаты освоения программы**

*Личностные результаты* отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в

умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. –этот текст можно в Актуальность

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения вида спорта. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

**Знать:**

- технику безопасности на занятиях настольного тенниса;
- историю развития настольного тенниса в России;
- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека;
- гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов;
- правила соревнований по настольному теннису.

**Уметь:**

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять



положительные эмоции при двигательной активности

## Раздел 2. Комплекс организационно- педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график.

Период обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	31.05.2024	36	72	144	2 академический часа 2 раза в неделю

### 2.2. Условия реализации программы.

#### Материально-техническое обеспечение:

- теннисный стол – 5 ед.
- ракетки 15 ед.
- скакалки гимнастические – 10 ед.

#### Информационное обеспечение:

- Методическое пособие по теннису.
- Интерактивная доска.

<https://grebenkina.ru/articles/164-ofp-obshchaya-fizicheskaya-podgotovka/>  
<http://lesgaft.spb.ru/ru/commission/obshchaya-fizicheskaya-podgotovka-ofp>

**Кадровое обеспечение:** Дергунова Ольга Борисовна, педагог дополнительного образования

### 2.3. Формы аттестации, оценочные материалы

**Формы контроля:** Эффективность проводимой работы с детьми в рамках деятельности по реализации программы определяется с помощью диагностического комплекса, который предусматривает как психологическую, так и педагогическую оценку развития навыков и умений.

Этот комплекс включает:

- собеседование с детьми;
- товарищеские встречи;
- участие в школьных и районных соревнованиях.

### 2.4. Оценочные материалы

Главным экспертом в оценке личностного роста обучающихся, конечно, должен быть сам педагог с помощью метода наблюдения и метода включения детей в спортивную деятельность.

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учащихся в товарищеских и календарных играх, которые проводятся согласно плану игр районного и городского уровня.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся сдают по общей физической подготовке тестирование. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование технического приема</b>	<b>Кол-во ударов</b>	<b>Оценка</b>
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл

7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола(из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл

## 2.5. Методические материалы

**Особенности организации образовательного процесса** – очно.

**Методы обучения:** словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой.

**Формы организации образовательного процесса:** групповая.

**Формы организации учебного занятия:** тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный), тренировочная игра в настольный теннис.

**Педагогические технологии:** В ходе реализации программы «Настольный теннис» используются следующие педагогические технологии: группового обучения, коллективного обучения, дифференцированного обучения, игровой деятельности, здоровьесберегающие технологии.

**Алгоритм учебного занятия:** Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Занятия по настольному теннису носят тренировочную, методическую деятельность. В процессе тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры.

Основная задача теоретических занятий – дать необходимые знания по истории, теории и методике игры в настольный теннис, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике игры в настольный теннис, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения и правилах безопасности в спортивных сооружениях.

Основной задачей в тренировочной работе является дальнейшая технико-тактическая подготовка юных теннисистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

## **2.6.Список литературы**

### *Специальная литература для педагога*

1. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
3. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 2007г.
4. Байгулов Ю. П. Кто станет теннисистом. - Спортивные игры, 2003г.
5. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2002
6. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 1991
7. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
8. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. КартяМолдановескэ. 1973.
9. Иванов В. С. Теннис на столе. М., 1970.
10. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
11. Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
12. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
13. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.
14. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.
15. Филин В. П., Талышев Ф.М. Тем, кто тренирует юных. - Теория и практика физической культуры, 2005г.
16. Филин В. П. Начальная подготовка юного спортсмена. М., 2007г.

