

**ДЕПАРТАМЕНТ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ**  
**СМОЛЕНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ**  
**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СМОЛЕНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС – ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ «ФЕНИКС»**

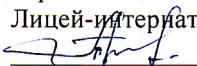
РАССМОТРЕНА

педагогическим советом СОГБОУ  
«Смоленский областной  
образовательный комплекс –  
Лицей-интернат «Феникс»

Протокол № 1 от 31.08.2023

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по  
дополнительному образованию  
СОГБОУ «Смоленский областной  
образовательный комплекс –  
Лицей-интернат «Феникс»

 И.П. Прудникова

Протокол № 1 от 31.08.2023

УТВЕРЖДЕНА

Директор СОГБОУ  
«Смоленский областной  
образовательный комплекс –  
Лицей-интернат «Феникс»

 А.П. Панцевич

Приказ № 85 от 31.08.2023

**Дополнительная общеобразовательная**  
**общеразвивающая программа**  
**«Настольный теннис»**

Направленность программы: физкультурно-  
спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 10 -17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:

Михальков Евгений Геннадьевич,  
педагог дополнительного образования

д. Мольгино, 2023

## Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

### 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее - Программа) разработана СОГБОУ «Смоленский областной образовательный комплекс - Лицей-интернат «Феникс» (далее – Учреждение) на основе и с учетом:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
5. План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
6. 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»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");

### **Направленность Программы.**

Настоящая Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Ориентирована на приобщение к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации.

### **Актуальность и педагогическая целесообразность 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. Позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

### **Новизна и отличительные особенности Программы.**

Новизна данной 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.

### **Адресат Программы.**

Программа предназначена для детей в возрасте 10 - 17 лет.

Критерии приема:

- наличие желания;
- сформированный интерес к данной предметной области;
- физическое здоровье обучающегося.

От обучающихся не требуется определенная подготовка, наличие специальных знаний, умений и навыков.

В случае успешного обучения по Программе стартового уровня и изъявлении желания далее обучаться в данном направлении, обучающийся может продолжить свое обучение по программе «Настольный теннис» базового уровня.

### **Уровень Программы. Объем и срок освоения Программы.**

Программа реализуется на стартовом (ознакомительном) уровне. Срок освоения Программы - 1 год. Общий объем программы составляет 102 часа.

**Форма обучения** - очная.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Программа предусматривает групповую форму работы с обучающимися.

#### **Формы занятий:**

групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, индивидуальные занятия.

#### **Формы и методы работы.**

В процессе обучения используются следующие методы и приемы:

- наглядный метод;
- опытно – практический метод;
- объяснительно - иллюстративный метод - (объяснение, рассказ, замечание, анализ);
- словесный метод - (беседа, лекция);
- метод повторения;
- демонстрационный;
- интерактивные игры;
- метод сравнительного анализа.

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

Общее количество часов в год - 102 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах - 45 минут. Между занятиями установлены 10 - минутные перемены. Недельная нагрузка - 3 часа.

## **2. Цель и задачи Программы.**

**Цель:** 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.

### **3. Содержание Программы.**

#### **1. Теоретические занятия:**

##### **Тема №1 «Изучение правил игры»**

Теоретические занятия в классе и у теннисного стола. Вопросы: начисление очков, правила приема, подачи и защиты, игра в парах, рассказ.

##### **Тема №2 «Изучение правил техники безопасности до и во время игры в теннис»**

Обращается внимание на наличие спортивной формы, исправный спортивный материал, а также правил техники безопасности при игре. Обязательная роспись по технике безопасности.

#### **2. Практические занятия:**

##### **Тема № 1 «Подача»**

Обучение детей по очереди правильно подавать мяч. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдением всех правил техники безопасности.

##### **Тема № 2 «Прием»**

Обучение детей по очереди правильно принимать мяч. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдением всех правил техники безопасности.

##### **Тема № 3 «Атака»**

Обучение детей по очереди правильно атаковать. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдением всех правил техники безопасности.

##### **Тема № 4 «Защита»**

Обучение детей по очереди правильно защищаться. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдением всех правил техники безопасности.

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

Игра проводится у стола. Играют 2 человека по всем правилам с соблюдением всех правил техники безопасности.

#### **Тема № 6 «Игра в парах»**

Играют 4 человека в соответствии с правилами игры с соблюдением всех правил техники безопасности.

#### **Тема № 7 «Школьные соревнования»**

Все желающие дети записываются играть. Составляется сетка первенства и график игры в соответствии с ними проводятся соревнования и выявляются победители.

#### **Тема № 8 «Товарищеские встречи»**

Встречи между учебными заведениями, в соревнованиях принимают участие 4-6 человек от школы. Игры проводятся по всем правилам с соблюдением техники безопасности.

#### **Тема № 9 «Городские соревнования»**

Городские соревнования проводятся по утвержденному плану спортивного комитета, где определены сроки, количество участников, форма проведения и т.д.

### **Учебный план**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1		1	Контрольный урок
2.	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	1		1	
3.	Общая и специальная физическая подготовка	1	25	26	
4.	Основы техники игры	1	25	26	
5.	Основы тактики игры	2	14	16	
6.	Контрольные игры и соревнования		17	17	
7.	Тестирование		3	3	
8.	Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке		2	2	
9.	Учебные игры		12	12	
<b>Итого:</b>		<b>6</b>	<b>98</b>	<b>104</b>	

## **2. Планируемые результаты.**

Личностными результатами освоения учащимися содержания Программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- формирование знаний о настольном теннисе, его роли в укреплении здоровья;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

- овладение учащимися навыков основных способов игры, привлечение к систематическим занятиям настольным теннисом детей и подростков;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности детей и подростков;
- овладения навыками здорового образа жизни детьми, активное участие в общественной жизни;
- знания правил техники безопасности на занятиях;
- практические знания, умения и навыки: дальнейшее совершенствование техники настольного тенниса изученными способами.
- подвижные игры в воде и эстафеты.

## **Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **1. Условия реализации Программы.**

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования, обладающий необходимым уровнем квалификации и имеющий физкультурно-спортивное образование.

#### **Информационное обеспечение**

Теоретические материалы - разработки :

- Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.
- Тесты физической подготовленности по ОФП

Дидактические материалы:

- «Правила игры в настольный теннис».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в настольном теннисе».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр
- Рекомендации по организации турниров по настольному теннису

### **2. Формы аттестации.**

Проверка уровня освоения Программы проводится в форме контрольных уроков. 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 раза в год.

В конце учебного года (в мае) 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 ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

### **3. Оценочные материалы.**

Диагностическая карта, протоколы промежуточных и итоговых аттестаций.

### **4. Методический материал.**

1. Амелин А.Н., Пашин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982
3. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
4. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2011
5. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
6. О.В. Петренко Кадуцкая Л.А., Петренко С.В. и др. Настольный теннис в системе физического воспитания студентов. Учебно-методическое пособие, Белгород: Типография «ПринтМастер», 2014
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

### **5. Список литературы.**

1. Амелин А.Н., Пашин В.А. «Настольный теннис»- М.: Ф и С, 2005
2. Байгулов Ю.П. «Настольный теннис. Программа для ДЮСШ и ДЮСШОР»- М.: 2003
3. Байгулов Ю.П. «Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра»- М.: Ф и С, 2000
4. Барчукова Г.В. «Учись играть в настольный теннис»- М.: Советский спорт, 2009
5. Донской Д.Д. «Спортивная техника»- М.: Ф и С, 2002
6. Барчукова Г.В. и др. «Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР»- М.: Советский спорт, 2004
7. Шпрах С.Д. «У меня секретов нет...»-М.:2008
8. Вартамян М.М., Команов В.В. ( Беседы о настольном теннисе )-М, 2010