

Управление образования муниципального образования  
«Нестеровский муниципальный округ Калининградской области»  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Илюшинская средняя общеобразовательная школа

Принята на заседании  
педагогического совета № 10  
от «27» июня 2023 г.  
Приказ №78/2

Утверждаю:  
Директор МАОУ Илюшинской СОШ  
Ажгирей Р.А.  
«27» июня 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Настольный теннис»**

Возраст обучающихся: 9-16 лет  
Срок реализации: 9 месяцев

Автор программы:  
педагог дополнительного образования  
Притуленко Ольга Александровна  
п. Илюшино

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специально физической и психологической подготовки. Занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические психологически нагрузки на организм ребёнка в зависимости от возрастных, физических особенностей здоровья. Возможность индивидуального, дифференцированного подхода к занимающимся настольным теннисом сделала его популярным видом спорта. Настольный теннис – технически сложный вид спорта. Особенностью его является то, что в повседневной жизни не встречаются действия, хотя бы отдалённо напоминающие эту игру. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно – силовых качеств, формированию двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Настольный теннис – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена психологического напряжения с мгновенным переходом к состоянию покоя. Для успешного выступления в настольном теннисе необходимо иметь комплекс психологических и физиологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция (простая и сложная), мышечно-двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объём внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональные способности, эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

#### **Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа**

Ведущая идея данной программы — создание наиболее благоприятных условий для раскрытия личностного потенциала каждого ребенка посредством игры в настольный теннис, воспитание личности, умеющей думать, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

## **Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы**

*Ключевые понятия:*

*Настольный теннис* — индивидуальная спортивная игра, которая ведется по определенным правилам двумя (одиночная игра) или четырьмя (парная игра) участниками, ракеткой и мячом на теннисном столе, разделенном на две равные половины сеткой, до выигрыша одним (одними) из соперников 11 очков при преимуществе не менее чем в 2 очка.

*Игровая деятельность* — управляемая сознанием внутренняя (психическая) и внешняя (физическая) активность, направленная на достижение определенной цели. *Соревновательная деятельность* — игровая деятельность игроков в настольный теннис в условиях соревнований, нацеленная на достижение победы над соперником в условиях специфического противоборства и при соблюдении установленных правил игры.

*Стратегия* — совокупность общих закономерностей и принципов подготовки спортсмена и ведения им соревновательной борьбы.

*Тактика игры* — совокупность соревновательного поведения, игровых действий, приемов и средств, направленных на достижение конкретно поставленной в соревнованиях цели; искусство ведения спортивной борьбы.

*Техника игры* — совокупность приемов игры для осуществления игровой деятельности в настольном теннисе.

*Техническая подготовка теннисистов* — педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

*Тренировочная деятельность* — совместная деятельность тренера и спортсмена по успешному достижению целей тренировки.

*Тренировочная нагрузка* — составная часть тренировки, отражает количественную меру воздействий на организм теннисистов в процессе тренировочных занятий. Величина нагрузки определяется ее интенсивностью и объемом.

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **Уровень освоения программы**

Уровень освоения программы – базовый.

### **Актуальность образовательной программы**

Актуальность данной программы дополнительного образования обусловлена повышенным интересом детей к данному виду спорта и социальным заказом родителей, вызванным обеспокоенностью физическим развитием и состоянием здоровья своих 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 учащегося: 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 мобилизовать 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.

**Педагогическая целесообразность образовательной программы** заключается в том, что она позволяет решить проблему занятости обучающихся в свободное время, сформировать их физические качества, пробудить интерес к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

## **Практическая значимость образовательной программы**

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с ракеткой и мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Технические приёмы, тактические действия и собственно игра в настольный теннис таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей и подростков школьного возраста. Уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

## **Принципы отбора содержания образовательной программы**

Реализация программы основывается на следующих принципах:

*Принцип вариативности*, обосновывающий планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

*Принцип достаточности и сообразности*, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.

*Принцип доступности знаний* – соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

*Принцип систематичности и последовательности* - планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

*Принцип соответствия обучения возрастным и индивидуальным особенностям* - усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

*Принцип постепенного наращивания функциональных воздействий* гарантирует повышение уровня функциональных возможностей организма и

физической подготовленности, повышенные темпы развития двигательных способностей. Применение стандартных упражнений и стандартных нагрузок переводит организм в стадию устойчивой адаптации. При выполнении упражнений будут совершенствоваться различные качества, но при подборе средств и методов нужно выделять их преимущественную направленность на развитие ведущего качества (силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость и прочие).

### **Отличительные особенности программы**

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, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

### **Цель образовательной программы**

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

### **Задачи образовательной программы**

#### Образовательные.

- Дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис).
- Научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- Обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

#### Развивающие.

- Развитие координации движений и основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты реакции.
- Развитие двигательных способностей посредством игры в теннис.
- Формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

#### Воспитательные.

- Формирование интереса к игре в настольный теннис.
- Способствовать развитию социальной активности обучающихся.
- Воспитание чувства самостоятельности, ответственности.
- Воспитание коммуникабельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя свою индивидуальность.

## **Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 9 - 16 лет.

Набор детей в объединение – свободный

### **Особенности организации образовательного процесса**

Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп - до 20 обучающихся.

### **Формы обучения по образовательной программе**

Форма обучения – очная.

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

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу или один раз в неделю по 2 академических часа.

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

Срок освоения программы – 9 месяцев.

### **Основные методы обучения**

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по общей физической подготовке, спортивные игры. Занятия проводятся в коллективной, групповой и индивидуальной форме. Коллективная форма – выполнение упражнений, подвижные игры; групповая – разделение на минигруппы для выполнения определенных заданий; индивидуальная – выполнение самостоятельного задания с учетом возможностей ребенка. Разучивание нового упражнения осуществляется в следующей последовательности: объяснение, показ педагогом, выполнение упражнений детьми.

На занятиях учащиеся осуществляют следующие виды деятельности: игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение. Аудиторные занятия составляют 5 %, практические 95%.

Использование задач разной сложности (для слабых учащихся подбираются задания, которые они могут выполнять успешно), что позволяет им почувствовать уверенность в своих силах

Ребенок на этих занятиях сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес, желание научиться выполнять предлагаемые задания.

Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение занятия. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой.

В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

Формы организации занятий: игровая, соревновательная, физкультурно - оздоровительная, познавательная, прикладно-ориентированная. Занятия проводятся в спортивном зале и в рекреации школы.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно изучаются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

### **Методы обучения**

*Словесный* – рассказ, беседа, устное изложение, объяснение последовательности действий и содержания, инструктаж.

*Наглядный* – показ учителем приемов выполнения упражнений, в том числе с использованием спортивного инвентаря.

*Практический* – выполнение упражнений, проведение спортивных игр.

*Объяснительно-иллюстративный* – объяснение учебного материала сопровождается различными визуальными средствами.

*Репродуктивный* – организация учебной деятельности по определенной инструкции, плану с применением (или воспроизведением) полученных ранее знаний и последовательности практических действий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеofilмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод повтора упражнений, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

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

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.



## Планируемые результаты

*Личностными результатами* освоения программы являются:

- физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся;
- развитие и функциональное совершенствование систем организма (органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем);
- динамика показателей мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростных, силовых и координационных качеств;
- положительный психоэмоциональный настрой.

*Метапредметными результатами* освоения программы являются:

- сформированность ценностного отношения к собственному здоровью,
- сформированность культуры здоровья и здорового образа жизни;
- развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- развитие волевых и нравственных качеств средствами физической культуры;
- сформированность устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой, умения и навыка самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

*Предметными результатами* освоения программы являются

- знание основных правил и терминологии вида спорта «Настольный теннис»;
- представление о настольном теннисе как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знание основных приёмов техники выполнения ударов, основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите;
- умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.

## Механизм оценивания образовательных результатов.

Проверка теоретических знаний проходит в форме опроса, практических знаний – выполнение упражнений.

Оценивание образовательных результатов по теоретическим знаниям

| Высокий                                                                                                                               | Средний                                                          | Низкий                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта | В ответе содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | Обучающийся не понимает или не знает материал программы |

Оценивание образовательных результатов по владению способами и умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

| Высокий | Средний | Низкий |
|---------|---------|--------|
|---------|---------|--------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Обучающийся умеет самостоятельно</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовать место занятий;</li> <li>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения заданий и оценивать итоги;</li> <li>- демонстрировать полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности</li> </ul> | <p>Обучающийся</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения заданий и оценивает итоги</li> </ul> | <p>Обучающийся</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- испытывает затруднения в организации мест занятий и подборе инвентаря;</li> <li>- не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности</li> </ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы** служат для определения результативности освоения Программы обучающимися. Текущий контроль проводится на каждом занятии с помощью визуального наблюдения, он позволяет проверить степень усвоения пройденного материала и выявить технические ошибки, определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Система контроля усвоения содержания программы заключается в оценке предметных знаний и умений, полученных обучающимися: проводятся входная диагностика (сентябрь), итоговый контроль в конце обучения (май).

В сентябре проводится входная диагностика с целью выявления первоначального уровня умений и возможностей детей и определения уровня физической подготовленности.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. Диагностика результатов проводится в виде:

- контрольных тренировок;
- соревнований различного уровня.

При подведении итогов реализации программы используются методы педагогического наблюдения, педагогического анализа, опроса, практического выполнения упражнений индивидуально или фронтально во время занятия.

Во время проведения входной диагностики педагог заполняет тестовую карту, в которой делаются отметки в течение учебного года.

ФИ обучающегося \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Год обучения \_\_\_\_\_ по программе: \_\_\_\_

**Дата проведения тестирования:**

Начало года: \_\_\_\_

Конец года: \_\_\_\_

## **Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.**

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;

- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);

- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;

- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

### **Материально-технические условия реализации программы**

Занятия проводятся в спортивном зале или в рекреации общеобразовательной организации.

#### **Материально-техническое обеспечение:**

Оборудование и спортивный инвентарь:

- теннисный стол;
- сетка теннисная;
- ракетки теннисные;
- мячи теннисные.

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь:

- мячи набивные весом от 1 кг до 3 кг;
- скакалки (короткие, длинные);
- фишки, конусы, кубики, теннисные мячи;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты.

**Кабинет, соответствующий санитарным нормам СанПин**  
Спортивный зал, рекреации школы.

### **Кадровое обеспечение реализации программы**

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю

программы, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы

## **СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

### **Раздел: Введение в программу.**

(Количество часов – 2; теория – 2).

Вводное занятие. Знакомство с программой. Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России. Правила игры в настольный теннис. Организационные вопросы. Проведение вводного мониторинга.

### **Раздел: Основы безопасности образовательного процесса.**

(Количество часов – 2; практика – 2)

Техника безопасности на занятиях.

Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности. Правила поведения на занятиях. Спортивная одежда и обувь для занятий настольным теннисом. Игровая площадка, стол, сетка, ракетка, накладки, мяч, одежда игроков. Общая и специальная физическая подготовка. Правила игры. Парные игры. Обязанности и права игроков. Терминология. Предупреждение травматизма. Гигиена спортсмена. Уход за одеждой, обувью. Простудные заболевания у спортсменов: причины и профилактика.

### **Раздел: Общая и специальная физическая подготовка.**

(Количество часов – 12; практика – 12)

Практические занятия. Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения на подвижность суставов: вращение, повороты, наклоны, прыжки.

Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости.

Упражнения с предметами: скакалкой, набивным мячом, гантелями, ракеткой и теннисным мячом. Эстафеты.

Специальная физическая подготовка. Обучение занимающихся основам техники игры.

Виды приёма мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола. Сдача нормативов по физической подготовленности.

### **Раздел: Основы техники игры.**

(Количество часов – 20; практика – 20)

Повторный инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности. Здоровье спортсмена. Способы хватки ракетки. Основная стойка и позиции. Виды и приемы мяча: удары по мячу правой и левой сторонами ракетки; двумя сторонами поочередно; на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей ракеткой без отскока от нее; в движении; с поворотами; изменениями направления бегом; шагом; бегом с

мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки. Удар по мячу, выбрасываемому (отбиваемому) тренером или партнёром. Поддачи: чередование и выполнение серии различных подач. Отражение подач и ударов: «накатами», «подрезками», «подставками». Игра двумя мячами

«накатом» слева и справа. Ведение счёта в игре, знакомство с протоколом. Работа со счётчиками во время проведения матча.

Простудные заболевания у спортсменов: причины и профилактика. Влияние спорта на организм обучающихся.

Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой медицинской помощи. Самоконтроль и профилактика спортивно-травматизма. Временные ограничения и противопоказания к занятиям соревнованиями. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

### **Раздел: Основы тактики игры.**

(Количество часов – 20; практика – 20)

Тактика игры. Выбор позиции, темпа. Сочетание подач с атакующими и защитными ударами. Завершающий удар в центр стола, вблизи сетки, на край стола. Контрудары.

Стили игры: игра атакующего против защитника; игра защитника против атакующего; игра атакующего против атакующего. Тактика игры в различных зонах. Комбинации в одиночных и парных играх. Самостоятельные занятия дома: имитация ударов перед зеркалом; на время.

### **Раздел: Соревнования. Подведение итогов.**

(Количество часов – 16; практика – 16)

Правила соревнований и их проведение. Контрольные игры. Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Сдача нормативов по физической подготовленности.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| №<br>п/п                                                          | Наименование<br>темы                                                                                  | Количество<br>часов | В том числе |          | Формы<br>аттестации<br>/контроля                     |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------|----------|------------------------------------------------------|
|                                                                   |                                                                                                       |                     | практика    | теория   |                                                      |
| <b>I. Раздел: Введение в программу.</b>                           |                                                                                                       |                     |             |          |                                                      |
| 1.1.                                                              | Вводное занятие                                                                                       | 1                   | -           | 1        | Устный опрос.<br>Беседа.                             |
| 1.2.                                                              | Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России.<br>Правила игры в настольный теннис | 1                   | -           | 1        | Устный опрос.<br>Тестирование.                       |
| <b>Всего</b>                                                      |                                                                                                       | <b>2</b>            | <b>-</b>    | <b>2</b> |                                                      |
| <b>II. Раздел: Основы безопасности образовательного процесса.</b> |                                                                                                       |                     |             |          |                                                      |
| 2.1.                                                              | Техника безопасности                                                                                  | 1                   | 1           | -        | Устный опрос.<br>Беседа.                             |
| 2.2.                                                              | Гигиена и врачебный контроль                                                                          | 1                   | 1           | -        | Устный опрос.<br>Беседа.                             |
| <b>Всего</b>                                                      |                                                                                                       | <b>2</b>            | <b>2</b>    | <b>-</b> |                                                      |
| <b>III. Раздел: Общая и специальная физическая подготовка</b>     |                                                                                                       |                     |             |          |                                                      |
| 3.1.                                                              | Упражнения на подвижность суставов                                                                    | 3                   | 3           | -        | Наблюдение/<br>Выполнение<br>комплекса<br>упражнений |
| 3.2.                                                              | Упражнения на развитие координации движений                                                           | 3                   | 3           | -        | Наблюдение/<br>Выполнение<br>комплекса<br>упражнений |
| 3.3.                                                              | Удары по мячу накатом                                                                                 | 3                   | 3           | -        | Наблюдение/<br>Выполнение<br>комплекса<br>упражнений |
| 3.4.                                                              | Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок                                               | 3                   | 3           | -        | Наблюдение/<br>Выполнение<br>комплекса<br>упражнений |
| <b>Всего</b>                                                      |                                                                                                       | <b>12</b>           | <b>12</b>   | <b>-</b> |                                                      |
| <b>IV. Раздел: Основы техники игры.</b>                           |                                                                                                       |                     |             |          |                                                      |
| 4.1.                                                              | Основные положения теннисиста                                                                         | 2                   | 2           | -        | Наблюдение/<br>Выполнение<br>комплекса<br>упражнений |
| 4.2.                                                              | Исходные положения, выбор места                                                                       | 2                   | 2           | -        | Наблюдение/<br>Выполнение<br>комплекса<br>упражнений |
| 4.3.                                                              | Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски                                                     | 2                   | 2           | -        | Наблюдение/<br>Выполнение<br>комплекса               |

|                                        |                                                              |           |           |   |                                                      |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------|-----------|---|------------------------------------------------------|
|                                        |                                                              |           |           |   | упражнений                                           |
| 4.4.                                   | Одношажные и двухшажные перемещения                          | 2         | 2         | - | Наблюдение/<br>Выполнение<br>комплекса<br>упражнений |
| 4.5.                                   | Выбор ракетки и способы держания                             | 2         | 2         | - | Наблюдение/<br>Выполнение<br>комплекса<br>упражнений |
| 4.6.                                   | Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером»                      | 2         | 2         | - | Наблюдение/<br>Выполнение<br>комплекса<br>упражнений |
| 4.7.                                   | Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи» | 2         | 2         | - | Наблюдение/<br>Выполнение<br>комплекса<br>упражнений |
| 4.8.                                   | Удары по мячу накатом                                        | 2         | 2         | - | Наблюдение/<br>Выполнение<br>комплекса<br>упражнений |
| 4.9.                                   | Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок      | 2         | 2         | - | Наблюдение/<br>Выполнение<br>комплекса<br>упражнений |
| 4.10.                                  | Игра в ближней и дальней зонах                               | 2         | 2         | - | Наблюдение/<br>Выполнение<br>комплекса<br>упражнений |
| <b>Всего</b>                           |                                                              | <b>20</b> | <b>20</b> |   |                                                      |
| <b>V. Раздел: Основы тактики игры.</b> |                                                              |           |           |   |                                                      |
| 5.1.                                   | Тактика одиночных игр                                        | 2         | 2         | - | Наблюдение/<br>Выполнение<br>комплекса<br>упражнений |
| 5.2.                                   | Игра в защите                                                | 2         | 2         | - | Наблюдение/<br>Выполнение<br>комплекса<br>упражнений |
| 5.3.                                   | Основные тактические комбинации                              | 2         | 2         | - | Наблюдение/<br>Выполнение<br>комплекса<br>упражнений |
| 5.4.                                   | Короткая подача                                              | 2         | 2         | - | Наблюдение/<br>Выполнение<br>комплекса<br>упражнений |
| 5.5.                                   | Длинная подача                                               | 2         | 2         | - | Наблюдение/<br>Выполнение<br>комплекса<br>упражнений |
| 5.6.                                   | Подача накатом                                               | 2         | 2         | - | Наблюдение/<br>Выполнение<br>комплекса<br>упражнений |
| 5.7.                                   | Удары слева, справа                                          | 2         | 2         | - | Наблюдение/<br>Выполнение                            |

|                                                     |                                                                     |           |           |          |                                                      |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|----------|------------------------------------------------------|
|                                                     |                                                                     |           |           |          | комплекса упражнений                                 |
| 5.8.                                                | Удары справа и слева срезкой                                        | 2         | 2         | -        | Наблюдение/<br>Выполнение<br>комплекса<br>упражнений |
| 5.9.                                                | Удары накатом с подрезанного мяча                                   | 2         | 2         | -        | Наблюдение/<br>Выполнение<br>комплекса<br>упражнений |
| 5.10.                                               | Удары накатом по короткому мячу                                     | 2         | 2         | -        | Наблюдение/<br>Выполнение<br>комплекса<br>упражнений |
| <b>Всего</b>                                        |                                                                     | <b>20</b> | <b>20</b> | <b>-</b> | Наблюдение/<br>Выполнение<br>комплекса<br>упражнений |
| <b>VI. Раздел: Соревнования. Подведение итогов.</b> |                                                                     |           |           |          |                                                      |
| 6.1.                                                | Правила соревнований и их проведение. Контрольные игры.             | 14        | 14        | -        | Контрольные<br>игры                                  |
| 6.2.                                                | Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке. | 2         | 2         | -        | Сдача<br>нормативов                                  |
| <b>Всего</b>                                        |                                                                     | <b>16</b> | <b>16</b> | <b>-</b> |                                                      |
| <b>Итого</b>                                        |                                                                     | <b>72</b> | <b>70</b> | <b>2</b> |                                                      |

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| №  | Режим деятельности                 | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка» |
|----|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Начало учебного года               | 1 сентября                                                                                                                        |
| 2. | Продолжительность учебного периода | 36 учебных недель                                                                                                                 |
| 3. | Продолжительность учебной недели   | 5 дней                                                                                                                            |
| 4. | Периодичность учебных занятий      | 1 раз в неделю по 2 часа/<br>2 раза в неделю по 1 часу                                                                            |
| 5. | Количество часов                   | 72 часа                                                                                                                           |
| 6. | Окончание учебного года            | 31 мая                                                                                                                            |
| 7. | Период реализации программы        | 01.09.2023-31.05.2024                                                                                                             |

#### Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- гражданско-патриотическое
- нравственное и духовное воспитание;
- воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- интеллектуальное воспитание;
- здоровьесберегающее воспитание;



- правовое воспитание и культура безопасности;
- воспитание семейных ценностей;
- формирование коммуникативной культуры;
- экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: викторины, игры, соревнования.

Методы: беседа, мини-викторина, наблюдение.

Планируемый результат: повышение мотивации к занятиям физкультурой и спортом; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению результата деятельности; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и физического потенциалов личности.

### **Календарный план воспитательной работы**

| № п/п | Название мероприятия, события                                                                        | Направления воспитательной работы                                                                  | Форма проведения | Сроки проведения |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|
| 1.    | Инструктаж по технике безопасности на занятиях физкультурой и спортом, правила поведения на занятиях | Безопасность и здоровый образ жизни                                                                | В рамках занятий | Сентябрь         |
| 2.    | Игры на командообразование                                                                           | Нравственное воспитание                                                                            | В рамках занятий | Сентябрь<br>-май |
| 3.    | Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию                        | Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание                                      | В рамках занятий | Сентябрь<br>-май |
| 5.    | Участие в соревнованиях различного уровня                                                            | Воспитание интеллектуально-познавательных интересов                                                | В рамках занятий | Октябрь<br>-май  |
| 6.    | Беседа о празднике «День защитника Отечества»                                                        | Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей       | В рамках занятий | Февраль          |
| 7.    | Беседа о празднике «8 марта»                                                                         | Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей       | В рамках занятий | Март             |
| 8.    | Открытые занятия для родителей и педагогов.                                                          | Воспитание положительного отношения к здоровому образу жизни и спорту; формирование общей культуры | В рамках занятий | Декабрь,<br>май  |

## Список литературы

### Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"

### Для педагога дополнительного образования:

8. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6 + 12. – М.: Ф и С, 2005.- 184 с.
9. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М.: Ф и С, 1982.- 111 с.
10. Байгулов Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра. – М.: Фис, 2000. – 256 с.
11. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. – М.: Ф и С, 1979.- 160 с.
12. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. – М.: Ф и С, 2008.- 208 с.
13. Барчукова Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 144 с.
14. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. – М.: Фис, Академия, 2006. – 525 с.
15. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Физическая культура. Настольный теннис. – М.: Дивизион, 2015. – 311 с.
16. Вартамян М.М. Бесконечный полет теннисного шарика. –

Магнитогорск: Магнитог. Дом печати, 2008. – 245 с.

17. Жданов В., Жданов И., Милоданова Ю. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов. – М.: Спорт, 2015. – 128 с.

18. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. – М.: Информпечать, 2012. – 192 с.

19. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. – М.: Советский Спорт, 2014. – 391 с.

20. Команов В.В., Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. – М.: Спорт, 2017. – 224 с.