

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МЕСТНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ  
ПРОХЛАДНЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ЯНТАРНОГО»  
ПРОХЛАДНЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

СОГЛАСОВАНО  
на заседании Педагогического совета  
Протокол от «24» 08 2023 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ «СОШ с. Янтарного»  
С.С. Русаков  
Приказ №140 от «31» августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Настольный теннис»**

**Направленность программы:** физкультурно - спортивная  
**Уровень программы:** стартовый  
**Вид программы:** модифицированный  
**Адресат:** от 11 до 18 лет  
**Срок реализации:** 1 год, 36 часов  
**Форма обучения:** очная  
**Автор:** Чернов Дмитрий Анатольевич - педагог дополнительного образования

с. Янтарное, 2023г.

## Раздел 1: Комплекс основных характеристик программы

### Пояснительная записка

**Направленность:** физкультурно- спортивная

**Уровень программы:** стартовый

**Вид программы:** модифицированный

**Нормативно-правовая база, на основе которой разработана программа:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Приказ Минобрнауки РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Закон Кабардино-Балкарской Республики от 24.04.2014 г. № 23-РЗ «Об образовании».
- Приказ Минпросвещения КБР от 14.09.2022 г. №22/756 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в КБР».
- Письмо Минпросвещения КБР от 02.06.2022 г. №22-01-32/4896 «Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные)».

**Актуальность программы** заключается в том, что занятия настольным теннисом способствуют формированию, развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств: выносливости, координации движений, быстроты, силы, различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, ответственность. Стремление превзойти соперника в скорости действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара, направленных на достижение победы, приучает занимающихся действовать с

максимальным напряжением сил, к умению преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

**Новизна программы** состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и развития, настольный теннис прост в обучении, имеет недорогой, доступный инвентарь, что делает этот вид спорта очень популярным и широко распространенным.

**Отличительные особенности** состоят в том, что в основу программы положены следующие принципы:

- комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля);
- преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа обучения и индивидуальных особенностей обучающегося, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

**Педагогическая целесообразность** программы обусловлена тем, что программа ориентирована на приобщение обучающихся к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы организма обучающихся.

**Программа адресована** детям от 11 до 18 лет, имеющие разный уровень подготовки, способностей и состояния здоровья.

**Срок реализации:** 1 год, 36 часов.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по утвержденному расписанию. Длительность занятий 45 минут

**Наполняемость группы:** от 15 до 20 человек

**Форма обучения:** очная

**Формы занятий:** В программе эффективно сочетаются индивидуальные, групповые и коллективные формы работы.

**Цель программы:** формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, интереса к физической культуре и спорту, укрепление здоровья и

развитие физических качеств и способностей у обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

### **Задачи программы:**

#### **Личностные:**

- сформировать тактические навыки и умения;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;

#### **Предметные:**

- сформировать элементарные представления в области физической культуры и спорта;
- сформировать элементарные представления в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- сформировать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- познакомить с техническими элементами и правилами игры;
- познакомить с тактическими индивидуальными и командными действиями;
- познакомить с приёмами и методами контроля физической нагрузки;

#### **Метапредметные:**

- сформировать организаторские навыки и умения действовать в команде;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- сформировать потребность к ведению здорового образа жизни.

## Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1.	<b>Раздел 1:</b> Вводное занятие. Техника безопасности на занятии	1	1	-	Наблюдение, беседа
2.	<b>Раздел 2:</b> История развития настольного тенниса	2	2	-	матчевые встречи; товарищеские игры с командами аналогичного возраста; соревнования школьного, районного масштаба
3.	<b>Раздел 3:</b> Правила игры в настольный теннис	7	1	6	матчевые встречи; товарищеские игры с командами аналогичного возраста; соревнования школьного, районного масштаба
4.	<b>Раздел 4:</b> Обучение техническим приёмам. Упражнения с ракеткой и мячом	10	1	9	матчевые встречи; товарищеские игры с командами аналогичного возраста; соревнования школьного, районного масштаба
5.	<b>Раздел 5:</b> Тактика игры	6	1	5	матчевые встречи; товарищеские игры с

					командами аналогичного возраста; соревнования школьного, районного масштаба
6.	<b>Раздел 6:</b> Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	10	1	9	матчевые встречи; товарищеские игры с командами аналогичного возраста; соревнования школьного, районного масштаба
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>36 часов</b>	<b>7 часов</b>	<b>29 часов</b>	

## Содержание учебного плана

### **Раздел 1: Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятии (1 час).**

**Теория:** Знакомство с техникой безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке во время проведения занятий по настольному теннису.

### **Раздел 2: История развития настольного тенниса (2 часа).**

**Теория:** История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

**Практика:** выполнение комплекса упражнений на освоение техники игры в настольный теннис.

### **Раздел 3: Правила игры в настольный теннис (7 часов).**

**Теория:** История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество людей, занимающихся настольным теннисом в России и в мире. Правила игры в настольный теннис.

**Практика:** выполнение комплекса упражнений на освоение техники игры в настольный теннис.

### **Раздел 4: Обучение техническим приёмам. Упражнения с ракеткой и мячом (10 часов).**

**Теория:** Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

**Практика:** выполнение комплекса упражнений, развивающих технику хватки теннисной ракетки, отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники передвижения в настольном теннисе.

### **Раздел 5: Тактика игры (6 часов).**

**Теория:** Изучение тактики игры с разными противниками. Тактика выполнения и приема подачи, а также комбинации подач. Тактическая подготовка.

**Практика:** Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций. Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.

### **Раздел 6: Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра (10 часов).**

**Теория:** атакующий игрок против атакующего игрока; атакующий против защитника; защитник против атакующего; защитник против защитника. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры: пара защитник – нападающий; защитник – защитник.

**Практика:** Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные:**

- сформируют тактические навыки и умения;
- разовьют физические и специальные качества;
- расширят функциональные возможности организма;

#### **Предметные:**

- сформируют представление в области физической культуры и спорта;
- сформируют представление в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- сформируют представление о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- познакомятся с техническими элементами и правилам игры;
- познакомятся с тактическими индивидуальными и командными действиями;
- познакомятся с приёмами и методами контроля физической нагрузки;

#### **Метапредметные:**

- сформируют организаторские навыки и умения действовать в команде;
- воспитано чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитана привычка к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- сформируют потребность к ведению здорового образа жизни.



## Раздел 2: Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Количество учебных недель	Количество учебных часов в год	Режим занятий
стартовый	4 сентября	31 мая	36	36	1 раз в неделю по 1 часу

#### Условия реализации

Учебный кабинет, соответствует следующим требованиям: СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций».

#### Кадровое обеспечение

Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Настольный теннис» реализует педагог дополнительного образования квалификация которого соответствует профилю дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

#### Материально-техническое обеспечение

##### Оборудование:

- Стол для настольного тенниса
- Сетка для настольного тенниса
- Ракетки для настольного тенниса
- Мячи для настольного тенниса

##### Методы работы

- словесный;
- наглядный;
- практический;
- игровой;
- метод строго регламентированного упражнения (только при разучивании нового движения);
- соревновательный метод.

#### Учебно-методическое и информационное обеспечение

- Инструкция вводного инструктажа по охране труда для обучающихся

- Инструкция по охране труда для обучающихся при проведении занятий в спортивном зале
- Инструкция по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм
- Реферат “Правила личной гигиены спортсмена”, пиктограммы по технике ударов.
- Рекомендации по организации контрольных занятий по программе “Настольный теннис”.
- Видео материалы (СД диски) обучающие фильмы «Настольный теннис»

### **Формы аттестации / контроля**

- матчевые встречи;
- товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования.

### **Оценочные материалы**

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы, прирост спортивных достижений, участие в турнирах, соревнованиях по теннису.

Косвенными критериями служат:

заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге – воспитание физически здоровых людей.

### **Критерии оценок**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

- устный опрос;
- участие в спортивных праздниках;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.
- наблюдение;
- тестирование;
- практическое задание;

Оценочные материалы программы разработаны с учетом требований к стартовому уровню освоения учебного материала.

### **Список литературы для педагогов**

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – 2011
2. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. - М.: РГАФК, 2012
3. Барчукова Г.В. Настольный теннис (спорт для всех) – 2011
4. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис - 2011
5. Байгулов А.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. – 2013
6. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. - М.: Советский спорт, 2014
7. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. - М.: Советский спорт, 2014

### **Список литературы для учащихся**

1. Барчукова Г.А. Настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
2. Гогунев Н.Е., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта.-М.: – CADEMIA, 2000.
3. Коротков И.М. Подвижные игры. – М.:Физкультура и спорт, 1974.
4. Марущак В.В. Спортивные игры. – М.:Военное издательство, 1985
5. Барчукова Г.А. Настольный теннис. – М.: физкультура и спорт, 1990.
6. Коротков И.М. Подвижные игры. – М.:Физкультура и спорт, 1974.

### **Интернет ресурсы:**

1. <http://artemutochkin.ru/nastolnyj-tennis-obuchenie/> Обучение настольному теннису
2. [fsdusshor.ru>component/doc\\_download](http://fsdusshor.ru/component/doc_download) Учебная программа «Физическая культура. Настольный теннис»
3. [ttduna.ru>...downloads/Spah...menya\\_sekretov\\_net.paf](http://ttduna.ru/>...downloads/Spah...menya_sekretov_net.paf) Шпрах С.Д. «У меня секретов нет».
4. <https://expert-tennis.ru/uroki-nastolnogo-tennisa-16-effektivnyh-uprazhnenij.html> (уроки настольного тенниса .16 эффективных упражнений)
5. <https://multiurok.ru/files/nastolnyi-tennis-metodika-obucheniia.html> Методика обучения настольному теннису 2009.