

Муниципальное учреждение «Управление образования» местной администрации  
Эльбрусского муниципального района

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 3» г. Тырныауза  
Эльбрусского муниципального района  
Кабардино-Балкарской Республики

СОГЛАСОВАНО  
на заседании Педагогического совета  
МОУ «СОШ № 3» г. Тырныауза  
Протокол от 18.08.2023 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ «СОШ № 3» г. Тырныауза  
Хутуева Л.Ш.  
Приказ от 18.08.2023 г. № 19



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Настольный теннис»

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная  
**Уровень программы:** стартовый  
**Вид программы:** модифицированный  
**Адресат:** от 10 до 13 лет  
**Срок реализации:** 1 года, 36 ч.  
**Форма обучения:** очная

Авторы - составители:  
**Эдоков Мурат Хизирович,**  
**Сурков Роман Александрович**  
педагоги дополнительного образования

г. Тырныауз  
2023 г.

# **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы:**

## **1.1 Пояснительная Записка**

**Направленность программы - физкультурно-спортивная.**

**Нормативно - правовая база**

Дополнительная общеразвивающая программа «**Настольный теннис**» разработана на основе и с учётом следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Национальный проект «Образование».

3. Конвенция ООН о правах ребенка.

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. от 31.03.2022 г. № 678-р.

5. Письмо Министерства образования и науки РФ «О направлении информации» от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

7. Постановление Главного 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 молодёжи».

8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

9. Приказ Минобрнауки РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

10. Приказ Минобрнауки РФ от 22.12.2014 г. № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре».

11. Закон Кабардино-Балкарской Республики от 24.04.2014 г. № 23-РЗ «Об образовании».

12. Методическое 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)».

13. Постановление Местной администрации Эльбрусского муниципального района от 17.08.2021 г. № 250 «Об утверждении Положения о

персонифицированном дополнительном образовании детей в Эльбрусском муниципальном районе».

14. Устав МОУ «СОШ № 3» г.Тырныауза.

15. Иные локальные акты МОУ «СОШ № 3» г.Тырныауза.

### **Актуальность программы**

*Данная программа реализуется в рамках проекта «Успех каждого ребёнка».*

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.

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.

### **Педагогическая целесообразность**

Программа педагогически целесообразна, так как позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формирует физические качества, пробуждает интерес 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.

### **Отличительные особенности программы.**

Настольный теннис – популярный и широко распространённый в мире спорт. В отличие от большинства игр он не требует сложной организации мест занятий и дорогостоящего инвентаря. Играть в настольный теннис может любой желающий и, что очень важно в психологическом отношении, в него могут играть как здоровые люди, так и люди, имеющие серьезные отклонения в состоянии здоровья, и даже инвалиды.

**Адресат программы** – учащиеся 10 - 13 лет.

**Уровень программы** - стартовый.

**Вид программы** - модифицированный. За основу взята программа педагога дополнительного образования Артемовой Е. А.

В неё внесены следующие изменения:

- ✓ в объёме материала
- ✓ в отборе тем
- ✓ в порядке их изучения
- ✓ в распределении часов с учётом особенностей набора организации

✓ воспитания и развития детей в соответствии с жизненным и практическим опытом педагога, его позицией и собственным видением предмета, не затрагивая основ и принципиальных аспектов образовательного процесса

**Объем программы** - 36 ч.

**Срок реализации** - 1 год.

**Форма обучения** - очная.

**Режим занятий** - 1 раза в неделю по 1 часу, с перерывом 10 минут.

**Наполняемость групп** - 15-20 человек.

### **Особенности организации образовательного процесса:**

Занятия включают в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в настольный теннис. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. Занятия проводятся по группам. Группы формируются из обучающихся разного возраста. Состав группы обучающихся постоянный.

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель:** развитие физических и личностных качеств учащихся, путём привлечения их к занятиям настольным теннисом.

### **Задачи**

#### ***Предметные:***

- обучить правилам игры в настольный теннис;
- выработать технические приёмы игры в настольный теннис;
- обучить основам индивидуальной и парной тактик игры в настольный теннис;
- обучить правильному выполнению специальных физических упражнений;
- обучить учащихся безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;
- изучить элементарные теоретические сведения о личной гигиене, истории настольного тенниса.

#### ***Метапредметные:***

- сформировать у учащихся двигательные умения и навыки, необходимые для занятий настольным теннисом
- развить быстроту, ловкость, точность, внимание;

#### ***Личностные:***

- воспитать у учащихся дисциплинированность, решительность, чувство коллективизма, чувства взаимопомощи и взаимопонимания;
- развить лидерские качества
- воспитать потребность в здоровом образе жизни и систематических занятиях спортом или физической культурой.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	Беседа
2	Специальная физическая подготовка	14	2	12	Наблюдение, спарринг – игра
3	Технико - тактическая подготовка	16	2	14	Наблюдение, спарринг - игра
4	Участие в соревнованиях	2	-	2	Наблюдение
5	Контрольные задания	2	1	1	Тестирование, спарринг игра
6	Итоговое занятие.	1	1		Награждение лучших учащихся
	<b>Всего часов</b>	36	9	27	

#### Содержание учебного плана

##### 1. Вводное занятие - 1 ч.

###### Теория:

- Инструктаж по технике безопасности.
- Форма одежды, расписание, планы на полугодие.
- Физическая культура - часть общей культуры общества; система физического воспитания, развитие спорта и спортивных достижений;
- Спорт как часть физической культуры
- История возникновения настольного тенниса и развитие его в России.
- Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена - 1 ч.

##### 2. Специальная физическая подготовка - 14 ч.

###### Теория:

- Правила выполнения специальных физических упражнений: с теннисным мячом, ракеткой, скакалкой;
- Правила выполнения беговых, эстафетных упражнений - 2 ч.

###### Практика:

- Завершающий удар на дальность отскока мяча. (Подача мяча под углом 45° на стол, в точку центральной линии стола, на расстоянии 1/3 её длины от задней линии, мячи должны иметь высоту отскока примерно 50 см. Учащийся выполняет завершающий удар справа в дальнюю зону противоположной стороны стола. После отскока мяча измеряется длина его полета до момента падения на пол.)
- Бег по «восьмёрке»;
- Бег боком вокруг стола (без касания стола);

- Перенос мячей (между двумя параллельными линиями с шириной коридора 3 м, 2 корзины, 15 мячей, скользящий шаг, переброс из руки в руку);
- Отжимания в упоре от стола;
- Подъём из положения лёжа в положение сидя;
- Прыжки со скакалкой одинарные;
- Прыжки со скакалкой двойные - 12 ч.

### **3. Техничко-тактическая подготовка - 16 ч.**

#### **Теория**

- Изучение правил игры, начисление очков;
- Правила приёма, подачи и защиты, игра в парах;
- Разбор наиболее часто встречающихся ошибок - 2 ч.

#### **Практика**

##### **Тема № 1 «Подача»**

- Отработка правильной подачи (положение и движение руки с ракеткой, вброс мяча, положение корпуса);
- Устранение наиболее часто встречающихся ошибок.

##### **Тема № 2 «Приём»**

- Отработка правильной подачи (положение и движение руки с ракеткой, вброс мяча, положение корпуса);
- Устранение наиболее часто встречающихся ошибок.

##### **Тема № 3 «Атака»**

- Отработка правильной атаки (положение и движение руки с ракеткой, угол, высота, быстрота, отвлекающие моменты, положение корпуса);
- Устранение наиболее часто встречающихся ошибок.

##### **Тема № 4 «Защита»**

- Отработка правильной защиты (положение и движение руки с ракеткой, угол, высота, быстрота, отвлекающие моменты, положение корпуса);
- Устранение наиболее часто встречающихся ошибок.

##### **Тема № 5 «Двухсторонняя игра»**

- Отработка технических и тактических моментов в игре;
- Устранение наиболее часто встречающихся ошибок

##### **Тема №6 «Игра в парах»**

- Отработка технических и тактических моментов в игре;
- Устранение наиболее часто встречающихся ошибок - 14 ч.

### **4. Участие в соревнованиях - 2 ч.**

#### **Практика**

- Применение технических и тактических навыков, полученных в ходе обучающих занятий - 2 ч.

### **5. Контрольное задание - 2 ч.**

#### **Теория**

- Правила выполнения контрольных заданий - 1 ч.

#### **Практика:**

- Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке в форме зачёта в середине года и в конце года - 1 ч.

### **6. Итоговое занятие - 1 ч.**

#### **Теория**

- Подведение итогов за год - 1 ч.

## 1.4. Планируемые результаты программы:

### ***Предметные:***

учащиеся будут:

- обучены правилам игры в настольный теннис;
- обучены техническим приёмам игры в настольный теннис;
- обучены основам индивидуальной, и парной тактик игры в настольный теннис;
- обучены правильному выполнению специальных физических упражнений;
- обучены безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;
- знать элементарные теоретические сведения о личной гигиене, истории настольного тенниса.

### ***Метапредметные:***

у учащихся будут:

- сформированы двигательные умения и навыки, необходимые для занятий настольным теннисом

- развиты быстрота, ловкость, точность, внимание;

### ***Личностные:***

у учащихся будут/будет:

- развиты дисциплинированность, решительность, чувство коллективизма, чувство взаимопомощи и взаимопонимания;
- развиты лидерские качества
- сформирована потребность в здоровом образе жизни и систематическом занятии спортом или физической культурой.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации Программы Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Количество учебных недель	Количество учебных часов в год	Режим занятий
1 год	1 сентября 2023 г.	31 мая 2024 г.	36	36	1 раз в неделю по 1 часу

### Условия реализации программы

#### Материально-техническое оснащение,

- столы теннисные складные - 2 штуки;
- сетки - 2 штуки;
- ракетки теннисные - 8 штук;
- мячики для игры в теннис не менее 15 шт;
- скакалки - 15 шт.
- гимнастические скамейки – 5 шт.

#### Перечень оборудования, инструментов и материалов

- компьютер
- экран
- проектор

#### Информационное обеспечение (интернет – источники)

- обучающие видео
- <http://www.offsport.ru/tennis/>
- <http://ttfr.ru/>

**Кадровое обеспечение.** Реализация программы обеспечивается педагогом имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, а также прошедшим курсы повышения квалификации по профилю деятельности.

#### Формы аттестации

- Анализ как коллективных, так и индивидуальных достижений (обсуждение со всеми учащимися групп).
- Участие в спортивном движении (соревнования), открытые занятия, мастер-классы.

#### Оценочные материалы

- Диагностическая карта. Определение уровня обученности по годам обучения.
- Папка учёта спортивных достижений учащихся (грамоты, дипломы)
- Фотографии учащихся на занятиях, соревнованиях.

#### Оценочные материалы для промежуточной аттестации, проводимой в форме сдачи нормативов и спарринг - тренировки.

- Упражнения для сдачи нормативов
- Набивание мяча (кол-во раз) - Юноши: 20 – 25. Девушки: 15 – 20.

- Подрезка (кол - во секунд без потери мяча) - Юноши: 30 – 35 с. Девушки: 25 – 30 с.
- Накат (кол - во раз в серии) - Юноши: 15-20. Девушки: 10 – 15.
- Подача (кол - во раз, 10 попыток) - Юноши: 9 попаданий. Девушки: 7 попаданий.
- Спарринг игра – это вид игры в настольном теннисе, при котором ваш партнёр – игрок заменяет соперника во время тренировки. Для спарринга лучше выбирать игрока более высокой квалификации. Такая тренировка дает возможность увидеть уровень исполнения технических элементов, к которому стоит стремиться.

### Методическое и дидактическое обеспечение программы

№ п/п	Раздел (тема) учебного плана	Методы и приемы	Форма занятия	Методические пособия, ЭОР	Формы контроля
1	Вводное занятие	Словесный, наглядный.	Беседа	<a href="http://www.offspport.ru/tennis/">http://www.offspport.ru/tennis/</a>	Беседа
2	Специальная физическая подготовка	Словесный, наглядный, практический, репродуктивный	Беседа, тренинг-игра	Специальная физ. подготовка теннисистов <a href="http://www.offspport.ru/tennis/84/specialnye-uprazhnenija-tennista.shtml">http://www.offspport.ru/tennis/84/specialnye-uprazhnenija-tennista.shtml</a>	Наблюдение, спарринг – игра
3	Технико - тактическая подготовка	Словесный, наглядный, практический, репродуктивный	Беседа, тренинг-игра	Техника <a href="http://www.offspport.ru/tennis/tehnika-igry.shtml">http://www.offspport.ru/tennis/tehnika-igry.shtml</a> Тактика <a href="http://www.offspport.ru/tennis/taktika-igry.shtml">http://www.offspport.ru/tennis/taktika-igry.shtml</a>	Наблюдение, спарринг - игра
4	Участие в соревнованиях	Словесный, наглядный, практический, репродуктивный	Беседа, тренинг, соревнование	Учебно-тренировочная работа <a href="http://www.offspport.ru/tennis/trenirovka.shtml">http://www.offspport.ru/tennis/trenirovka.shtml</a>	Наблюдение
5	Контрольные задания	Практический	Спаринг игра	<a href="http://www.offspport.ru/tennis/84/skorost-tochnost-poleta-mjacha.shtml">http://www.offspport.ru/tennis/84/skorost-tochnost-poleta-mjacha.shtml</a>	Тестирование, спаринг игра
6	Итоговое занятие.	Словесный, наглядный.	Беседа, Игра соревнование		Награждение лучших учащихся

### **3.Список литературы**

#### **Литература для педагогов**

1. Г.А. Барчукова, В.А.Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2009
2. Воробьев В. А. Методика проведения учебно-тренировочного сбора в сборной команде России по настольному теннису // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — М., 1998. — № 2
3. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2010
4. Амелин А. Н. Анализ техники современных подач в настольном теннисе и экспериментальное обоснование их совершенствования. М., 2008.
5. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 2009
6. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 2000
7. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
8. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995
9. Иванов В. С. Теннис на столе. М., 1992.

#### **Литература для обучающихся**

1. В.М.Богушас. Играем в настольный теннис. Москва: Просвещение, 2007
2. Г.А.Барчукова. Настольный теннис. Москва: ФиС, 2009
3. Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В. А.Пашин. — 3-е изд., испр. и доп. — М., 1999.
4. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. — М., 1999.
5. Богушас В. Ракеткой мастерски владей / В.Богушас. — М., 2004.
6. Матыцин О. В. Развитие настольного тенниса в Китае: факторы успеха // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — 2001.- №3.  
Настольный теннис: Неизвестное об известном / Под ред. О. В. Матыцина. — М., 1994

#### **Интернет-ресурсы**

1. <http://www.offsport.ru/tennis/>
2. <http://ttfr.ru/>
3. <https://expert-tennis.ru/video-po-nastolnomu-tennisu>