

Рассмотрено:	Согласовано:	«Утверждаю»
на педагогическом совете	Зам. Директора по ВР МБОУ	Директор
МБОУ «Иланская средняя	«Иланская средняя	МБОУ «Иланская средняя
Общеобразовательная школа №2	Общеобразовательная школа №2»	Общеобразовательная школа №2»
Протокол №	_____Черных Г.В.	_____В.В.Брусенко
От «___» ____20__г.	От «___» ____20__г.	От «___» ____20__г.

Дополнительная общеобразовательная  
( Общеразвивающая) программа  
Физкультурно - спортивной направленности  
«Настольный теннис»  
Уровень: базовый  
Возраст обучающихся: 10 -11лет  
срок реализации программы: 1учебный год

Составитель программы:  
педагог дополнительного образования  
Седнева Ольга Николаевна

Иланский 2023

# РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее программа) «Настольный теннис» разработана согласно требованиям следующих **нормативно правовых документов**:

– Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступающего в силу с 01.03.2022);

– Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

– Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

– Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

### **Направленность (профиль) программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности.

## **Новизна и актуальность**

**Новизна программы** заключается в том, что она предназначена для обучающихся, с разноуровневой физической подготовленностью и не предполагает специального отбора, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Программа адаптирована к возрастным особенностям и физическим возможностям школьников.

**Актуальность.** Данная программа предназначена для проведения учебно-тренировочного процесса на спортивном этапе подготовке.

В процессе занятий настольным теннисом воспитываются морально-волевые качества, приобретает умение рассчитывать свои силы, преодолевать трудности.

При игре в теннис усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма, повышается обмен веществ, что имеет оздоровительное значение.

Занятия настольным теннисом оказывает положительное влияние на организм занимающегося, положительно влияют на развитие силы и особенно координации.

## **Отличительные особенности программы**

Программа составлена на основе материала, общеобразовательной школы, дополняя его с учётом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни, направленные на разностороннюю физическую подготовку, преимущественно спортивной направленности. Содержание программы позволяет углубить знания по общеобразовательным предметам. Широко применяются межпредметные связи, позволяющие обучающимся более полно и глубоко осмыслить изучаемый программный материал. Работа над общей физической подготовкой невозможна без осмысления таких понятий как дыхание, обмен веществ, таким образом, раскрывается взаимосвязь биологии, анатомии и физиологии.

### **Адресат программы**

*Адресат программы* - предназначена для обучающихся 10-11 лет. Формируются разновозрастная группа, с наполняемостью 1 года обучения – 15 человек. Набор обучающихся в группу осуществляется на основе свободного выбора детьми и их родителями (законными представителями), без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений.

В разновозрастной группе разнообразнее и динамичнее выстраиваются связи между обучающимися, что требует от ребенка постоянного изменения своего ролевого участия, большей гибкости во взаимоотношениях, способствует обогащению его коммуникативного и в целом социального опыта. Обучающиеся должны представить медицинскую справку о состоянии здоровья.

### **Срок реализации программы и объем учебных часов**

Программа рассчитана на 1 год обучения: 68 часа, 2 раза в неделю по 1 часу.

### **Формы обучения**

*Очная форма* обучения. Принимать участие в конкурсах и соревнованиях.

### **Режим занятий**

*Продолжительность и количество занятий в неделю*: 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность учебного часа – 45 минут.

## **1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**Цель** - содействовать развитию всех функций организма.

**Задачи**:

- улучшение физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;

## **1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Теоретическая подготовка**

**1.** Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение и способы закаливаний. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях спортом. Значения и содержание самоконтроля в процессе занятия. Дневник самоконтроля. Помощь при ушибах, растяжениях.

2. Теннисные ракетки, выбор, хранение, уход за ними.

3. Основы техники игры в настольный теннис. Классификация способов и технических приемов.

4. Правила соревнований по настольному теннису. Положение о соревнованиях. Обязанности и права участников. Система зачетов в соревнованиях.

5. Основные средства восстановления. Спортивный массаж, самомассаж. Основные приемы самомассажа. Водные процедуры как средство восстановления.

### **Практическая подготовка**

1. Общая и специальная физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. Техническая подготовка.

Изучение техники подач, ударов по мячу.

Обучение тактике игры.

## **Содержание учебного плана программы**

### **I. Вводное занятие** . инструктаж по технике безопасности.

Теория: инструктаж по технике безопасности, Беседа на тему «С чего начинается теннис»; культура поведения на занятиях, требование к форме и внешнему виду, планы на год и режим занятий.

Практика: введение в программу первого года обучения, обсуждение целей и задач обучения.

### **II. Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России**

Теория: Появление игры в стране, ее распространение, техника , тактика, особенности инвентаря. Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры.

### **III. Правила игры в настольный теннис:**

**Теория: Знать правила игры в настольный теннис.**

#### **IV. Общая и специальная подготовка:**

Теория: Содержание разминки и ее роль в профилактике травматизма. Приоритетная роль физической подготовки при освоении компонентов игры.

Практика: Разминка \_ бег , прыжки на скакалке и через скамейку, приставные шаги, , бег «змейкой», для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнение для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнение для шеи и туловища, упражнение для развития ловкости, полоса препятствий, упражнение для развития общей выносливости.

#### **V. Основы техники игры:**

Теория: Хватка ракетки. Значение техники игры для роста спортивного мастерства. Игровая стойка. Основные технические приемы.

Практика: Упражнение с мячом и ракеткой, обратка подач, имитация движений, выполнение технических приемов, игра на счет.

#### **VI. Основы тактики игры**

Теория: Стили игры. Разнообразие тактических комбинаций. Тактика игры в нападении и защите.

Практика: Выполнение подач по направлению, отработка защитных и атакующих ударов и простых игровых связок.

#### **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения дополнительных общеобразовательных программ, программа по настольному теннису направлена на достижение занимающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностными результатами** освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

## **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.**

### **2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой
1	2023-2024	15.09.2022	15.05.2023	34	34	68	2 часа 2 раза в недел ю	07.05 промежут очная, - итоговая

### **2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **Материально-техническое обеспечение**

##### **Спортивная база:**

- спортивный зал;
- теннисный стол
- ракетки
- теннисные мячи

#### **Информационное обеспечение**

Профессиональная и дополнительная литература для педагога, обучающихся

#### **Кадровое обеспечение**

Программу реализует педагог дополнительного образования.

### **2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

#### **Формы аттестации**

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы

#### **Техническая подготовленность**



## **Ожидаемые результаты и способы определения результативности.**

### **Обучающиеся будут знать:**

1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, необходимость соблюдения режима дня, гигиенических навыков, методов массажа, способы закаливания организма.
2. Комплексы упражнений, направленные на улучшение опорно-двигательного аппарата, скоростно-силовых качеств, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.
3. Правила здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье.
4. Правила игры в волейбол, историю его создания, правила проведения спортивных состязаний.

### **Обучающиеся будут уметь:**

1. Играть в пионербол с элементами волейбола, что, безусловно, положительно скажется на их физическом и моральном самочувствии.
2. Применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.
3. Оказывать необходимую само- и взаимопомощь при получении травмы.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- составлять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкульт пауз;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

**Входной контроль** - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

**Текущий контроль** - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

**Промежуточный контроль** - оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения/учебного года (при сроке реализации программы более одного года).

**Итоговый контроль** - оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

#### **Формы фиксации результатов**

- ✓ Журнал учета поведения занятий;
- ✓ фотографии участия в соревнованиях;

## **2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

С целью эффективности реализации программы в целом целесообразно использовать такие методы и технологии:

#### **Методы и приемы:**

Методы формирования сознания обучающегося:

- рассказ;- показ; - объяснение; - разъяснение; - тренировка.

Методы формирования деятельности и поведения учащегося:

- самостоятельная работа; - работа в парах; - работа в команде.

Методы стимулирования познания и деятельности:

- поощрение (устное одобрение, грамоты и дипломы победителям и призерам соревнований); - контроль; - оценка; - самооценка.

Использование широкого спектра современных педагогических технологий дает возможность продуктивно использовать время и добиваться высоких результатов обученности учащихся.

Технология дифференцированного физкультурного образования:

- а) обучение двигательным действиям; б) развитие физических качеств;  
 в) формирование знаний и методических умений школьников по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Исследовательские методы в обучении - дает возможность обучающимся самостоятельно пополнять свои знания, глубоко вникать в изучаемую проблему и предполагать пути ее решения, что важно при формировании мировоззрения. Это важно для определения индивидуальной траектории развития каждого школьника.

Информационно-коммуникационные технологии - изменение и неограниченное обогащение содержания образования, использование интегрированных курсов, доступ в интернет.

Здоровьесберегающие технологии;

Технология оценивания образовательных достижений.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь-октябрь			Лекция, практические занятия	5	Темы : история создания настольного тенниса, основные правила игры, правила техники безопасности, развитие двигательных способностей.	Спортивный зал	Тематическая аттестация

2	Ноябрь-январь			Комбинированные занятия		Тема : развитие общефизических качеств	Спортивный зал	Тематическая аттестация
3	Февраль-май			Комбинированные занятия, соревнования		Темы : основные правила игры	Спортивный зал	Тематическая аттестация

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Дата
1.	Краткий обзор истории и современного состояния настольного тенниса	
2.	Правила игры. Стойки, перемещения.	
3.	Стойки, перемещения и остановки. Физическая подготовка.	
4.	Стойки, перемещения и остановки. Физическая подготовка.	
5.	Стойки, перемещения и остановки. Физическая подготовка.	
6.	Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно	
7.	Упражнения с ракеткой и мячом в движении- шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно  Физическая подготовка.	
8.	Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенке. Физическая подготовка.	
9.	Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенке. Физическая подготовка.	
10.	Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенке. Физическая подготовка.	

11.	Удары по мячу на столе. Физ. подготовка.	
12.	Удары по мячу на столе. Физ. подготовка.	
13.	Удары по мячу на столе. Физ. подготовка.	
14.	Упражнения с придачей мячу вращения. Физ. Подготовка	
15.	Подачи мяча. Физ. подготовка.	
16.	Подачи мяча. Удары накатом, подрезкой. Физическая подготовка.	
17.	Игра срезкой и подрезкой.	
18.	Правила игры в настольный теннис. Правила соревнований. Физ. подготовка	
19.	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Удары мяча	
20.	Игра со всего стола со всего стола с коротких и длинных мячей.	
21.	Игра со всего стола со всего стола с коротких и длинных мячей.	
22.	Игра со всего стола со всего стола с коротких и длинных мячей	
23.	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Удары мяча. Игра.	
24.	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Удары мяча. Игра.	
25.	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Удары мяча. Игра	
26.	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Удары мяча. Игра.	
27.	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Удары мяча. Игра.	
28.	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Удары мяча. Игра.	
29.	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Удары мяча. Игра.	
30.	Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон, по	

	треугольнику. Физическая подготовка	
31.	Атакующие удары справа.	
32.	Атакующие удары справа.	
33.	Атакующие удары справа.	
34.	Атакующие удары справа.	
35.	Физические качества – гибкость, ловкость, выносливость	
36.	Упражнения для развития гибкости (с палкой, скакалкой, партнером)	
37.	Спортивные соревнования как средство роста спортсмена	
38.	Индивидуальные парные тактические действия	
39.	Упражнения для ног (выпады, прыжки)	
40.	Упражнения для ног (выпады, прыжки)	
41.	Упражнения для ног (выпады, прыжки)	
42.	Техника передвижения в средней зоне	
43.	Перемещение игрока при сочетании ударов	
44.	Базовая техника удара	
45.	Базовая техника удара	
46.	Накат справа - слева	
47.	Сочетание накатов	
48.	Отработка ударов на работе	
49.	Подачи (срезка, топорик, веер)	

50.	Выбор тактических комбинаций	
51.	Игра на счет	
52.	Тактика игры с различными партнерами	
53.	Стойка игрока	
54.	Способы и правила хватки ракетки	
55.	Передвижение выпадами, прыжками	
56.	Жонглирование мячами	
57.	Структура движения при ударе (замах, ускорение, удар)	
58.	Отработка удара на тренажере, у тренировочной стены	
59.	Игра толчком	
60.	Срезка. Накат	
61.	Промежуточная аттестация. Соревнование	
62.	Тренировка тактического мышления (способность оценивать обстановку)	
63.	Передвижение выпадами, прыжками	
64.	Итоговая	
65.	Индивидуальные парные тактические действия	
66.	Перемещение игрока при сочетании ударов	
67.	Базовая техника удара	
68.	Базовая техника удара .Соревнования.	

## **2.5. Программно-методическое обеспечение**

1. Амелин, А.Н, Пашинин, В.А. «Настольный теннис» [Текст] / А.Н. Амелин, В.А.

Пашинин М.: «Физкультура и спорт», 2012. - 58 с.

2. Практическая подготовка[Текст] / М.О.Буянова, З.А.Кондратьева, С.И.Кобзева. - М.: Нолидж, 2012.-344 с.



