

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Мельниковская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

Утверждена приказом  
МОУ «Мельниковская СОШ»  
от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

Дополнительная общеразвивающая программа

Физкультурно-спортивной направленности

«Настольный теннис»

Срок реализации 1 год

Возраст детей 7-17 лет

Разработал Васильев А.П.  
педагог дополнительного  
образования

п. Мельниково  
2019г

## Паспорт программы

1. **Направленность** – физкультурно-спортивная
2. **Направление** – настольный теннис
3. **Вид программы** – типовая
4. **Уровень освоения** – базовый
5. **Цель:** Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.
6. **Задачи:**

### Предметные:

1. Овладеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;
2. Совершенствовать владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
3. Совершенствовать способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий настольным теннисом.

### Метапредметные:

1. Совершенствовать владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой;
2. Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

### Личностные:

1. Развивать устойчивую мотивацию к занятиям физической культуры;
2. Воспитывать культуру общения, положительное отношение к занятиям спортом;
3. Способствовать развитию двигательных способностей посредством игры в теннис.

7. **Возраст детей:** 7-17 лет.

8. **Формы занятий:** групповая, в парах, индивидуальная, комбинированная.

9. **Срок реализации программы:** 1 год.

### **Ожидаемые результаты:**

### Предметные:

1. Овладевают знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;
2. Совершенствуют владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применяют их в игровой и соревновательной деятельности;
3. Совершенствуют способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий настольным теннисом.

### Метапредметные:

1. Совершенствуют владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой;
2. Формируют навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

### Личностные:

1. Развивают устойчивую мотивацию к занятиям физической культуры;
2. Воспитывают культуру общения, положительное отношение к занятиям спортом;
3. Развивают двигательные способности посредством игры в теннис.

Данная программа является **модифицированной**, так как она разработана на основе типовых программ спортивной направленности, с учетом использования различных технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

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

## Содержание

1	Пояснительная записка	5
2	Учебно – тематический план	9
3	Программное содержание и методическое обеспечение программы	10
4	Учебно-методическое обеспечение программы	14
5	Учебно-материальная база	15
6	Список литературы для педагога	17
7	Список литературы для обучающихся	18
8	Приложение	19

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» (далее Программа) разработана на основе методических рекомендаций по составлению дополнительных общеразвивающих программ, общеобразовательных типовых программ, с учетом современных тенденций равенства основного и дополнительного образования, согласно следующих документов: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р), Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа предназначена для учащихся младших - старших классов школы и дает возможность для формирования у учащихся потребности в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря физкультурно-спортивной направленности программы, учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в школьных, районных и окружных соревнованиях по настольному теннису. Данная программа является модифицированной.

### **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. Очень важно, чтобы ребенок мог после учебного года снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь 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. 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:** Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

**Задачи:**

Предметные:

1. Овладеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;
2. Совершенствовать владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

3. Совершенствовать способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий настольным теннисом.

Метапредметные:

1. Совершенствовать владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой;
2. Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Личностные:

1. Развивать устойчивую мотивацию к занятиям физической культуры;
2. Воспитывать культуру общения, положительное отношение к занятиям спортом;
3. Способствовать развитию двигательных способностей посредством игры в теннис.

**Возраст учащихся:** 7-17 лет

Набор в группы свободный. Состав групп постоянный. Количество учащихся - до 30 человек в группе.

**Срок реализации программы:** 1 год

**Режим занятий:**

34 часа - 1 раз в неделю по 1 академическому часу;

**Форма обучения:** очная, язык – русский.

**Формы занятий:** групповая, в парах, индивидуальная, комбинированная.

**Методы обучения:** словесные, наглядные, строго регламентированного упражнения, игровые, соревновательные.

**Ожидаемые результаты:**

Предметные:

4. Овладевают знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;
5. Совершенствуют владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применяют их в игровой и соревновательной деятельности;

6. Совершенствуют способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий настольным теннисом.

#### Метапредметные:

3. Совершенствуют владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой;
4. Формируют навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

#### Личностные:

4. Развивают устойчивую мотивацию к занятиям физической культуры;
5. Воспитывают культуру общения, положительное отношение к занятиям спортом;
6. Развивают двигательные способности посредством игры в теннис.

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, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

**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, 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;
- итоговая аттестация.

#### **Формы подведения итогов программы:**

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;



## 2. Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Количество часов 1 год обучения		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Состояние и развитие настольного тенниса в России.	2	2	-
2.	Физическая подготовка	3	-	3
3.	Способы перемещения	2	-	2
4.	Атакующие удары	14	-	14
5.	Защитные и промежуточные удары	10		10
6.	Нормативы и соревнования	3		3
7.	Всего по программе:	34	2	32

### 3. Программное содержание и учебно-методическое обеспечение программы

№ п/п	Разделы программы	Содержание	Форма занятия	Методы и технологии	Методическое и техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	2	3	4	5	6	7
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Состояние и развитие настольного тенниса в России.	Знакомство с программой, правилами внутреннего распорядка, ТБ, Развитие физической культуры и спорта в РФ в наши дни, пути развития спорта в стране	Лекция, беседа	объяснительно-иллюстративные <b>технологии:</b> здоровье сберегающая технология, технология формирующего оценивания результата	компьютер, интерактивная доска, фото и видео программа объединения	Устный опрос. анализ, обобщение

2.	Физическая подготовка	Проведение комплекса базовых упражнений с мячом и ракеткой для чувства теннисного мяча. (бег, передвижения боком, спиной вперёд, повороты, ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы, отработка комбинаций из освоенных элементов)	Комбинированная практическая	Игровой метод <b>технологии:</b> здоровье сберегающая технология, игровая образовательная, групповая, индивидуальная	Плакаты, таблицы, теннисные столы, ракетки, мячи, стойки, сетки	Практическое задание
3.	Способы перемещения	Овладение техникой перемещения и стоек: стойка игрока, передвижение шагами, выпадами, прыжками, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры, знакомство с техникой перемещений близко у стола и в средней зоне.	Комбинированная практическая	Словесный, практический, наглядный. <b>технологии:</b> здоровье сберегающая технология, игровая образовательная, групповая, индивидуальная	Схемы, таблицы, плакаты, теннисные столы, ракетки, мячи, стойки	Практическое задание, оценка техники выполнения

4.	Атакующие удары	<p>Изучение и отработка откидок справа, слева, толчка справа и слева.</p> <p>Овладение техникой подачи толчком справа и слева по прямой и по диагонали без вращения, накатом по свече по восходящему мячу, опускающему мячу; отработка топ-спин удара</p>	Комбинированная практическая	<p>Словесный, практический, наглядный.</p> <p><b>технологии:</b> здоровье сберегающая технология, игровая образовательная, групповая, индивидуальная</p>	<p>Схемы, таблицы, плакаты, теннисные столы, ракетки, мячи, стойки</p>	<p>Практическое задание, оценка техники выполнения</p>
5.	Защитные и промежуточные удары	<p>Овладение подачей мяча с нижним вращением с права и слева, срезкой справа и слева по всему столу.</p> <p>Отработка подрезок справа и слева, запилов с права и слева. Овладение блок-ударами, игровыми толчками справа и слева</p>	Комбинированная практическая	<p>Словесный, практический, наглядный.</p> <p><b>технологии:</b> здоровье сберегающая технология, игровая образовательная, групповая, индивидуальная</p>	<p>Схемы, таблицы, плакаты, теннисные столы, ракетки, мячи, стойки</p>	<p>Практическое задание, оценка техники выполнения</p>

6.	Нормативы и соревнования	Участие в официальных соревнованиях, в турнирах и товарищеских встречах	Практическая	Практическая работа <b>технологии:</b> здоровье сберегающая технология, игровая образовательная, групповая, индивидуальная	Спортивный инвентарь	Анализ результатов
----	--------------------------	---	--------------	--	-------------------------	-----------------------

#### 4. Учебно-методическое обеспечение программы

№ п/п	Разделы программы	Методическая литература	Методические разработки	Методические папки и пособия
1	2	3	4	5
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Состояние и развитие настольного тенниса в России.	Байгулов Ю.П. Настольный теннис вчера, сегодня, завтра. М.: Физкультура и спорт, 2000. Фримерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост серии В.Л.Штейнбах / Э.Я.Фримерман. — М., 2005.	Презентация «ТБ и теннис»	Фото и видеоматериалы. Инструктаж.
2.	Физическая подготовка	Настольный теннис. Правила соревнований. – М.: Федерация настольного тенниса России, 2002. – 191с.		
3.	Способы перемещения	Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. Автор: профессор Радивой Худец. г.Москва 2010г.	Подборка видео материала «Настольный теннис для начинающих»	
4.	Атакующие удары	Серова Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. — Ленинград,		

		<p>1989.</p> <p>Барчукова Г. В.</p> <p>Настольный теннис в вузе: учеб. пособие для студентов не физкультурных вузов / Г.В.Барчукова, А.Н.Мизин. — М., 2002.</p>		
5.	Защитные и промежуточные удары	<p>Серова Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. — Ленинград, 1989.</p> <p>Серова Л. К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л. К. Серова. - СПб., 2001.</p>		
6.	Нормативы и соревнования	<p>Настольный теннис. Правила соревнований. – М.: Федерация настольного тенниса России, 2002. – 191с.</p>	Положение спортивных соревнований	

## 5. Учебно-материальная база

- спортивный зал;
- спортивный инвентарь:
  - секундомер электронный
  - скамейка гимнастическая
  - скакалки
  - мячи теннисные
  - мячи набивные
  - теннисные столы
  - теннисные сетки
- Методические пособия в электронном и бумажном виде
- Школьный кабинет
- Проектор, экран
- компьютер



## 6. Список литературы для педагога

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
2. Физкультура и спорт. г.Москва, 2010 г.
3. Видеоматериал: уроки игры в настольный теннис. «Агма» г. Москва
4. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. Автор: профессор Радивой Худец. г.Москва 2010г.
5. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М., 2002
6. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М. Мир,1998.
7. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. М. Асток, 2004
8. Серова Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. — Ленинград, 1989.

## 7.Список литературы для обучающихся

1. О.В. Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995
2. Зайцева, Л.С. Основы тенниса / Л.С. Зайцева. - М.: Книга по Требованию, 2012. - 150 с.
3. Климович Л.С. 100 уроков тенниса / Л.С. Климович. - М.: АСТ, ВКТ, Астрель, 2013. - 224 с.
4. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
5. Физкультура и спорт. г.Москва, 2010 г.
6. Видеоматериал: уроки игры в настольный теннис. «Агма» г. Москва
7. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. Автор: профессор Радивой Худец. г.Москва 2010г.
8. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практическое пособие. — Мн.: Высшая школа 1994. — 319 с.
9. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы.— Ярославль:Верхнее-Волжское кн. Из-во,1990. — 165 с.
10. Лот Ж.-П. Теннис за 3 дня. — М.: ФиС 1984. — 96 с.

**1. Приложение****КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
<b>1 год</b>	<b>01.09.2020</b>	<b>31.05.2021</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>1 раз в неделю по 1 часу</b>