

муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Воскресенская школа»

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора  
*ЛЛ* - С.А.Лысакова  
30.08.2023г.

Утверждено приказом директора  
МОУ «Воскресенская школа»  
№ 202 от 30.08.2023  
протокол педсовета №1 от 30.08.2023

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Настольный теннис»  
Срок реализации программы -1 год  
Возраст обучающихся 10-13 лет

Автор – составитель:  
Ивановский Михаил Анатольевич  
педагог дополнительного образования

## Содержание

1. Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	4
1.3. Содержание программы.....	5
1.4. Планируемые результаты.....	8
2. Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	9
2.1. Календарный учебный график.....	10
2.2. Условия реализации программы.....	10
2.3. Формы аттестации.....	10
2.4. Оценочные материалы.....	11
2.5. Методические материалы.....	11
2.6. Список литературы.....	13

## **Рабочая программа составлена на основе следующих документов:**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273- ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (зарегистрировано в Минюсте России 29 января 2021 г. N 62296);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г. N 61573).

## **Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» относится к дополнительным программам физкультурно-спортивной направленности.

#### ***Актуальность программы.***

Необходимость данного курса продиктована огромной популярностью настольного тенниса в нашей школе, как среди мальчиков, так и среди девочек. 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. В перспективе у ребят есть возможность принимать участие в городских, областных соревнованиях по настольному теннису.

Программа по настольному теннису предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

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.

#### ***Адресат программы***

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис», 10 – 13 лет.

#### ***Объем и срок освоения программы***

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» - 1 учебный год. Общее

количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 34 часа.

#### **Формы обучения**

Форма обучения при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» - очная.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Программа реализуется в объединениях по интересам, сформированных в группу учащихся разных возрастных категорий (разновозрастная группа), являющуюся основным составом объединения (кружка); состав группы постоянный.

#### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Занятия проводятся один раз в неделю в период с 1 сентября по 26 мая.

Продолжительность занятия	Периодичность занятий в неделю	Количество занятий в год
40 минут	1 раз	34 занятия.

### **1.2. Цель и задачи программы**

#### **Цель программы:**

Использование игры в настольный теннис в целях создания системы психологической и физической подготовки учащихся для успешного решения учебных задач.

#### **Задачи программы:**

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Программа предусматривает овладение техническими приемами и тактическими действиями, приобретение необходимых навыков и умений для самостоятельной работы.

### **1.3 Содержание программы**

#### **Учебный план реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис»**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Форма аттестации/ контроля
1	Теоретические сведения	3 час (в процессе занятия)	
2	Общефизическая подготовка	3 час (в процессе занятия развитие двигательных качеств)	
3	Специальная физическая подготовка	5 часов (в процессе занятия)	
4	Техническая подготовка	10 часов (в процессе занятия)	
5	Тактика игры	9 часов (в процессе занятия)	
6	Учебная игра	4 часа	Зачет в форме спарринг игры и сдачи нормативов

## Содержание

### 1. Теоретические сведения – 3 часа. (в процессе занятия)

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;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;

Правила игры в настольный теннис;

Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;

### 2. Общефизическая подготовка – 3 часов (в процессе занятия развитие двигательных качеств)

Подвижные игры

ОРУ

Бег

Прыжки

Метания

### 3. Специальная физическая подготовка – 5 часов (в процессе занятия)

Упражнения для развития прыжковой ловкости

Упражнения для развития силы

Упражнения для развития выносливости

Упражнения для развития гибкости

Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

### 4. Техническая подготовка -10 часов (в процессе занятия)

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»)

### 5. Тактика игры – 9 часов (в процессе занятия)

- Подачи мяча в нападении;

- Прием подач ударом;

- Удары атакующие, защитные;

- Удары, отличающиеся по длине полета мяча

- Удары по высоте отскока на стороне соперника

### 6. Учебная игра – 4 часа

парные игры

«игра защитника против атакующего»

«игра атакующего против защитника»

### *Работа с родителями.*

Регулярное индивидуальное консультирование родителей обучающихся, посещающих теннисный кружок.

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма работы	Дата проведения
1	Инструктаж по технике безопасности.	1	Беседа	
2	Правила распорядка.	1	Беседа	
3	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	1	Наблюдение	
4	Техника передвижений у стола, координация.	1	Наблюдение	
5	Точность попадания, техника.	1	Наблюдение	
6	Атака, контратака.	1	Наблюдение	
7	Подача мяча	1	Наблюдение	
8	Восемь принципов выполнения удара.	1	Беседа	
9	Игра различными ударами без потери мяча.	1	Наблюдение	
10	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости. Учебная игра	1	Соревнования	
12	Срезка в ближнюю и дальнюю зону.	1	Наблюдение	
13	Тактические приёмы и комбинации.	1	Беседа	
14	Возврат мяча срезка слева влево.	1	Наблюдение	
15	Теоретические примеры.	1	Беседа	
16	Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные).	1	Игровое тестирование	
17	Тренировки сложных подач и их приёма.	1	Наблюдение	
18	Имитационные упражнения.	1	Наблюдение	
19	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости. Учебная игра	1	Соревнования	
20	Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.	1	Наблюдение	
21	Индивидуальный разбор упражнений.	1	Беседа	
22	Индивидуальная короткая подача.	1	Наблюдение	
23	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	1	Наблюдение	

24	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости. Учебная игра	1	Соревнования	
25	Правила игры (теория).	1	Беседа	
26	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).	1	Наблюдение	
27	Парные игры.	1	Наблюдение	
28	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	Соревнования	
29	Имитация ударов на столе.	1	Наблюдение	
30	Упражнения на развитие скорости удара.	1	Наблюдение	
31	Совершенствование подач и их приёма.	1	Наблюдение	
32	Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.	1	Наблюдение	
33	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	Соревнования	
34	Сдача нормативов.	1	Зачет в форме спарринг игры и сдачи нормативов	
	Итого	34		

### Планируемые результаты.

#### Личностные результаты обучения:

- просчитывание ходов в игре способствует развитию стратегического мышления и воспитывает целеустремленность, из-за чего ребенок становится мудрее и дальновиднее;
- понимание того, что от собственного решения зависит результат партии, приучает детей к ответственности за свои поступки и учит объективно оценивать ситуацию;
- длительная мыслительная работа повышает работоспособность и учит самодисциплине;
- воспитывается выдержка и терпение, ведь желание выиграть заставляет довести партию до конца.

#### Метапредметные результаты обучения:

##### *Регулятивные:*

- умение анализировать и достигать поставленной цели;
- умение прогнозировать и корректировать игру.

##### *Познавательные:*

- осуществлять анализ ходов во время игры;
- умение действовать в соответствии с правилами игры и просчитывать алгоритм ходов.

##### *Коммуникативные:*

- умение договариваться и приходить к общему решению;
- умение формулировать собственное мнение и позицию и аргументировать её;
- умение задавать вопросы в соответствии с ходом игры и сотрудничества с партнером;
- умение адекватно реагировать на результат игры.

### **Предметные результаты обучения:**

- овладение основам шашечной игры;
- обучение детей шашкам способствуют повышению успеваемости в школе;
- систематическая игра в шашки тренирует память, внимание, мышление, воображение и, как следствие, все психические познавательные процессы;
- шашки развивают важную способность – ценить и рассчитывать время. Такие условия развивают скорость мышления, усиливают концентрацию внимания, делают игрока более эмоционально-устойчивым и расчетливым;
- игровые партии воспитывают умение просчитывать в уме на 10 и более ходов вперед.

Хочешь больше запоминать, быстрее мыслить, лучше концентрироваться – тренируйся, а шашки сделают этот процесс увлекательным и интересным.

#### Будут знать:

- Будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- Узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- Узнают правила игры в настольный теннис;
- Узнают правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;

#### Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

#### Разовьют следующие качества:

- Улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- Улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- Повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

### **Критерии оценки**

#### ***Первый уровень:***

- знание теории и практики тенниса ;
- умение **по заданным критериям** производить расчеты на несколько ходов вперед;
- умение моделировать **при помощи составленных правил** комбинации игры;
- овладение элементарными навыками игры в шашки.

#### ***Второй уровень:***

- знание теории и практики шашечной игры;
- умение **с помощью учителя** производить расчеты на несколько ходов вперед;
- умение моделировать **с помощью учителя** комбинации игры;
- овладение навыками игры в шашки в пределах программы.

#### ***Третий уровень:***

- знание теории и практики шашечной игры;
- умение **самостоятельно** производить расчеты на несколько ходов вперед;
- умение **самостоятельно** моделировать комбинации игры;
- овладение навыками игры в шашки.



## Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график.

**Календарный учебный график** по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» на 2023-2024 учебный год.

#### Сроки каникул в 2023-2024 учебном году

Четверть	Продолжительность четверти	Количество учебных недель	Продолжительность каникул
1 четверть	с 01 сентября по 27 октября 2023 года	8 недель	Осенние каникулы: 9 календарных дней с 28 октября по 05 ноября 2023 года
2 четверть	с 06 ноября по 29 декабря 2023 года	8 недель	Зимние каникулы: 9 календарных дней с 30 декабря 2023 года по 07 января 2024 года
3 четверть	с 08 января по 22 марта 2024 года	11 недель 10 недель для 1б класса	Весенние каникулы: 9 календарных дней с 23 марта по 31 марта 2024 года
4 четверть	с 01 апреля по 26 мая 2024 года	7 недель	
год	с 1 сентября 2023 года по 26 мая 2024 года	170 учебных дней	27 календарных дней

#### Каникулы

Каникулы	Дата
Осенние каникулы	с 28 октября по 05 ноября 2023 года (9 дней)
Зимние каникулы	с 30 декабря 2023 года по 07 января 2024 года (9 дней)
Дополнительные каникулы для 1а класса	с 17 февраля 2024 года по 25 февраля 2024 года (9 дней)
Весенние каникулы	с 23 марта по 31 марта 2024 года (9 дней)
Итого дней	27 календарных дней для 2 -11 классов 36 календарных дней для 1 класса
Летние каникулы	с 27.05.2024 года - 31.08.2024 года (97 дней)

### 2.2. Условия реализации программы.

#### Материально-техническое обеспечение

- Групповое помещение (спортзал).
- Теннисный стол.
- Ракетки и мячики.

### **Информационное обеспечение**

- Учебно-методические пособия (книги, фильмы о теннисе).
- Программное обеспечение курса (программы по теннису)

### **Кадровое обеспечение**

Уровень квалификации педагога дополнительного образования, реализующего дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис», соответствует квалификационным характеристикам по соответствующей должности, а также квалификационной категории

Ф.И.О.	Должность	Образование	Категория
Ивановский Михаил Анатольевич	Педагог дополнительного образования	Среднее профессиональное	первая

### **2.3. Формы аттестации.**

Форма аттестации для определения результативности освоения программы – соревнования по теннису.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, итоговый теннисный турнир.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: игра в теннис, соревнования по теннису.

### **2.4. Оценочные материалы.**

Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» в форме итогового турнира не предусматривает использование оценочных материалов.

### **2.5. Методические рекомендации**

Учебный материал программы изложен в описательной форме и в соответствии с современными педагогическими требованиями. Для наглядности и контрастности излагаемых понятий преподаватель должен пользоваться хорошо подобранными примерами из практики прежних и современных мастеров тенниса. При проведении занятий необходимо ориентироваться на более активных учащихся, подтягивая к ним остальных.

Если какая – либо тема, предусмотренная учебным планом, не может быть пройдена в примерно указанные часы, то пропущенный раздел следует проработать на практических занятиях. Это, прежде всего, относится к начальной стадии партии – дебюту, который должен изучаться в сжатом виде с постепенным увеличением трудности по мере приобретения занимающимися навыков практической игры.

Преподаватель должен вести курс занятий творчески. При сохранении последовательности и единства программы он может индивидуально подходить к изложению материала, приводя в качестве примеров яркие иллюстрации, взятые из современной практики.

Практические занятия могут включать: анализ дополнительного иллюстративного материала, разбор сыгранных партий учащихся, сеансы одновременной игры (на заданную тему), показ мастеров теннисного искусства, консультации и пр. Распределение тематики этих занятий и их продолжительность (по разделам, темам) зависят от местных условий и должны быть установлены самим преподавателем. Допускается, например, проведение практической части

программы комбинированно: беседа по итогам теннисных соревнований, легкие партии, повторение пройденного материала. Основная цель практических занятий – закрепить полученные теоретические знания и содействовать самостоятельной работе учащихся.

В процессе обучения усиливается интерес к теннису, желание совершенствоваться, играть лучше и сильнее. Значительно расширяется и масштаб участия юных теннисистов в различных турнирах и матчах, в сеансах одновременной игры мастеров, в ходе которых используются приобретенные знания, вырабатываются выдержка, внимание, настойчивость в достижении поставленной цели.

#### **2.6. Список литературы:**

- 1.Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС.
- 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. КартяМолдановескэ. 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.