

Министерство образования и науки Самарской области  
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа пос.Просвет  
муниципального района Волжский Самарской области

РЕКОМЕНДОВАНО

Методическим советом

Протокол № 4  
от «15» 06 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом № 297 от «15» 06 2021 г.  
Директор ГБОУ СОШ пос.Просвет  
Т.А. Иноземцева



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Настольный теннис»**

Возраст учащихся: 8-16 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:

Бурдаев Александр Владимирович  
педагог дополнительного образования

п. Просвет, 2021

### ***Краткая аннотация***

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

Настольный теннис - массовый и увлекательный вид спорта. В то же время - это технически и физически сложный вид спорта.

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Возможность индивидуального и дифференцированного подхода к занимающимся настольным теннисом позволяет охватить большое число учащихся с разными физическими способностями.

Так как настольный теннис является бесконтактным видом спорта, возраст обучающихся имеет меньшее значение по сравнению с занятиями другими видами, что позволяет создавать разновозрастные группы.

### **Пояснительная записка**

***Направленность*** дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис» физкультурно-спортивная.

***Актуальность программы*** обусловлена тем, что она разработана в рамках Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., ориентированной на обновление воспитательного процесса в системе общего и дополнительного образования, в сферах физической культуры и спорта, одной из важнейших задач которой является повышение эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, культуры и уровня психолого-педагогической поддержки социализации детей;

***Новизна*** состоит в том, что она разработана с учётом современных требований к организации спортивных занятий, достижений в области

совершенствования спортивного инвентаря, возможностей инновационных образовательных образовательных технологий, в т.ч. дистанционных и информационно-коммуникационных.

**Отличительной особенностью** программы является применение комплексного подхода, подразумевающего сочетание технической и тактической подготовки с игровой индивидуальной и командной практикой в разновозрастных группах, что способствует развитию коммуникативных способностей обучающихся, совершенствует навыки взаимодействия, самостоятельности при принятии решений, позволяет производить сравнительную взаимо- и самооценку возможностей.

**Педагогическая целесообразность** заключается в применении на занятиях деятельностного подхода в сочетании с соревновательной практикой, что позволяет повысить мотивацию к самосовершенствованию. Тем самым педагог одновременно стимулирует познавательные интересы учащихся и развивает их практические навыки.

В процессе реализации программы предусмотрено использование мультимедийных и видеоматериалов для изучения технических и тактических особенностей игры в настольный теннис. Аудиовизуальная информация стимулирует непроизвольное внимание детей, расширяет кругозор и стимулирует подражание лучшим примерам, демонстрируемым преподавателями и мастерами игры. Информационно-коммуникационные технологии позволяют увеличить поток информации по содержанию предмета и методическим вопросам.

Программа разработана с учетом разноуровневого принципа, с учетом стартового уровня обучаемых, их физических возможностей, психологических особенностей, потребностей и интересов.

**Цель программы** – формирование устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-

оздоровительной и спортивной деятельности через занятия доступным видом спорта.

### ***Задачи программы***

#### *Обучающие:*

- освоить правила игры в настольный теннис;
- научиться выполнению основных технических приемов: подача, прием подачи, атакующие и защитные действия
- применять знания научных дисциплин (физика, математика, биология) для совершенствования владению техническими приемами.
- приобрести навыки самостоятельной организации тренировочного процесса как в практической, так и в теоретической его части.

#### *Развивающие:*

- развитие основных двигательных качеств
- приучение к личной ответственности, воспитание чувства коллективизма;
- формирование нравственных и морально-волевых качеств обучающихся;
- укрепление здоровья,
- совершенствование умений и навыков в технике игры.
- развитие пространственного воображения
- развитие мелкой моторики, координации «глаз-рука»;

#### *Воспитательные:*

- формирование норм поведения в рамках ЗОЖ
- воспитание стремления к самостоятельной работе при тренировках,
- воспитание уважительного отношения к сопернику,
- воспитание интереса и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями

***Возраст детей, участвующих в реализации программы:*** 8 – 16 лет.

Результативность игры в настольный теннис мало зависит от возраста игроков, так как данный вид спорта не является ни контактным, ни скоростно-силовым.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 год, объем – 68 часов (2 часа в неделю)

**Формы обучения:**

- Теоретические занятия
- Общая физическая подготовка
- Специальные технические упражнения
- Двухсторонняя игра в парах и командами

**Формы организации деятельности:** групповая.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 часу. Одно занятие длится 45 минут.

**Наполняемость учебных групп:** составляет 15 человек.

**Планируемые результаты:**

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, творческой и других видов деятельности;

Метапредметные результаты:

*Познавательные:*

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать в индивидуально и группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

*Регулятивные:*

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей;
- готовность оценивать свой труд, принимать оценки одноклассников, педагогов, родителей.

*Коммуникативные:*

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе (сотрудничать с одноклассниками);
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

*Предметные результаты.*

- освоение правил игры в настольный теннис;

- изучение основных способов удара по мячу: плоский, подставка, топ-спин, бэк-спин, боковые и смешанные вращения.
- понимание применения физических законов и физиологии движений тела к технике игры
- умение составлять план и календарь тренировок

### **Учебный план**

№ п/п	Название модуля	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Теоретические основы игры в настольный теннис	6	6	
2	Технические приемы при игре в настольный теннис	30	6	24
3	Двухсторонняя игра	32		32
	Итого:	68	10	58

### **Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы**

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: собеседование, наблюдение, выполнение нормативов, участие в соревнованиях.

Применяется рейтинговая система оценки обучающихся по уровням выполнения тестовых упражнений и достижениям в тренировочных и официальных играх (соотношение побед-поражений).

#### **Формы контроля качества образовательного процесса:**

- собеседование,
- наблюдение,
- тестовые нормативы
- участие в неофициальных и официальных соревнованиях.

#### **Модуль «Теоретические основы игры в настольный теннис»**

Реализация данного модуля направлена на получение знаний об игре – истории настольного тенниса, правил игры, подходов к организации соревнований, знакомству с известными игроками и стилем их игры.

**Цель модуля:** формирование и развитие интереса к игре в настольный теннис

**Задачи модуля:**

*Обучающие:*

- познакомить с игрой в настольный теннис
- обучить правилам игры;
- научить осознанному восприятию игры.

*Развивающие:*

- повышения уровня общей эрудиции в области спорта.

*Воспитательные:*

- воспитание осознанного отношения к занятиям спортом.

**Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- правила игры в настольный теннис;

Обучающийся должен уметь:

- организовать и провести одиночную игру и соревнования

Обучающийся должен приобрести навык:

- планирования занятий настольным теннисом

**Учебно-тематический план**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	История игры в настольный теннис, принципы игры	1	1		Беседа, вопрос-ответ
2	Правила игры и	4	4		Беседа, вопрос-ответ

	организации соревнований				
3	Современное состояние вида спорта	1	1		Беседа, вопрос-ответ
	Итого:	6	6	0	

### **Содержание программы модуля**

#### **Тема 1 История игры в настольный теннис, принципы игры**

Теория: Обучающиеся знакомятся с историей настольного тенниса, правилами игры, подходами к организации соревнований, узнают об известных игроках и стилях их игры.

#### **Тема 2 Правила игры и организации соревнований**

Теория: Знакомство обучающихся с правилами игры в настольный теннис и организации соревнований с учетом возрастных особенностей игроков и формата проведения игр.

#### **Тема 3 Современное состояние вида спорта**

Теория: Обучающиеся узнают об известных игроках в настольный теннис – действующих и закончивших выступления, особенностях и сильных сторонах их игры.

### **Модуль «Технические приемы игры в настольный теннис»**

Реализация данного модуля направлена на получение знаний об основных технических приемах настольного тенниса и навыков их выполнения в игре – подачи, атакующих и защитных действий.

***Цель модуля:*** постановка техники игры в настольный теннис

***Задачи модуля:***

***Обучающие:***

- познакомить с основными техническими приемами
- отработать выполнение технических приемов;

***Развивающие:***

- повышение технического уровня обучающихся.

*Воспитательные:*

- воспитание стремления к самосовершенствованию.

### ***Предметные ожидаемые результаты***

Обучающийся должен знать:

- основные приемы игры в настольный теннис;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять подачи плоские, с вертикальным и боковым вращением, комбинированные
- выполнять пассивный и активный прием подачи
- атаковать слева и справа плоскими ударами и ударами со всеми видами вращения

Обучающийся должен приобрести навык:

- планирования самостоятельного применения технических приемов в зависимости от игровой обстановки
- визуального распознавания применения приема соперником

### **Учебно-тематический план**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Подачи	10	2	8	Тестовые упражнения
2	Удары с вертикальным вращением	10	2	8	Тестовые упражнения
3	Удары с боковым вращением	10	2	8	Тестовые упражнения
	Итого:	30	6	24	

### **Содержание программы модуля**

#### **Тема 1 Подачи**

Теория: Виды подач, их сильные стороны, целесообразность применения в зависимости от игровой ситуации.

Практика: Отработка подач с накатом, обратным и боковым вращением.

### **Тема 2 Удары с вертикальным вращением**

Теория: Удары топ-спин и бэк-спин справа и слева – техника подготовки и выполнения

Практика: Отработка ударов в нападении и контрнападении

### **Тема 3 Удары с боковым вращением**

Теория: техника придания бокового вращения и комбинирования его с вертикальным

Практика: Отработка ударов в нападении и контрнападении

## **Модуль «Двухсторонняя игра»**

Реализация данного модуля направлена на получение навыка двухсторонней игры на досуге и во время официальных соревнований.

**Цель модуля:** практическая отработка технических навыков игры в настольный теннис с соперниками разного уровня

### ***Задачи модуля:***

#### ***Обучающие:***

- научить применению технических приемов в зависимости от игровой обстановки
- научить контролировать соблюдение правил;

#### ***Развивающие:***

- развить навык одновременного контроля за всеми аспектами матча .

#### ***Воспитательные:***

- воспитание уважительного отношения к сопернику.

- воспитание организованности и умения следовать правилам
- развитие навыка общения с соперниками и судьями

### ***Предметные ожидаемые результаты***

#### Обучающийся должен знать:

- структуру теннисной партии и матча
- порядок начисления очков
- порядок выполнения подач
- порядок смен сторон (при парной игре)

#### Обучающийся должен уметь:

- следить за счетом
- следить за действиями соперника и соблюдение им правил
- взаимодействовать с соперником и судьями

#### Обучающийся должен приобрести навык:

- одновременного контроля за всеми аспектами матча .

### **Учебно-тематический план**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Двухсторонняя игра в индивидуальном формате	20	1	19	Тестовые упражнения
2	Двухсторонняя игра в парном формате	12	1	11	Тестовые упражнения
	Итого:	32	2	30	

### **Содержание программы модуля**

#### **Тема 1 Двухсторонняя игра в индивидуальном формате**

Теория: Порядок и очередность выполнения подач, начисление очков, регламент партии и матча

Практика: Двухсторонняя игра с соперниками разного уровня

## **Тема 2 Двухсторонняя игра в парном формате**

Теория: Порядок и очередность выполнения подач, начисление очков, регламент партии и матча

Практика: Двухсторонняя игра с соперниками разного уровня

### ***Обеспечение программы***

#### ***Методическое обеспечение***

##### Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребенка;
- создание благоприятных условий для их развития;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося;
- принцип системности и последовательности – знание в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике.

##### Методы работы:

- *Словесные методы:* создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.
- *Наглядные методы:* применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.
- *Практические методы:*
  - Метод упражнений;
  - Игровой метод;

- Соревновательный;
- Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются и отрабатываются двумя способами - в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Разминка
3. Постановка цели занятия перед учащимися;
4. Изложение нового материала;
5. Выполнение упражнений
6. Игровая практика
7. Подведение итогов;

Материально-техническое оснащение программы:

Технические средства обучения (ТСО):

- проекционное оборудование
- компьютер с доступом в Интернет
- устройство для видеосъемки

Спортивный инвентарь:

- теннисные столы с сетками (4 шт.)

- ракетки для настольного тенниса (4-х уровней с учетом уровня подготовки игрока Beginner - 4 шт., Hobby – 4 шт, Competition – 2 шт, Master – 2 шт.).

- мячи для настольного тенниса (40 мм.) 3-х уровней (пополняемый запас)

### **Список литературы**

Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004

А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982

Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 1979

Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990

Е.И. Костырева. Общеразвивающая программа «Настольный теннис»: ДЮСШ г Славгорода Костырева Е.И. 2017