

Управление образования Каменского района Пензенской области  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с. Кикино  
Каменского района Пензенской области

Принята  
Педагогическим советом  
от 30.08.2024 г.  
Протокол № 1  
30.08.2024г.

Утверждаю

Директор МОУ СОШ с. Кикино



Приказ № 166 от 30.08.2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Настольный теннис»

Возраст учащихся: 11 - 15 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

педагог дополнительного образования

Девликамов Ирек Наильевич

с. Кикино - 2024 г.

## **Пояснительная записка**

### **к общеразвивающей программе дополнительного образования детей «Настольный теннис».**

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

**Направление программы** – физкультурно-спортивная.

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

**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, 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.

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

## **Задачи:**

### **Обучающие:**

- 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;

## **Отличительные особенности программы**

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

**В реализации программы** участвуют дети в возрасте от 11 до 15 лет,

с требованием наличия мед.справки

Продолжительность образовательного процесса – 1 год.

Обучение по программе рассчитано на 36 рабочих недель.

## **Режим занятий**

1 год – 72 часа из расчета 2 раза в неделю по 40 минут,

### **Формы занятий:**

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

### **Ожидаемые результаты освоения программы**

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

#### **знать:**

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

#### **уметь:**

- проводить специальную разминку для теннисиста
- овладеют основами техники настольного тенниса;
- овладеют основами судейства в теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачете и определять 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;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

**Личностные результаты** – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

**Метапредметные результаты** – формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

**Познавательные УУД:**

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

**Коммуникативные УУД:**

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

**Предметные результаты** – формирование навыков игры в настольный теннис, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

**Виды и формы контроля ЗУН учащихся:**

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. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы.

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, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

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

**Способы проверки ЗУН учащихся:** начальная диагностика;

- промежуточная диагностика;

**Формы подведения итогов программы:**

- участие в соревнованиях;

**Материально – техническое обеспечение программы**

Для занятий по программе требуется:  
спортивный школьный зал 9x18

### спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 2 штук
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 3 штук
- теннисные столы - 3 штуки
- сетки для настольного тенниса – 2 штуки
- гимнастические маты – 4 штук
- гимнастическая стенка

### **Техническое оснащение**

- проектор;
- экран;
- магнитофон;
- компьютер.

### **Дидактическое обеспечение программы**

- Картотека упражнений по настольному теннису (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в настольный теннис».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в настольном теннисе».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

### **Санитарно – гигиенические требования**

Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение;
- в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

### **Кадровое обеспечение программы**

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

## Первый год обучения

Цель – овладеть приёмами игры в настольный теннис и приобрести хорошие технические навыки.

### 1. Обучающие:

- 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.

### 2. 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;

### 3. 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;

### Предполагаемые результаты

К концу обучения учащиеся должны:

#### знать:

- правила одиночных игр;
- иметь представление об олимпийской системе соревнований;
- технику выполнения основных ударов (плоский удар, кач, накат);
- историю развития игры в России.

#### уметь:

- выполнять основные технические приемы игры;
- судить одиночные и парные игры;
- выполнять сложные движения (перемещения у стола, удары) с определенной силой и скоростью.

### Приобрести навыки:

- основ техники некоторых упражнений;
- выполнения возрастных нормативов;
- приема водных процедур, воздушных, солнечных ванн.

### Учебно- тематический план

№ п/п	Раздел  Тема	Кол-во часов		
		теор.	практ.	всего
<b>Введение в курс программы</b>				
<b>1</b>	<b>Введение, техника безопасности, правила дорожного движения</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Физическая культура и спорт в России, области, городе</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
	- история развития настольного тенниса	1	-	1
<b>3</b>	<b>Валеология</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>

	Лекции о вреде наркомании, токсикомании, алкоголизма и курения	1	-	1
	Безопасность поведения - залог сохранения здоровья	1	-	1
<b>4</b>	<b>Основы техники и тактики игры</b>	<b>10,5</b>	<b>36,5</b>	<b>47</b>
	<b>Хватка ракетки</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>
	<b>Игровая стойка у стола</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>
	<b>Перемещение у стола</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>
	<b>Набивание мяча на ракетке</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
	- одной стороной ракетки	0,5	0,5	1
	- 2-мя сторонами ракетки поочередно	0,5	0,5	1
	- набивание мяча на постоянную и на разную контрастную высоту	-	1	1
	<b>Плоский удар (откидка)</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
	- слева	0,5	1,5	2
	- справа	0,5	1,5	2
	- перемещение влево-вправо при выполнении плоского удара	0,5	1,5	2
	- “Треугольник” плоским ударом	0,5	1,5	2
	<b>Подача</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
	- плоским ударом без вращения	0,5	1, 5	2
	- с верхним вращением	0,5	1,5	2
	- с нижним вращением	0,5	1,5	2
	- прием подач плоским ударом, накатом, качем	0,5	1,5	2
	<b>Накат</b>	<b>1,5</b>	<b>7,5</b>	<b>9</b>
	- справа и слева по диагонали	0,5	2,5	3
	- справа и слева по прямой	0,5	2,5	3

	- “Треугольник” накатом	0,5	2,5	3
	<b>Кач (срезка)</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
	- справа и слева по диагонали	0,5	2,5	3
	- справа и слева по прямой	0,5	2,5	3
	<b>Атака с кача (срезки)</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
	-справа и слева по диагонали	0,5	2,5	3
	- справа и слева по прямой	0,5	2,5	3
	<b>Игры</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>
	- один против всех	0,5	1,5	2
<b>5</b>	<b>Методика обучения</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
<b>6</b>	<b>Правила игры</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
	- правила одиночных игр	1	2	3
	- олимпийская система соревнований	1	-	1
<b>7</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>8</b>	<b>Индивидуальная работа</b>	<b>0,5</b>	<b>3,5</b>	<b>4</b>
<b>9</b>	<b>Разминка перед занятием</b>	<b>-</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>10</b>	<b>Контроль нормативов физического развития</b>	<b>-</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
	<b>Итого:</b>	<b>19</b>	<b>53</b>	<b>72</b>

**Краткое содержание изучаемого материала.  
1-й год обучения.**

**Введение, техника безопасности.** Правила внутреннего распорядка, знакомство с программой работы объединения, техника безопасности на занятиях.

**Физическая культура и спорт в России. Развитие настольного тенниса в нашем городе, области.** Значение занятий физической культурой и спортом для трудовой деятельности и подготовки к защите Родины. История развития настольного тенниса.

**Валеология.** Пагубное влияние алкоголя, табакокурения и наркотиков на организм человека, безопасное поведение дома, в школе, на улице.

**Основы техники и тактики игры.** Изучение базовых приемов игры настольного тенниса. Изучение технических приемов. Контроль нормативов по технико-тактической подготовке воспитанников.

*Краткое описание содержания практических занятий по разделу.* Изучение хватки ракетки; стойки у стола; перемещения у стола. Набивание мяча на ракетке. Плоский удар, накат, кач (срезка) в простых комбинациях («треугольник», «восьмерка»), атака с кача (срезки), подача без вращения, с верхним и нижним вращением, игра «один – против всех». Основная задача практических занятий – освоение основных элементов игры.

**Методика обучения.** Соблюдение принципа последовательности в обучении - от простого к сложному. Всесторонность физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки. Определение ошибок в технике занимающихся, проведение работы над исправлением ошибок.

**Правила игры.** Ознакомление с правилами одиночных игр.

**Участие в соревнованиях.** Выступление на соревнованиях районного и областного уровня.

**Индивидуальная работа.** Отработка технических приемов настольного тенниса.

**Разминка перед занятием.** Занятия с универсальным силовым тренажером, свободная игра у стола, комплекс специальных физических упражнений.

**Контроль нормативов физического развития.** Проверка физического развития и потенциала воспитанников. Сдача нормативов по отжиманию, бегу на короткие дистанции, прыжкам с места в длину и высоту, прыжкам через скакалку, подтягиванию. Проводится 2 раза: вначале и в конце учебного года.

## Литература

1. В.И. Виненко – "Физкультура 2005г."

2. О.В.Белоножкина – "Спортивно – оздоровительные мероприятия в школе" 2006г.
3. В.И.Ляха – "Методика физического воспитания учащихся" 2004г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139460055

Владелец Девликамов Наиль Рифатович

Действителен с 05.03.2025 по 05.03.2026