

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 ИМЕНИ АЛЕКСЕЯ КРУТАЛЕВИЧА ГВАРДЕЙСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»**

238210, Калининградская область,  
гор. Гвардейск, ул. Тельмана 30а,

тел/факс: 8-401-59-3-16-96  
E – mail: [gvardeiskschool@mail.ru](mailto:gvardeiskschool@mail.ru)  
<https://mboush2.ru>

Рекомендована к использованию  
Педагогическим советом  
Протокол от 31.05.2023 г. № 8



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Настольный теннис»  
Возраст обучающихся: 8-10 лет  
Срок реализации программы: 9 месяцев**

Автор-составитель:  
Исаченко Марина Сергеевна,  
учитель физической культуры

г. Гвардейск, 2023

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа**

Настольный теннис основан на интересе, потребностях обучающихся в спортивной деятельности, и направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, выносливости и быстроты) обучающихся. Реализация программы позволит обучающимся укрепить вестибулярный аппарат, улучшить координацию движений, развить ловкость и овладеть необходимыми приемами игры в настольный теннис.

### **Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа**

Ведущая идея программы — создание условий для физического развития обучающихся, пропаганда здорового образа жизни, а также с большим увлечением выполняется ребенком только та деятельность, которая выбрана им самим свободно.

### **Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы**

Ключевые понятия:

- правила счета в настольном теннисе;
- подача;
- накат;
- подрезки;
- ракетка;
- стойка теннисиста.

### **Направленность (профиль) программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **Уровень освоения программы**

Уровень освоения программы – базовый.

### **Актуальность программы**

Настольный теннис - одна из наиболее распространённых игр современности. В настоящее время играть в настольный теннис имеют возможность все желающие, что позволяет разнообразить досуговое время.

### **Педагогическая целесообразность образовательной программы**

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по настольному теннису, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Настольный теннис позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

**Практическая значимость** заключается в том, что обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни.

### **Принципы отбора содержания образовательной программы:**

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

**Отличительные особенности программы** заключаются в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности. В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов обучающихся, участие обучающихся в соревнованиях различных уровней.

**Цель образовательной программы:** формирование условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям настольным теннисом.

### **Задачи образовательной программы:**

#### **Образовательные:**

- познакомить обучающихся с интереснейшим видом спорта настольным теннисом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые обучающимися на уроках физкультуры.

#### **Развивающие:**

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- расширять спортивного кругозора детей.

#### **Воспитательные:**

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

### **Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы**

В это время происходит активное освоение учебной деятельности. Ребенок, побуждаемый взрослыми, начинает учиться оценивать причины своих достижений и неудач, то есть развивает познавательную рефлекссию. Присутствует острое желание быть успешным, что для ребенка означает «быть хорошим и любимым». Следует иметь в виду, что у некоторых детей возможно снижение творческих способностей, стремления фантазировать за

счет появления умения действовать по образцу. В это время активно развивается воля ребенка. Он учится сдерживать свои непосредственные импульсы, учитывать желания других людей. Начинают развиваться произвольные внимание и память. Но для длительной концентрации ребенку требуется внешняя помощь: интересные картинки, звуковые сигналы, игровые ситуации. Внимание зависит не только от воли ребенка, но и от его темперамента. Педагог продолжает оставаться значимой фигурой. Появляется способность дифференцировать личностные качества сверстников. У некоторых второклассников может наблюдаться сильное стремление к лидерству. Между некоторыми детьми появляется соперничество. Начинает развиваться способность к сотрудничеству в играх и учебе. Дети учатся договариваться, уступать друг другу, распределять задания без помощи взрослых.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 8 – 10 лет.

Набор детей в объединение – свободный.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Программа реализуется в рамках проекта «Губернаторская программа «УМная ПРОдленка» и является бесплатной для обучающихся. Группа формируется из числа учащихся образовательной организации, реализующей данную программу. Состав группы – 12 обучающихся.

Группа формируется из числа учащихся 1-4 классов начальных классов МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 ИМЕНИ АЛЕКСЕЯ КРУТАЛЕВИЧА ГВАРДЕЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ».

В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие медицинский осмотр, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Для зачисления на данную программу обязательно предоставить медицинскую справку.

### **Форма обучения по образовательной программе**

Форма обучения – очная.

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

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

### **Объем и срок освоения образовательной программы**

Программа рассчитана на 9 месяцев. Программа представляет собой систему занятий для обучающихся 3-4 классов и рассчитана на 72 часа.

### **Основные методы обучения**

#### **Методы организации и осуществления учебной деятельности:**

- словесные (рассказ, лекция, беседа, инструкция, устное изложение, объяснение нового материала и способов выполнения задания, объяснение

последовательности действий и содержания, педагогическая оценка процесса деятельности и ее результата);

- наглядные (показ видеоматериалов и иллюстраций);
- практически-действенные (выполнение практических работ);
- методы самостоятельной работы и работы под руководством педагога;
- информационные (объяснение, инструктаж и др.);
- побудительно-оценочные (педагогическое требование, поощрение, создание ситуации успеха).

**Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебной деятельности:**

- устный контроль и самоконтроль (беседа, объяснение);
- практический контроль и самоконтроль;
- наблюдение (изучение учащихся в процессе обучения).

Выбор метода обучения зависит от содержания занятий, уровня подготовленности и опыта учащихся.

**Информационно-рецептивный метод** применяется на теоретических занятиях.

**Репродуктивный метод** обучения используется на практических занятиях по отработке приёмов и навыков.

#### **Планируемые результаты**

Обучающиеся научатся пользоваться приобретенными знаниями и умениями в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг, а также демонстрировать технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Знать:**

- технику безопасности на занятиях настольного тенниса;
- историю развития настольного тенниса в России;
- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека;
- гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов;
- 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;
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

#### **Уметь:**

- профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;
- выполнять все нормативы по общей физической подготовке для получения спортивного разряда;

- умеют играть со спарринг-партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы;
- умеют играть на счет и судить соревнования по теннису;
- могут продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог);
- умеют применять спортивные и медицинские знания;
- могут участвовать в соревнованиях для получения спортивного разряда;
- участвовать в судействе официальных соревнований.

## **Механизм оценивания образовательных результатов**

### **1.Уровень теоретических знаний.**

Низкий уровень - обучающийся знает фрагментарно изученный материал, изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.

Средний уровень - обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы и задания.

Высокий уровень – обучающийся демонстрирует полное владение материалом.

### **2. Уровень практических навыков и умений.**

Низкий уровень. Требуется контроль педагога за выполнением правил по технике безопасности.

Средний уровень. Требуется периодическое напоминание о том, как выполнять задания с теннисной ракеткой и мячом.

Высокий уровень. Четко и безопасно выполнять задания с теннисной ракеткой и мячом.

## **Формы подведения итогов реализации программы**

### **Входной контроль** (в начале курса).

Определение уровня развития обучающихся (результаты практической работы).

### **Текущий контроль** (в течение всего курса).

Оценка качества освоения учебного материала (педагогическое наблюдение).

### **Промежуточный контроль** (по окончании курса).

Определение степени усвоения обучающимися учебного материала (контрольные тесты и упражнения, контрольные игры, определение результатов обучения).

### **Итоговый контроль** (в конце учебного года).

Оценка изменения уровня развития обучающихся, определение результатов обучения (участие в конкурсах различных уровней, спортивных праздниках, конкурсах).

## **Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы**

**Научно-методическое обеспечение** реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с

реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

**Социально-психологические условия** реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

#### **Материально-технические условия**

Зал, соответствующий санитарным нормам СанПин. Пространственно-предметная среда (стенды, наглядные пособия и др.). Проектор, ноутбук. Видеоуроки. Архив видео и фотоматериалов. Методические разработки занятий.

#### **Материально-техническое обеспечение:**

- набор для настольного тенниса,
- стол для настольного тенниса,
- гимнастические скамейки,
- эспандеры,
- рулетка,
- свисток,
- гимнастические стенки,
- гимнастические маты.

#### **Спортивный зал, соответствующий санитарным нормам СанПин.**

Пространственно-предметная среда - наглядные пособия.

#### **Кадровые.**

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

#### **Методические материалы:**

- рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры;
- рекомендации по организации подвижных игр;
- рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по настольному теннису.

## Содержание программы

(72 часа, 2 часа в неделю)

**Тема 1.** Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

*Теория:* инструктаж по правилам поведения в спортивном зале, техника безопасности при работе с инвентарем.

*Практика:* Раскладывание и складывание теннисных столов.

**Тема 2.** Правила игры в настольный теннис

*Теория:* Основные правила настольного тенниса

*Практика:* Ведение счета за играющей парой

**Тема 3.** Общая и специальная физическая подготовка

*Практика:* упражнения на развитие общей и специальной физической подготовки: бег гладкий, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с изменением направления; ОРУ на месте и в движении; упражнения на развитие силы верхних конечностей.

**Тема 4.** Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, выносливости, ловкости.

*Практика:* бег, круговые тренировки, подвижные игры, спортивные игры.

**Тема 5.** Упражнения на развитие у детей координации движений

*Практика:* игры «Пятнашки», упражнения со скакалкой, теннисными мячами, набивание мяча для настольного тенниса.

**Тема 6.** Основы техники игры

*Практика:* знакомство с основными элементами игры: стойки, передвижения, хват ракетки, виды подачи и ударов.

**Тема 7.** Изучение подач

*Практика:* изучения правила подач, подача без вращения слева, справа подряд, поочередная подача мяча.

**Тема 8.** Овладение техникой подач

*Практика:* подача с верхним вращением справа, слева; подача по диагонали и по прямой; отработка низкой подачи.

**Тема 9.** Удары по мячу

*Практика:* изучение видов ударов: с верхним вращением, без вращения, с нижним вращением.

**Тема 10.** Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева

*Практика:* удары (подставка) после наброса мяча соперником, удары (подставка) после подачи соперника.

**Тема 11.** Тренировка ударов у тренировочной стенки

*Практика:* удары после своей подачи, удары с по диагонали и по прямой.

**Тема 12.** Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе

*Практика:* отработка движения руки при ударе «накат» справа и слева, удар по падающему мячу «накатом» с удобной стороны, удар «накатом» после наброса соперником.

**Тема 13.** Тренировка ударов сложных подач.



*Практика:* подача с нижним вращением справа и слева, отработка низких подач.

**Тема 14.** Нападающий удар

*Практика:* удары «накатом» справа и слева, силовые удары после высокого отскока мяча у соперника, удары при игре у стены.

**Тема 15.** Основы тактики игры

*Практика:* атакующие и защитные комбинации, обманные движения при ударах, удары с изменением направления полета мяча, чередование коротких и длинных ударов.

**Тема 16.** Выбор позиции

*Теория:* изучение соперника, близкая стойка у стола, далекая стойка у стола.

*Практика:* удары по коротким мячам, удары по дальним мячам, чередование ударов по мячу с близкого и далекого расстояния, перемещение вокруг стола справа и слева.

**Тема 17.** Игра в «крутиловку» вправо и влево

*Практика:* игра на отбивания мяча за одним столом с перемещением по кругу (4-5 человек)

**Тема 18.** Свободная игра на столе

*Практика:* игра за столом с разными соперниками

**Тема 19.** Игра на счёт из одной, трёх, пяти партий

*Практика:* самостоятельное ведение счета, розыгрыш мяча, отслеживание смены подач.

**Тема 20.** Тактика игры с разными противниками

*Практика:* игра в атаке, игра в обороне, смена вариантов игры в ходе партии.

**Тема 21.** Основные тактические варианты игры

*Практика:* открытая игра, постоянное закручивание мяча, крученая атака после монотонной игры, игра в разные диагонали.

**Тема 22.** Контрольные игры и соревнования

*Практика:* турнир между участниками секции. Выявление лучшего игрока.

**Тема 23.** Контрольные нормативы по общей и физической подготовке.

*Практика:* сдача контрольных нормативов: челночный бег, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, прыжок в длину с места, набивание теннисного мяча на количество, подачи.

**Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	Беседа
2.	Правила игры в настольный теннис	5	2	3	Беседа

3.	Общая и специальная физическая подготовка	8	-	8	Контрольный просмотр
4.	Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, выносливости, ловкости.	3	-	3	Тест-задание в середине и на конец года
5.	Упражнения на развитие у детей координации движений	4	-	4	Тестирование в начале и на конец года
6.	Основы техники игры	1	-	1	Контрольный просмотр
7.	Изучение подач	5	-	5	Контрольный просмотр
8.	Овладение техникой подач	5	-	5	Контрольный просмотр
9.	Удары по мячу	2	-	2	Контрольный просмотр
10.	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева	2	-	2	Тестирование в середине года
11.	Тренировка ударов у тренировочной стенки	2	-	2	Контрольный просмотр
12.	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе	4	-	4	Беседы в течение года.
13.	Тренировка ударов сложных подач	4	-	4	Контрольный просмотр
14.	Нападающий удар	3	-	3	Контрольный просмотр
15.	Основы тактики игры	1	-	1	Контрольный просмотр
16.	Выбор позиции	4	2	2	Контрольный просмотр
17.	Игра в «крутиловку» вправо и влево	2	-	2	Тестирование в середине года
18.	Свободная игра на столе	2	-	2	Контрольный просмотр
19.	Игра на счёт из одной, трёх, пяти партий	2	-	2	Контрольный просмотр
20.	Тактика игры с разными противниками	2	-	2	Контрольный просмотр
21.	Основные тактические варианты игры	3	-	3	Письменный опрос на конец года
22.	Контрольные игры и соревнования	3	-	3	Тестирование в конце года
23.	Контрольные нормативы по общей и физической подготовке.	3	-	3	Тестирование в конце года
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>5</b>	<b>67</b>	

## Календарный учебный график

№ п/п	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
1.	Начало учебного года	01.09.2023 г.
2.	Продолжительность учебного года	36 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5.	Количество часов	72
6.	Окончание учебного года	31.05.2023 г.
7.	Период реализации	01.09.2023-31.05.2024 г.

### Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной физически развитой личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом практических навыков.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к активному здоровому образу жизни, сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях,	Безопасность и здоровый образ	В рамках занятий	Сентябрь

	правила поведения на занятиях	жизни		
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Участие в конкурсе проектов различного уровня внутри группы	Воспитание в рамках интеллектуально-творческих занятий	В рамках занятий	Сентябрь-май
5.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
6.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
7.	Открытые занятия и спектакль для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

### Список литературы

#### Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области".

#### **Литература для педагога дополнительного образования**

- 1.Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М. ФиС, 2014.
- 2.Настольный теннис (Азбука спорта), издание 2-е, дополненное. М. ФиС, 2014.
- 3.Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. М. 2014.
- 4.Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 2014.
- 5.Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.2015.
- 6.Озин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 2014.
- 7.Синегубов П.М. Настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. 2014 г.

#### **Литература для обучающихся и родителей**

1. Байгулов Ю.П. «Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра» ФИС – 2015.
2. Барчуков Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. РГАФК – 2017.