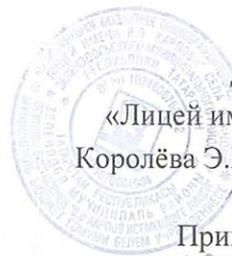


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛИЦЕЙ ИМ. В.В. КАРПОВА»  
ЗЕЛЕНОДОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ  
ТАТАРСТАН

Принято на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от « 28 » 08 2022 г.



«Утверждаю»  
Директор МБОУ  
«Лицей им. В.В. Карпова»  
Королёва Э.Н./ Жолдас-1

Приказ № 165-ог  
от « 28 » 08 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Настольный теннис»

Направленность: спортивно-оздоровительная

Возраст обучающихся: 13 – 15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Сергеева Ольга Владимировна  
педагог дополнительного образования

с. Осинов2022

## Оглавление

### Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1 Пояснительная записка 3
- 1.2 Цель и задачи программы 4
- 1.3 Планируемые результаты освоения программы 6
- 1.4 Учебный план 11

### Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

- 2.1 Реальная и доступная совокупность условий реализации программы.
- 2.2 Способы проверки результативности. 8
- 2.3 Формы подведения итогов. 8
- 2.4 Литература для педагога. 8
- 2.5 Литература для обучающегося. 10

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа “настольный теннис” имеет *физкультурно-спортивную направленность*, по уровню освоения программа *углублённая*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

### ***Нормативно-правовое обеспечение программы.***

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4.09.2014 №1726-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;
- Приказ Минпросвещения России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (постановление главного санитарного врача Российской Федерации № 28 от 28.09.2020г, зарегистрировано Министерством Юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г. N 61573).
- Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных)./Сост. Ю.Ю.Владимирова, Э.Г.Демина - Казань: РЦВР, 2021
- Устав образовательной организации

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

#### Актуальность программы

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья 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 ребенка: 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 мобилизовывать 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.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность-позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

## **ЦЕЛЬ:**

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

## **ЗАДАЧИ:**

### 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

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

### Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Программа рассчитана на детей и подростков от 10 до 16 лет.

Срок реализации программы - 3 года.

Количество учащихся в группах:

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 2 раза в неделю по 1 часу, 72 часа в год.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах, фронтальная.

Форма проведения занятий: индивидуальное, фронтальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу года обучения учащиеся:

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;
- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;
- 

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;

- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.
- 
- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям
- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста
- Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- Освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- Освоят накат справа и слева по диагонали;
- Освоят накат справа и слева поочередно «восьмерка»;
- Освоят накат справа и слева в один угол стола;
- Научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- топ–спин справа по подставке справа;
- Научатся делать топ спин слева по подставке;
- Освоят технику топ спин слева по подставке;
- Освоят технику топ–спина справа по подрезке справа;
- Освоят технику топ–спин слева по подрезке слева;
- Будут уметь проводить и судить соревнования в группах младшего возраста;

## **СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ**

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

## **ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

## **Литература для педагога:**

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
3. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. КартяМолдановескэ. 1973.
4. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
5. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
7. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.
8. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.

## **Литература для обучающихся:**

9. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
10. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
11. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта. Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.
12. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
13. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
14. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.

## **Цели :**

1. Пропаганда здорового образа жизни и укрепление здоровья учащихся.
2. Предоставление учащимся организованного досуга.
3. Развитие массовости и популяризации игровых видов спорта.

## **Задачи:**

1. Воспитание ценностных ориентации на ЗОЖ через занятия игровыми видами спорта.
2. Выработать привычки к занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время.
3. Обучение сложной технике как программных, так и не программных видов спорта.
4. Обеспечение дальнейшего всестороннего развития кондиционных и координационных способностей, а также их сочетаний.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Содержание воспитательного потенциала занятия	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика			
1	Стойки и перемещения	1	0.5	0.5	Фронтальная Индивидуальная, групповая	Воспитание, направленное на физическое развитие школьников. Развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни.	Беседа
2	Стойки и перемещения	1		1	Индивидуальная		Контрольные испытания
3	Упражнения с ракеткой.	1	0.5	0.5	Индивидуальная		Контрольные испытания
4	Упражнения с ракеткой.	1		1	Индивидуальная, групповая		Контрольные испытания
5	Упражнения с ракеткой.	1		1	Индивидуальная, групповая		Контрольные испытания
6	Упражнения с ракеткой.	1		1	Индивидуальная, групповая		Контрольные испытания
7	Упражнения с ракеткой и мячом.	1		1	Индивидуальная, групповая		Контрольные испытания
8	Упражнения с ракеткой и мячом.	1		1	Фронтальная		Контрольные испытания
9	Упражнения с ракеткой и мячом.	1		1	Фронтальная		Контрольные испытания
10	Упражнения с ракеткой и мячом.	1		1	Фронтальная		Контрольные испытания
11	Имитация	1	0.5	0.5	Фронтальная		Контрольные

	различных ударов.				Индивидуальная, групповая		испытания
12	Имитация различных ударов.	1		1	Фронтальная Индивидуальная, групповая		Контрольные испытания
13	Удары ракеткой по мячу.	1		1	Фронтальная		Контрольные испытания
14	Удары ракеткой по мячу.	1		1			Контрольные испытания
15	Подачи	1	0.5	0.5	Фронтальная		Контрольные испытания
16	Подачи	1		1	Фронтальная Индивидуальная		Контрольные испытания
17	Подачи	1		1	Фронтальная Индивидуальная		Контрольные испытания
18	Подачи	1		1	Фронтальная Индивидуальная		Контрольные испытания
19	Подачи	1		1	Фронтальная Индивидуальная		Контрольные испытания
20	Подачи	1		1	Фронтальная Индивидуальная		Контрольные испытания
21	Удары справа	1	0.5	0.5	Фронтальная Индивидуальная		Контрольные испытания
22	Удары справа	1		1	Фронтальная Индивидуальная		Контрольные испытания
23	Удары справа	1		1	Фронтальная Индивидуальная		Контрольные испытания
24	Удары справа	1		1	Фронтальная Индивидуальная		Контрольные испытания
25	Удары слева	1		1	Фронтальная Индивидуальная		Контрольные испытания
26	Удары слева	1		1	Фронтальная Индивидуальная		Контрольные испытания
27	Удары слева	1		1	Фронтальная Индивидуальная		Контрольные испытания
28	Удары слева	1		1	Фронтальная Индивидуальная		Контрольные испытания
29	Удары справа «с лета».	1	0.5	0.5	Фронтальная Индивидуальная		Контрольные испытания
30	Удары справа «с лета».	1		1	Индивидуальная		Контрольные испытания
31	Удары слева «с лета»	1		1	Индивидуальная		Контрольные испытания
32	Удары слева «с лета»	1		1	Индивидуальная		Контрольные испытания
33	Смена хватки	1	0.5	0.5	Индивидуальная		Контрольные испытания

	ракетки						
34	Смена хватки ракетки	1		1	Индивидуальная		Контрольные испытания
35	Смена хватки ракетки	1		1	Индивидуальная		Контрольные испытания
36	Смена хватки ракетки	1		1	Фронтальная Индивидуальная, групповая		Контрольные испытания
37	Игра через сетку	1		1	Фронтальная Индивидуальная, групповая		Контрольные испытания
38	Игра через сетку	1		1	Фронтальная Индивидуальная, групповая		Контрольные испытания
39	Игра через сетку	1		1	Фронтальная Индивидуальная, групповая		Контрольные испытания
40	Игра через сетку	1		1	Фронтальная Индивидуальная, групповая		Контрольные испытания
41	Игра через сетку	1		1	Фронтальная Индивидуальная, групповая		Контрольные испытания
42	Игра через сетку	1		1	Фронтальная Индивидуальная, групповая		Контрольные испытания
43	Взаимодействие ракетки, мяча и туловища	1	0.5	0.5	Индивидуальная		Контрольные испытания
44	Взаимодействие ракетки, мяча и туловища	1		1	Индивидуальная		Контрольные испытания
45	Взаимодействие ракетки, мяча и туловища	1		1	Индивидуальная		Контрольные испытания
46	Взаимодействие ракетки, мяча и туловища	1		1	Индивидуальная		Контрольные испытания
47	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	1		1	Индивидуальная		Контрольные испытания
48	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	1		1	Фронтальная Индивидуальная, групповая		Контрольные испытания
49	Игра через сетку по линии.	1		1	Фронтальная Индивидуальная,		Контрольные испытания

					групповая		
50	Игра через сетку по линии.	1		1	Фронтальная Индивидуальная, групповая		Контрольные испытания
51	Игра через сетку по линии.	1		1	Фронтальная Индивидуальная, групповая		Контрольные испытания
52	Игра через сетку по линии.	1		1	Фронтальная Индивидуальная, групповая		Контрольные испытания
53	Игра кроссом.	1	0.5	0.5	Индивидуальная, групповая		Контрольные испытания
54	Игра кроссом.	1		1	Индивидуальная, групповая		Контрольные испытания
55	Игра кроссом.	1		1	Индивидуальная, групповая		Контрольные испытания
56	Игра кроссом.	1		1	Индивидуальная, групповая		Контрольные испытания
57	Игра с пересечением	1	0.5	0.5	Индивидуальная, групповая		Контрольные испытания
58	Игра с пересечением	1		1	Индивидуальная, групповая		Контрольные испытания
59	«Резаные» удары у стенки	1		1	Индивидуальная, групповая		Контрольные испытания
60	«Резаные» удары у стенки	1		1	Индивидуальная, групповая		Контрольные испытания
61	Двусторонняя игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Контрольные испытания
62	Двусторонняя игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Контрольные испытания
63	Двусторонняя игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Контрольные испытания
64	Двусторонняя игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Контрольные испытания
65	Двусторонняя игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Контрольные испытания
66	Соревновательная деятельность	1		1	Фронтальная		Учебная игра
67	Соревновательная деятельность	1		1	Фронтальная		Учебная игра

68	Соревновательная деятельность	1		1	Фронтальная		Учебная игра
69	Соревновательная деятельность	1		1	Фронтальная		Учебная игра
70	Соревновательная деятельность	1		1	Фронтальная		Учебная игра
71	Соревновательная деятельность	1		1	Фронтальная		Учебная игра
72	Подведение итогов	1		1	Фронтальная		Учебная игра
	Всего	72					