

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики  
«Новомултанская школа-интернат»

Рассмотрено на заседании ШМО  
учителей старших классов  
протокол № 1  
от «27» августа 2024г.

Утверждаю  
Директор  
\_\_\_\_\_ Л.А.Бушкова  
приказ №63  
от «29» августа 2024г.

Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «29» августа 2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«**Настольный теннис**»

Возраст детей: 10-15 лет  
Составитель:  
учитель 1 квалификационной категории  
Степанов С.С.

с. Новый Мултан  
2024 год

## Пояснительная записка

**Нормативно-правовой базой дополнительно образовательной программы являются:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5 – 9 классы М. «Просвещение», 2010. (Стандарты второго поколения);
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
4. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года». Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
6. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. №1726-р) (далее – Концепция).

Рабочая программа составлена на основе «Организация работы спортивных секций в школе». Программы, рекомендации. Автор-составитель А.Н.Каинов.

Данная программа является дополнительной общеобразовательной программой, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Вид программы:** учебно-тренировочный.

**Актуальность программы** занятий настольным теннисом заключается во всестороннем развитии организма, в совершенствовании двигательных качеств, а также в овладении техническим и тактическим мастерством, она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников, программа также актуальна в связи с возросшей популярностью видов спорта в нашей стране.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только техническая и тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес к данному виду спорта.

**Новизна и оригинальность** программы «Настольный теннис» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Направлена на пробуждение интереса к игре в настольный теннис, организацию занятости свободного времени учащихся.

**Отличительные особенности программы:** объясняется тем, что настольный теннис – это спортивная игра. А игровая деятельность, как известно, имеет уникальные возможности не только для физического развития, но и выработки характера, воли, воспитания чувства коллективизма, познавательных интересов, нравственных качеств. Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах, формах и методах обучения, методах контроля и управления процессом.

Игра настольный теннис развивает и укрепляет основные группы мышц, тем самым, способствуя, улучшению осанки детей, а приобретённые умения, качества, навыки, повторяются и совершенствуются в новых быстро изменяющихся условиях, что предъявляет к детям другие требования. Они должны уметь быстро ориентироваться,

выбрать и применить целесообразные и выгодные действия, причём строго в соответствии с правилами игры в настольный теннис.

Дополнительная общеобразовательная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. В сложных условиях развития нашего общества, наблюдается понижение уровня здоровья учащихся. По этой причине физической культуре уделяется важнейшее значение. Занятия физическими упражнениями содействуют укреплению здоровья, формированию основ и правил здорового образа жизни, воспитанию нравственных качеств, что в дальнейшем помогает стать достойным активным гражданином России.

**Адресат программы:** заинтересовавшиеся обучающиеся «настольным теннисом» 2-9 классов возраста 11-15 лет. Группа разновозрастная.

Принимаются все желающие дети, проявляющие интерес к занятиям, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой. Средний возраст занимающихся характеризуется стремлением к общению со сверстниками и появлению признаков, свидетельствующих о стремлении утвердить свою самостоятельность, независимость.

**Объем программы:** программа рассчитана на 1 год обучения (34 часа).

**Формы организации образовательного процесса (формы обучения):**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные, наглядные, практические.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Формы проведения занятий:** тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные праздники.

**Срок освоения программы:** данная программа рассчитана на 1 год обучения (34 часа).

**Режим занятий:** занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

**Цель:** повышение двигательной активности и уровня физической подготовленности учащихся посредством игры в настольный теннис.

**Задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация настольного тенниса и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к настольному теннису;
- обучение технике и тактике игры;
- развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости, точности, меткости;
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание морально-волевых качеств.

**Место программы в образовательном процессе:**

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 спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по настольному теннису различного масштаба.

**Концептуальная основа программы:** основополагающие принципы:

Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы).

Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

- сознательности и активности;
- наглядности и систематичности;
- доступности и индивидуализации;
- прочности и прогрессирования.

Особенности игры определяют своеобразие реализации этих принципов в процессе обучения.

Построение процесса обучения в соответствии с принципами **сознательности и активности** требует такой организации занятий, которая бы побуждала учащихся действовать в игре творчески и самостоятельно.

Изучение приемов техники и тактики происходит вне игры, при разучивании различных упражнений. Поэтому, объясняя новый прием, надо стремиться к тому, чтобы учащиеся четко представляли себе его назначение, место в игре и условия, в которых его целесообразно его применить.

Объясняя упражнение привлекать всевозможные **наглядные** пособия, фотографии, кинопрограммы, схемы, плакаты, таблицы и др.

В соответствии с принципом **систематичности** в начале осваиваются приемы без которых невозможен процесс игры, затем переходят к изучению различных групп приемов, устанавливая прямую связь между ними, так как в игре они применяются не изолированно по группам, а в различных сочетаниях.

### Учебно-тематический план 1 час в неделю

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		всего	теоретические	практические
1.	Основы знаний.	1	1	
2.	Техническая подготовка.	18		18
3.	Тактическая подготовка.	15		15
	Всего:	34	1	33

## Содержание программы

**Вводная часть.** История возникновения игры. Правила игры.

**Техническая подготовка.** Стойка игрока. Передвижение выпадами, прыжками. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры. Удары по мячу. Подачи. Тренировка ударов у стенки. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Сочетание ударов. Жонглирование.

**Тактическая подготовка.** Выбор позиции. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий.

### Календарно-тематическое планирование

№	Наименование разделов, тем	Кол-во часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практик		
	<b>Основы знаний</b>	<b>1</b>	<b>1</b>			
1	История возникновения игры. Правила игры.	1	1		Беседа Инструктаж Просмотр презентации	Текущий
	<b>Техническая подготовка</b>					
2	Стойка игрока. Передвижение выпадами, прыжками.	1		1	Комбинированный	Текущий
3	Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.	1		1	Комбинированный	Текущий
4	Правильная хватка ракетки и способы игры.	1		1	Комбинированный	Текущий
5, 6, 7	Удары по мячу.	3		3	Комбинированный	Текущий
8, 9	Подачи.	2		2	Комбинированный	Текущий
10, 11, 12	Тренировка ударов у стенки.	3		3	Комбинированный	Текущий
13, 14, 15	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.	3		3	Комбинированный	Текущий
16, 17	Сочетание ударов.	2		2	Комбинированный	Текущий
18, 19	Жонглирование.	2		2	Комбинированный	Текущий
	<b>Тактическая подготовка</b>					
20, 21	Выбор позиции.	2		2	Комбинированный	Текущий
22, 23, 24, 25,	Свободная игра на столе.	7		7	Комбинированный	Текущий

26, 27, 28						
29, 30, 31, 32, 33, 34	Игра на счет из одной, трех партий.	6		6	Комбинированный Соревновательный	Текущий
	<b>Всего:</b>	<b>34</b>	<b>1</b>	<b>33</b>		

#### Планируемый результат:

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства.

Знать:

- историю появления настольного тенниса, развитие настольного тенниса в нашей стране;
- технические и тактические приёмы игры;
- правила игры в настольный теннис;
- гигиенические требования, предъявляемые к инвентарю, одежде занимающегося.

Уметь:

- применять технические и тактические приёмы игры на практике;
- проводить соревнования по упрощённым правилам;
- соблюдать правила безопасности во время игры в настольный теннис;
- уметь взаимодействовать в команде.

#### Календарный учебный график (с 01.09.2024г. по 25.05.2025г.)

Месяц. Раздел	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Вводная часть.	1								
Техническая подготовка.	4	3	4	4	3				
Тактическая подготовка.						4	4	4	3
<b>Всего: 34 часа</b>	5ч	3ч	4ч	4ч	3ч	4ч	5ч	4ч	3ч

#### Условия реализации программы:

Для успешной реализации программы необходим спортивный зал и спортивная площадка, необходимое оборудование, включающее в себя:

Материально-техническое обеспечение занятий:

- ракетки-10 пар;
- гимнастическая стенка-3 пролета;
- гимнастические скамейки-4 шт.;
- скакалки-12 шт.;
- стойки (кегли)-10 шт;
- теннисные шарики-10шт.;
- теннисный стол-2шт.

#### Методические материалы:

- дидактический материал;
- разработка игр;
- презентации;
- видеоматериалы.

**Формы аттестации, контроля:** умения и навыки проверяются во время участия в школьных, республиканских соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (сентябрь-октябрь, апрель-май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

**Оценочные материалы:**

**Общефизическая подготовка**

№	Контрольные упражнения	Оценки		
		«5»	«4»	«3»
1.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30с.	15	14	13
2.	Прыжки через скакалку за 30с.	34	32	30
3.	Метание мяча для настольного тенниса, м.	3,5	3	2,5

**Список использованной литературы**

**Литература для педагога:**

1. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н.Казакова. – М.: Советский спорт, 2002.
2. Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие/ А.В.Щербаков, Н.И.Щербакова.
3. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004г.
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее - Волжское книжное издательство, 1990 г.
5. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / авт.-сост. А.Н.Каинов. – Волгоград: Учитель, 2011.
6. Справочник учителя физической культуры\авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б.кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.
7. Физкультурно-массовые и спортивно-оздоровительные мероприятия в школе в соответствии с ФГОС. Содержание, методика, сценарии.- Волгоград: Учитель

**Литература для учащихся:**

1. Литвинов, Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев. – М.: Просвещение. 1999.
2. Физическая культура: подвижные игры: 5-8 классы. ФГОС / Н.А.Федорова. – М.: Издательство «Экзамен», 2016.