



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Балахтонская средняя общеобразовательная школа»

<p>Рассмотрена на заседании педагогического совета  протокол №1 от «30»августа 2024 г</p>	<p>Утверждаю: Директор МКОУ «Балахтонская СОШ»  А.С. Лобос Приказ № 122 от «30» августа 2024 г</p>
---	---

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Настольный теннис»

Направленность физкультурно-спортивная

Уровень стартовый

Возраст обучающихся 11-17 лет

Срок реализации 1 год

**Составитель:**

Учитель физической культуры  
1 квалификационной категории  
Лобос Станислав Александрович

с. Балахтон  
2024 год

## **Содержание программы**

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»:

Пояснительная записка

Цели и задачи программы

Содержание программы

Планируемые результаты

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»:

Календарный учебный график

Условия реализации программы

Формы аттестации и оценочные материалы

Методические материалы

Список литературы

## Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»:

### Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» является общеразвивающей программой *физкультурно-спортивной направленности*. Ориентированной на развития физических и личностных качеств, оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Разработана программа в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта.

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегией развития воспитания в РФ до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (в ступ.в силу с 01.03.2023);
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Данная программа имеет *стартовый уровень*.

*Новизна программы* в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодежи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

*Актуальность программы.* Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся 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.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, 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.

*Отличительной особенностью* данной образовательной программы является заинтересованность обучающихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в ДЮЦ большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

*Педагогическая целесообразность* позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

#### *Адресат программы*

Данная программа предназначена для работы с обучающимися в системе дополнительного образования.

Рекомендуемый возраст обучающихся – от 11 до 17 лет. Количество детей в разновозрастной группе: от 8 до 16 человек.

К занятиям допускаются дети прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, с основной и подготовительной группой здоровья и с заявлением от родителей о согласии вступления в секцию их ребёнка.

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

	1 год обучения
Количество часов в неделю по годам обучения	4
Количество учебных недель	36
Количество учебных часов по программе	144
Количество учебных часов согласно расписанию	144

*Форма обучения – очная*

*Режим занятий:* учебная нагрузка 144 часа в год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часу (педагогический час - 45 мин).

#### **Цели и задачи программы**

*Целью программы -* Создание условий для развития физических и личностных качеств, оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

*Задачи программы:*

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить обучающихся технике и тактике настольного тенниса;
- развить 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;
- способствовать развитию социальной активности занимающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

## Содержания программы

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Теоретические занятия</b>					
1	Инструктажи по ТБ. История возникновения настольного тенниса	2	1	1	Наблюдение, опрос тестирование,
2	Правила игры в настольный теннис	2	1	1	Наблюдение, опрос
3	Правила проведения соревнований по настольному теннису	2	1	1	Наблюдение, опрос
<b>Практические занятия</b>					
4	Общая физическая подготовка	20	1	19	Наблюдение, контрольные испытания
5	Специальная физическая подготовка	20	1	19	Наблюдение, контрольные испытания
6	Техническая подготовка	20	1	19	Наблюдение, контрольные испытания
7	Тактическая подготовка	36	1	35	Наблюдение, контрольные испытания
8	Контрольные испытания	20	1	19	Контрольные испытания, тестирование
9	Соревнования	22	-	22	Наблюдение. Анализ
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>8</b>	<b>136</b>	

### Содержание учебного плана

#### Теоретические подготовка (6ч.)

**Тема:** «Инструктажи по ТБ. История возникновения настольного тенниса» (2ч.)

Теория: Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.

Практика: Разминка.

Форма контроля: Наблюдение. Опрос. Тестирование.

**Тема:** «Правила игры в настольный теннис» (2ч.)

Теория: Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Правила игры в настольный теннис.

Практика: Разминка.

Форма контроля: Наблюдение. Опрос. (2ч.)

**Тема:** «Правила проведения соревнований по настольному теннису»

Теория: Оборудование места занятий, инвентарь для игры в настольный теннис.

Правила проведения соревнований по настольному теннису

Практика: Разминка.

Форма контроля: Наблюдение. Опрос.

### **Практические занятия (138ч.)**

**Тема:** «Общая физическая подготовка» (20ч.)

Теория: Просмотр записей игр.

Практика: Подвижные игры. ОРУ. Бег. Прыжки. Метания

Форма контроля: Наблюдение. Контрольные испытания.

**Тема:** «Специальная физическая подготовка» (20ч.) Теория: Просмотр записей игр.

Практика: Упражнения для развития прыжковой ловкости. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.

Форма контроля: Наблюдение. Контрольные испытания.

**Тема:** «Техническая подготовка» (20ч.)

Теория: Просмотр записей игр с соревнований для анализа и учёта командных и персональных ошибок, допущенных в защите или нападении.

Практика: Техника хвата теннисной ракетки. Жонглирование теннисным мячом. Передвижения теннисиста. Стойка теннисиста. Основные виды вращения мяча. Подачи мяча: «маятник», «челнок». Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»). Парные игры. «Игра защитника против атакующего». «Игра атакующего против защитника».

Форма контроля: Наблюдение. Контрольные испытания.

**Тема:** «Тактическая подготовка» (36ч.)

Теория: Просмотр записей игр с соревнований для анализа и учёта командных и персональных ошибок, допущенных в защите или нападении.

Практика: Подачи мяча в нападении. Прием подач ударом. Удары атакующие, защитные. Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры. «Игра защитника против атакующего». «Игра атакующего против защитника»

Форма контроля: Наблюдение. Контрольные испытания.

**Тема:** «Соревнования» (22ч.) Теория:

Инструктаж по ТБ.

Практика: Выполнение контрольных нормативов. Парные игры. «Игра защитника против атакующего». «Игра атакующего против защитника»

Форма контроля: Контрольные испытания. Тестирование.

## Планируемые результаты

### *Личностные результаты*

- развитие навыков активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управления своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

### *Метапредметные результаты*

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- выработанные коммуникативные способности и навыки эффективного общения. Взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

### *Предметные результаты*

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- сформированность у детей бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требования техники безопасности во время проведения занятий;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знание основ техники настольного тенниса и судейства в теннисе
- умение осуществлять специальную разминку для теннисиста
- умение составлять график соревнований в личном зачете и определять победителя;
- развитие навыков быстроты реакции, ловкости и координации движений;
- развитие навыков выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам.

## Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 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) аттестации
1	1	01.09.2024	31.05.2025	36	144	144	2 раза в неделю по 2 часу	Декабрь, май 9

## Условия реализации программы

### Материально-техническое оборудование:

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Стол для настольного тенниса	2
2.	Ракетка для настольного тенниса тренировочная	8
3.	Мячи для настольного тенниса	20
4.	Секундомер	1

### Информационное обеспечение

- видеоматериалы (записи игр, для разбора различных игровых ситуаций)
- интернет – ресурсы

ссылка на *online* книгу:

Уточкин А.. [«Современный настольный теннис. Удары, тренировки, стратегии»](#)

Жданов В.Ю. [«Обучение настольному теннису за 5 шагов»](#)

### Кадровое обеспечение

Реализацию программы может осуществлять педагог дополнительного образования с высшем профессиональным или средним профессиональным образованием физкультурно-спортивной направленности. Педагог должен обладать практическим опытом, знаниями и умениями в данном направлении иметь специальные знания.

## Форма аттестации и оценочные материалы

*Формы отслеживания и фиксации* образовательных результатов: журнал посещаемости, аналитическая справка по промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

*Формы предъявления и демонстрации* образовательных результатов: участие в соревнованиях.

### Оценочные материалы

*Входной контроль* (выявление первоначальных представлений):

- Наблюдение
- Пробное выполнение элементарных упражнений

В объединение «Настольный теннис», как правило, принимаются дети с разным уровнем физического развития. Так как в программе не ставится задача подготовки спортсменов-разрядников, то методика оценки результатов отличается от оценки результативности обучения в спортивных школах.

*Текущий* (по итогам каждого занятия, или по итогам прохождения темы):

- Наблюдение
- Контрольные испытания
- Участие в соревнованиях

Проверка умений и навыков проходит на каждом занятии путем выполнения изученных элементов каждого ребенка. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов.

*Промежуточный* (декабрь) контрольные игры, выполнение контрольных нормативов, просмотр и анализ всех выполненных работ, участие в соревнованиях и

товарищеских встречах, наблюдения педагога.

*Итоговый* (май), выполнение контрольных нормативов и тестов, участие в соревнованиях.

Подведение итогов реализации программы проводится в форме выполнения контрольных нормативов 2 раза в год (декабрь и май), участие в соревнованиях по настольному теннису, контрольные тесты и нормативы (мониторинг двигательной подготовленности).

Основной показатель работы объединения по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагог секции использует варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

#### *Педагогический мониторинг*

Для успешной реализации программы предлагается непрерывное и систематическое отслеживание результатов деятельности обучающихся.

<b>Параметры</b>	<b>Критерии</b>
Образовательные результаты	Освоение детьми содержания образования Разнообразие умений и навыков. Глубина и широта знаний по виду спорта. Практические достижения. Позиция активности ребёнка в обучении и устойчивого интереса к деятельности. Сдача контрольных нормативов по общефизической подготовке
Эффективность воспитательных воздействий	Культура поведения ребёнка Характер отношений в коллективе
Социально-педагогические результаты	Забота о здоровье

#### **Методические материалы**

Методические пособия для педагога:

- Методическая литература по программе
- Справочные материалы
- Тематические подборки
- Конспекты занятий

*Особенности организации образовательного процесса:* очно

*Методы обучения*

Словесные:

- Объяснение
- Беседа
- Инструктаж

Наглядные:

- Демонстрация (видеоматериалов, слайдов, фотоматериала)
- Показ педагогом

Практические:

- Практическое задание
- Упражнение
- Учебно-тренировочная игра

*Формы организации образовательного процесса:* групповая

*Формы организации учебного занятия*

- Беседа
- Лекция
- Видеолекция
- Практическое занятие по отработке умений и навыков
- Соревнования
- Контрольные испытания
- Комбинированное занятие
- Тестирование

*Педагогические технологии:* групповые технологии, технология коллективного взаимообучения, игровые технологии, коммуникативная технология обучения.

*Алгоритм учебного занятия*

1. Вводная часть (цель, задачи занятия).
2. Практическая часть (по формам организации учебного занятия)
3. Подведение итогов. Рефлексия.

Содержание занятий и практический материал подбирается с учетом возрастных особенностей и физических возможностей детей. Занятие предполагает постепенное увеличение физической нагрузки на организм ребёнка и сопровождается объяснением, показом движений, самостоятельной работой, анализом. Каждое занятие включает в себя теоретическую и практическую часть. Основное место отводится практической работе.

*Дидактические материалы*

Наглядные пособия следующих видов:

- Картотека упражнений по настольному теннису (карточки)
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- «Правила игры в «Настольный теннис».
- Видеозаписи игр с соревнований для анализа и учёта командных и персональных ошибок, допущенных в защите или нападении.
- «Правила судейства в «Настольном теннисе».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.

### ***Список литературы:***

#### *Список литературы, рекомендованный педагогам*

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М.ФиС. 1979. 160 с.
3. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
4. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
5. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
7. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.
8. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.

#### *Список литературы, рекомендованный обучающимся*

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М.ФиС. 1979.
3. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта. Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.
4. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
5. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
6. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.