

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Красноярского края  
Отдел образования администрации Рыбинского района  
МБОУ "Иршинская НОШ"

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по ВМР  
  
Е.П.Шанкина  
«29» 09 2024г.

УТВЕРЖДЕНО  
И.о. директора  
МБОУ «Иршинская НОШ»  
  
Т.Н.Долгорукова  
Приказ № 02/649  
От «29» 09 2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«Настольный теннис»  
Физкультурно-спортивная направленность.  
Уровень базовый.  
Возраст обучающихся 7-12 лет  
Срок реализации: 1 год  
2024-2025 уч.год.

Автор составитель:  
Сацук Игорь Владимирович, педагог  
дополнительного образования

пгт.Ирша  
2024-2025 уч.год

**Пояснительная записка.  
Нормативно-правовая основа**

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. От 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ в силу с 01.08.2020 г.);
- 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 2020 года (Распоряжение Правительства РФ 24.04.2015 г. № 729-р);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменения в порядок организации и осуществление образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства РФ от 09.11.2018 г. № 196»;
- Приказом Министерства РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществлением образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2014 г. № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющие образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письма Минобрнауки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641\09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей»;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 15.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАУО ВО «Московский государственный педуниверситет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

### **Направленность программы**

Программа по настольному теннису предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря спортивной направленности программы, учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в школьных, районных соревнованиях по настольному теннису. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

### **Новизна и актуальность**

Актуальность данной программы состоит в том, что она направлена на организацию содержательного досуга обучающихся, удовлетворение их потребности в активной спортивной деятельности. Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Укрепление здоровья.

### **Отличительные особенности программы**

Данная программа предусматривает занятия, практически, со всеми обучающимися общеобразовательных школ, желающих заниматься данным видом спорта. Поэтому, при формировании группы не делается деление обучающихся по наклонностям и способностям к данной спортивной игре детьми.

Тогда как, при приеме детей в ДЮСШ и ДЮСШОР, учащиеся проходят различные этапы отбора. От начального этапа в подготовительных группах, где определяются уровень двигательной и, особенно, координационной способностей, до этапа комплектования команды мастеров и отбора в сборные команды.

Результатом такого подхода является то, что застенчивые, неуправляемые и способные дети становятся участниками общего дела, раскрывают свои спортивные способности и стремятся к достижению более высоких результатов не только в процессе обучения, но и на соревновательном уровне. Каждый ребёнок чувствует себя как личность, и, компенсируя свои неудачи в других познаниях, имеет шанс реализовать себя.

Кроме того, настольный теннис - один из самых безопасных видов спорта, с минимальной степенью травматизма.

Занятия "настольным теннисом" воспитывают и развивают у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия спортом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях и, самое главное, в показателях его физического и психологического здоровья.

Программа учитывает специфику внеурочной деятельности 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.

Дети получают расширенное представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис.

### **Адресат программы**

Программа предназначена для широкой категории детей. Степень предварительной подготовки и уровень базового образования может быть различным, главное желание детей играть в настольный теннис. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы – 7-11 лет.

Занятия проводятся в Иршинской НОШ. Сроки реализации дополнительной образовательной программы рассчитаны на 1год.

### **Сроки реализации программы**

Срок реализации программы 1 год. Занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 часу-36 часов в год.

### **Формы обучения**

Форма организации образовательного процесса – очная. Форма организации детей на занятии: групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная.

Виды проведения занятий: практическое, комбинированное. Занятия строятся таким образом, чтобы дети получали удовлетворение и эмоциональный подъем не только от двигательной активности, но и от индивидуальных потребностей, полученных в результате занятий.

Образовательный процесс включает в себя вводно-подготовительную часть (упражнения общей и специальной подготовки), основную часть (направленную на

решение основных задач занятия: теоретическую и практическую подготовку) и заключительную часть (включающую, как правило, подвижные игры невысокой интенсивности). В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в настольный теннис. В практической части изучаются технические приемы.

Во время занятий при изучении нового материала и закреплении практических умений и навыков используются различные формы и методы, соответствующие поставленным целям и задачам, а также содержанию образовательной деятельности. (Это методы словесного восприятия, метод наглядности, практический метод, соревновательная и игровая форма.) Наибольший эффект и результат дают игровые и соревновательные формы, которые в основном и используются на занятиях.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся после уроков, 1 раза в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

### **Цели программы**

Создание условий для всестороннего развития физических способностей и личностных качеств, укрепления здоровья, специальной физической подготовки обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

### **Задачи программы.**

#### **Воспитательные:**

- поддерживать здоровый образ жизни, соблюдать личную гигиену, режим дня и питания, закаляться посредством занятий спортом и настольным теннисом, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- на личном примере показывать все достоинства и положительные качества культуры здорового и безопасного образа жизни, пропагандировать здоровый образ жизни;
- сформировать морально – волевые качества, умение проявлять упорство в достижении поставленных целей;
- сформировать коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста и взрослыми;
- уметь работать в коллективе и быть готовым оказать помощь и поддержку.

#### **Развивающие:**

- развить двигательные функции и физические качества (сила, ловкость, быстрота реакции), общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- развить спортивные способности через освоение и совершенствование специальной и физической подготовки;
- уметь планировать свою деятельность, распределять нагрузку, осознанно ставить перед собой цели и задачи, находить пути их решения;
- уметь находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- уметь анализировать и объективно оценивать собственные результаты, находить возможности и способы их улучшения.

#### **Образовательные:**

- овладеть основами базовой техники игры в настольный теннис;
- иметь элементарную теоретическую подготовку;
- уметь правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- считать занятия настольным теннисом, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- совершенствоваться на занятиях и сохранять высокий уровень своих способностей и навыков теннисиста;
- улучшать индивидуальные показатели по физической и технической подготовке.

## Содержание программы.

### Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы.	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Инвентарь юного теннисиста.	1	1	-	Беседа
2.	Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России. Правила соревнований по настольному теннису.	1	1		Беседа
3.	Общефизическая подготовка	6		6	Тестирование
4.	Специальная физическая подготовка	10		10	Тестирование
5.	Техника и тактика игры.	18		18	Тестирование
	Всего часов	36			

#### Основы знаний:

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
5. Правила соревнований по настольному теннису.

**Общая физическая подготовка** является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки. Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

**Специальная физическая подготовка** занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

**Техника и тактика игры.** В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

#### Общеразвивающие упражнения.

Развитие физических качеств: силы, гибкости, выносливости, быстроты.

Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц туловища и ног.

Упражнения с предметами: с набивным мячом, с гимнастической палкой, упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке.

### **Упражнения из других видов спорта.**

Легкоатлетические упражнения: бег с низкого и высокого старта, бег с ускорением, бег на дистанции 30, 60м., чередование ходьбы и бега на дистанции 400 метров. Подвижные игры: игры с включением бега, прыжков, метаний мяча, музыкальные игры, бадминтон.

### **Техническая подготовка.**

#### **Овладение техникой передвижений и стоек:**

1. Стойка игрока.
2. Передвижение шагами, выпадами, прыжками.
3. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.
4. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.
5. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

#### **Овладение техникой держания ракетки:**

1. Способы держания ракетки.
2. Правильная хватка ракетки и способы игры.

#### **Овладение техникой ударов и подач:**

1. Удары по мячу.
2. Подачи.
3. Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.
4. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.
5. Тренировка ударов у тренировочной стенки.
6. Изучение подач.
7. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.
8. Сочетание ударов.
9. Имитация перемещений с выполнением ударов.
10. Тренировка ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.

#### **Тактическая подготовка.**

1. Выбор позиции.
2. Игра в «беговую» вправо и влево.
3. Свободная игра на столе.
4. Игра на счет из одной, трех партий.

5. Тактика игры с разными противниками.
6. Основные тактические варианты игры.
7. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

### **Результаты освоения программы.**

#### **Предметные результаты**

Учащиеся научатся: планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- в доступной форме объяснять технику и тактику тенниса, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений при разминке;

- выполнять технические действия настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- представлять настольный теннис, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения тренировок.

Учащиеся получают возможность научиться: - организовывать и проводить игры по настольному теннису разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- излагать факты истории развития настольного тенниса в России и мире, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### **Мета предметные результаты.**

- Учащиеся научатся: - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении технических действий, отбирать способы их исправления;
  - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий спортом;
  - организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
- Учащиеся получают возможность научиться: - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
  - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
  - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
  - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия настольного тенниса, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Личностные результаты.**

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

#### **Календарно-тематический план.**

№ п\п	Дата проведения занятия	Фактическая дата проведения занятия.	Тема занятия	Форма контроля
1	19.09		Стойка игрока. Инструктаж по ТБ и ОТ на занятиях.	Беседа
2	26.09		Передвижение шагами, выпадами, прыжками.	Тест

3	03.10		Способы держания ракетки.	Выполнение упражнений на столе.
4	10.10		Правила хвата ракетки и способы игры.	Выполнение упражнений на столе.
5	17.10		Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.	Выполнение упражнений на столе.
6	24.10		Подачи.	Выполнение упражнений на столе.
7	31.10		Подачи.	Выполнение упражнений на столе.
8	07.11		Выбор позиции.	Беседа
9	14.11		Удар без вращения мяча.	Выполнение упражнений на столе.
10	21.11		Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	Выполнение упражнений на столе.
11	28.11		Удары по мячу.	Выполнение упражнений на столе.
12	05.12		Выбор позиции.	Беседа
13	12.12		Подачи.	Выполнение упражнений на столе.
14	19.12		Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.	Выполнение упражнений на столе.
15	26.12		Удары по мячу.	Выполнение упражнений на столе.
16	09.01		Имитация перемещений с выполнением ударов.	Выполнение упражнений на столе.
17	16.01		Подачи.	Выполнение упражнений на столе.
18	23.01		Удары по мячу.	Выполнение упражнений на столе.
19	30.01		Тренировка ударов «накат»	Выполнение упражнений на столе.
20	06.02		Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.	Выполнение упражнений на столе.

21	13.02		Игра на счет из одной, трех партий.	Наблюдение
22	20.02		Удары по мячу.	Выполнение упражнений на столе.
23	27.02		Выбор позиции.	Наблюдение
24	06.03		Тренировка ударов у тренировочной стенки.	Наблюдение
25	13.03		Свободная игра на столе.	Выполнение упражнений на столе.
26	20.03		Удары по мячу.	Выполнение упражнений на столе.
27	27.03		Тренировка ударов у тренировочной стенки.	Наблюдение
28	03.04		Свободная игра на столе.	Выполнение упражнений на столе.
29	10.04		Выбор позиции.	Наблюдение
30	17.04		Выбор позиции.	Наблюдение
31	24.04		Свободная игра на столе.	Выполнение упражнений на столе.
32	15.05		Имитация перемещений с выполнением ударов.	Наблюдение
33	22.05		Игра на счет из одной, трех партий.	Наблюдение
34	29.05		Свободная игра на столе.	Выполнение упражнений на столе.
35	05.06		Тренировка ударов у тренировочной стенки.	Наблюдение
36	12.06		Имитация перемещений с выполнением ударов.	Наблюдение

### **Формы аттестации**

Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость обучающихся, тестирование по ОФП и СП, показатели итоговой аттестации.

Преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе.

В группах занимаются дети разного возраста, с неодинаковой физической подготовленностью. И при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролирующих действий.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Используются методы опроса, тестирования, анализа полученных данных по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные упражнения внутри группы.

Тестирование учащихся в группе проводится в октябре - стартовое и в мае - итоговое, по основным параметрам (общефизической и технической подготовке) - на протяжении всего периода обучения.

Итоговое тестирование проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

### **Оценочные материалы**

Для оценки алгоритма деятельности и проверки знаний и умений необходима диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

### **Диагностический инструментарий**

Для выявления полученных знаний, умений и навыков по темам диагностика результатов проводится с использованием следующих методов: беседа, устный опрос, наблюдение, выполнение контрольных упражнений.

#### **Целесообразность использования диагностического инструментария.**

Диагностические методики, используемые педагогом, соответствуют возрастным особенностям детей и позволяют оценить степень освоения программы и уровень достижения планируемых результатов.

Педагогический контроль подготовленности учащихся, данные систематических наблюдений и тестирования по основным разделам обучения проводится педагогом весь период обучения. Это способствует повышению эффективности обучения навыкам игры в настольный теннис. Анализ результатов тестирования и оценка усвоения теннисных умений и навыков позволяют выявить уровень развития отдельных физических качеств учащихся, оценить степень технико-тактической подготовки, выявить преимущества и недостатки в применяемых средствах и методах обучения.

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по настольному теннису. Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

#### **Материально - техническое обеспечение занятий.**

Для проведения занятий необходим зал 18 х 9 и оборудование, и инвентарь:

1. Набор для настольного тенниса – 4 шт.
2. Стол для настольного тенниса – 2 шт.
3. Гимнастические скамейки