

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КАЗАНЦЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА  
АЛЕКСАНДРА АНТОНОВИЧА СЕМИРАДСКОГО

РАССМОТРЕНА

На заседании педагогического  
совета

Протокол от 30.08.2024 г № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МАОУ Казанцевской СОШ  
от 30.08.2024 г № 50-28

Директор МАОУ Казанцевской СОШ

\_\_\_\_\_ А.А.Белоногова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Настольный теннис»**

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор (составитель): педагог дополнительного образования  
Иванов Николай Николаевич

Казанцево  
2024

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа «Настольный теннис» составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");
- Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.
- Приказом Министерства образования и науки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Уставом и локальными актами учреждения.

**Направленность.** Программа относится к физкультурно-спортивной направленности. Ориентирована на укрепление здоровья, морально-волевых качеств, формирование навыков здорового образа жизни и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

**Новизна** заключается в разработке и использовании на занятиях педагогом различных методов обучения (карточки, раздаточные материалы по технике выполнения двигательного действия), активизирующего у учащихся понятия о здоровом образе жизни, привитие интереса к систематическим занятиям спортом. Новизна данной дополнительной общеразвивающей программы опирается на понимание приоритетности

воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

**Актуальность** программы состоит в том, что настольный теннис доступная, простая и увлекательная спортивная игра, способствующая сохранению и укреплению здоровья учащихся. Настольный теннис одновременно - и спорт, и отдых, и способ общения..

### **Педагогическая целесообразность**

Настольный теннис - индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется направленностью на развитие двигательных качеств, координации. Теннис позволяет развить у учащихся такие качества как выносливость, сила, способность быстро находить и принимать правильные решения в разных ситуациях, правильно и быстро отвечать действиями на действия своего соперника. Программа предусматривает подготовку воспитанников к соревнованиям, удовлетворение потребности детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечение физического, психического и нравственного здоровья.

### **Отличительные особенности программы**

Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития. Обучение по программе «Настольный теннис» доступно всем детям, независимо от их физических данных и спортивных способностей.

**Адресат программы.** Программа предназначена для учащихся 7-17 лет. В объединение принимаются все желающие учащиеся, имеющие допуск к занятиям физической культурой и спортом, без предварительных испытаний. Количество обучающихся до 15 человек.

*предполагаемый состав* - для повышения качества образовательного процесса, дети группируются одного (близкого) возраста для достижения максимальных качественных успехов у детей.

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

1 год обучения: 72 часа , 2 раза в неделю по 1 часу.

**Форма обучения:** очная.

Форма организации детей на занятии: групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная.

- Виды проведения занятий: практическое, комбинированное.

**Режим занятий:** Продолжительность одного часа составляет 45 минут.

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

Целью данной программы является создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные:

- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Учебный план

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

" Настольный теннис "

| № п/п | Название раздела, темы  | Количество часов |        |          | Формы аттестации/ контроля                            |
|-------|---|------------------|--------|----------|---|
|       |   | Всего            | Теория | Практика |   |
| 1     | Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | 2                | 2      | -        | Собеседование   |
| 2     | Техническая подготовка  | 22               | 4      | 18       | Контроль техники выполнения                           |
| 3     | Тактическая подготовка теннисиста   | 16               | 4      | 12       | Промежуточная аттестация – Проверка полученных знаний |
| 4     | Специальная физическая подготовка   | 9                | 2      | 7        | Сдача тестов  |
| 5     | Общезначительная физическая подготовка  | 7                | 1      | 6        | Умение составить и выполнить комплекс ОРУ             |
| 6     | Игровая подготовка  | 8                | 2      | 6        |   |
| 7     | Соревнования  | 3                | -      | 3        |   |
| 8     | Правила игры  | 4                | 2      | 2        | Тестирование  |

|   |  |    |    |    |                     |
|---|--|----|----|----|---------------------|
| 9 | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов | 1  | -  | 1  | Итоговая аттестация |
|   | Итого за год                                   | 72 | 17 | 55 |                     |

### Содержание программы

1. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.
2. Техника: совершенствование, передвижения и координация Теоретический компонент: Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания. Практический компонент: Атака, контратака. Подача мяча.
3. Тактика: отработка технико-тактической комбинации Теоретический компонент: Теоретические примеры. Практический компонент: Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево.
4. Специально-физическая подготовка.

Упражнения направленные на развитие силы. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Специальные упражнения для развития выносливости Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег. Двухсторонние игры соревновательного характера. Отработка качества передачи и приёмов мяча.

1. Общефизическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения на снарядах и тренажёрах. Спортивные и подвижные игры. Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.

1. *Игровая подготовка.*

Подвижные игры. Спортивные игры

1. Соревнования
2. Правила игры.

Места занятий, оборудование, инвентарь. Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

1. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов

### 1.4 Планируемые результаты

#### Личностные результаты:

– В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, сделают выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

- Сформируют установку на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- Разовьют навык сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- Сформируют этические чувства, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- Разовьют самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

### **Метапредметные результаты:**

#### **Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учиться работать по предложенному учителем плану.
- Учиться отличать верно, выполненное задание от неверного.
- Учиться совместно с учителем и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

#### **Познавательные УУД:**

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы.
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

#### **Коммуникативные УУД:**

- Донести свою позицию до других.
- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

### **Предметные результаты:**

- Овладение двигательными способностями
- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по настольному теннису;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по настольному теннису.

#### **Ожидаемые результаты обучения:**

##### Будут знать:

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;
- особенности правильного распределения физической нагрузки;
- правила игры в настольный теннис;

- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

### 2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| № п/п | Год обучения | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий   | Сроки проведения промежуточной, итоговой аттестации |
|-------|--------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|-----------------|---|
| 1     | 2024-2025    | 36                        | 72                      | 72                       | 2 часа в неделю | Декабрь, май  |

### 2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

спортивный инвентарь, набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, стойки – ограничители, скакалки для прыжков, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, теннисные столы

спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки.

Каждый учащийся должен иметь: спортивную форму спортивную обувь.

**Кадровое обеспечение:** для успешного решения поставленных в программе задач требуется педагог, умело использующий эффективные формы работы, имеющий творческое отношение к образовательному процессу.

Педагог должен иметь соответствующее образование: педагогическое. Личностные характеристики должны соответствовать требованиям специфики работы с детьми: коммуникативность, доброжелательность, педагогическая этика, активность.

### 2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы отслеживания и фиксации

Журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, отзыв детей и родителей.

Обучающийся аттестован и получает зачет, если посетил 65% занятий

#### Формы предъявления и демонстрации

Промежуточный контроль проводится в форме тестирования.

Итоговая аттестация – игра в настольный теннис.

Формы контроля:

собеседования, индивидуальные консультации, беседа, тестирование и анкетирование, наблюдения, итоговые занятия.

#### **Оценочные материалы**

Оценочная деятельность реализуется посредством изучения образовательных результатов, демонстрируемых учащимися.

Для оценки навыков и умений обучающихся используются следующие формы контроля: сдача норм по физической и технической подготовленности. Результат детей оценивается по нормативной таблице (Приложение 1), где учитываются следующие критерии: временные и количественные результаты выполнения норм с учетом их возрастных особенностей

Для отслеживания и фиксации образовательных результатов выполняются тестовые задания: «Мониторинг результативности обучения учащихся» (Приложение 2).

При переходе в период возможных временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией, на обучение с применением дистанционных технологий для оценки знаний обучающихся будут использоваться следующие формы контроля: участие обучающихся в творческих онлайн-конкурсах, онлайн-опрос. Отслеживание результатов осуществляется через фотоотчёты. Формируются фото- и видеоролики, которые размещаются на сайте учреждения и в сети интернет.

#### Формы и методы реализации программы:

- Практическая игра.
- Решение тактических задач
- Разучивание техники выполнения;
- Теоретические занятия
- Участие в турнирах и соревнованиях.

#### **2.4. Методические материалы**

**Описание методов обучения:** при проведении занятий используются различные методические принципы обучения: принцип развивающей деятельности, наглядный, принцип активной включенности; принцип доступности, последовательности и системности изложения программного материал.

**Описание технологий:** технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения.

Для реализации технологий проводится работа с учебной и научной литературой, использование компьютерной техники и Интернета. К концу обучения учащиеся могут самостоятельно сыграть в настольный теннис и увидеть ошибки допускаемые своим соперником.



## 2.5. Список литературы

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

### Список литературы для детей.

1. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.

1. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.

2. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995 год.

**Нормативы по технико-  
тактической подготовке для обучения игре в настольный теннис**

| <b>№ п/п</b> | <b>Наименование технического приема</b>  | <b>Количество ударов</b>  | <b>оценка</b>      |
|--------------|--|---------------------------|--------------------|
| 1.           | Набивание мяча ладонной стороной ракетки   | 100<br>80-65              | Хорошо<br>Удовлет. |
| 2.           | Набивание мяча тыльной стороной ракетки  | 100<br>80-65              | Хорошо<br>Удовлет. |
| 3.           | Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки                              | 100<br>80-65              | Хорошо<br>Удовлет. |
| 4.           | Игра накатами справа по диагонали  | 30 и более<br>от 20 до 29 | Хорошо<br>Удовлет. |
| 5.           | Игра накатами слева по диагонали   | 30 и более<br>от 20 до 29 | Хорошо<br>Удовлет. |
| 6.           | Выполнение наката справа и слева в правый угол стола (игра в правосторонний «треугольник») | 20 и более<br>от 15 до 19 | Хорошо<br>Удовлет. |
| 7.           | Выполнение наката справа и слева в левый угол стола (игра в левосторонний треугольник)     | 20 и более<br>от 15 до 19 | Хорошо<br>Удовлет. |
| 8.           | Игра накатами справа по прямой (в левый угол стола)  | 30 и более<br>от 20 до 29 | Хорошо<br>Удовлет. |
| 9.           | Игра накатами слева по прямой (в правый угол стола)  | 30 и более<br>от 20 до 29 | Хорошо<br>Удовлет. |
| 10.          | Сочетание накатов справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.)                  | 8 и менее<br>от 9 до 12   | Хорошо<br>Удовлет. |
| 11.          | Выполнение подачи справа по всему столу (10 попыток)                                       | 8 6                       | Хорошо             |
| 12.          | Выполнение подачи слева по всему столу (10 попыток)  | 8 6                       | Хорошо             |

**Тест по теме «настольный теннис»**

***1. В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса?***

А. 1920 г.

Б. 1926 г.

В. 1931 г.

***2. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?***

А. 1988 г.

Б. 1990 г.

В. 1989 г.

***3. Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис?***

А. 2.74м.\*1.52см

Б. 2.00м\*1.5м

В. 2.70м\*1.6м

***4. Какой должен быть размер сетки для игры в настольный теннис?***

А. 1.80м\*15.25см

Б. 1.83м\*15.25см

В. 2.00м\*15.30см

***5. Какой должен быть цвет сетки?***

А. синий

Б. зеленый

В. Голубой

***6. Какая масса мяча в настольном теннисе ?***

А. 2.5 г.

Б. 3 г.

В. 2.7 г.

***7. До сколько очков продолжается партия в настольный теннис?***

А. 5

Б. 10

В. 11

***8. Какой диаметр мяча в настольном теннисе ?***

А. 42мм.

Б. 45мм.

В. 40

