

**Управление образования администрации Балтийского городского округа  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение гимназия № 7 г. Балтийск  
имени Константина Викторовича Покровского**

**ПРИНЯТА**

на заседании педагогического совета  
Протокол №7  
от 27.05.2023г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ гимназия № 7  
г. Балтийска  
имени К.В. Покровского  
\_\_\_\_\_  
Н.Л. Лысенко  
27.05.2023 г.



уникальный программный ключ  
9c0a41ad1d3edee062

Подписан  
цифровой  
подписью: Лысенко  
Наталья  
Леонидовна  
Основание: Я  
подтверждаю этот  
документ своей  
удостоверяющей  
подписью  
Дата: 2023.06.06  
12:06:57+02'00'

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности**

**«Настольный теннис – 11-14»**

Возраст обучающихся: 11-14 лет  
Срок реализации: 9 месяцев

Автор программы:  
Козак О.В.  
учитель физической культуры  
г. Балтийск

г. Балтийск, 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Описание предмета

Программа по настольному теннису для МБОУ гимназии №7 разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Программа «Настольный теннис» предназначена для проведения занятий в спортивной секции, является модификацией программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2004г. Авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин. В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов. Данная программа раскрывает учебно-методическую, и технико- тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил.

### Раскрытие ведущих идей программы.

Программа базируется на ведущих общепедагогических идеях:

- учет возрастных и индивидуальных особенностей личности учащихся;
- гуманистический подход к личности ребенка;
- становление формирования личности ребёнка через физкультурно-спортивную самореализацию;
- развитие сознания в деятельности; социальные идеи:
- адаптация учащихся к условиям современного социума через формирование позитивного опыта взаимодействия между сверстниками, реализацию лидерских качеств.

### Описание ключевых понятий

*Настольный теннис* - индивидуальная спортивная игра, которая ведется по определенным правилам двумя (одиночная игра) или четырьмя (парная игра) участниками, ракеткой и мячом на теннисном столе, разделенном на две равные половины сеткой до выигрыша одним (одними) из соперников 11 очков при преимуществе не менее чем в 2 очка.

*Соревновательная деятельность* - игровая деятельность игроков в настольный теннис в условиях соревнований.

*Система подготовки игроков в настольный теннис* - комплекс мероприятий, направленных на подготовку игроков в настольный теннис, отвечающих модельным характеристикам сильнейших игроков и способных показывать наивысшие спортивные результаты.

*Стратегия* - совокупность общих закономерностей подготовки спортсмена и ведения соревновательной борьбы.

*Тактика игры* - совокупность игровых действий, приемов и средств, направленных на достижение конкретно поставленной в соревнованиях цели, например, победу над соперником; искусство ведения спортивной борьбы.

*Тактическая подготовка теннисистов* - педагогический процесс, направленный на совершенное овладение тактическими действиями и

обеспечивающий их высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

*Техника игры* - совокупность приемов игры для осуществления игровой деятельности в настольном теннисе.

*Техническая подготовка теннисистов* - педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

**Направленность программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис – 11-14» имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **Уровень освоения программы.**

Уровень освоения программы базовый.

### **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, широкой распространенностью в городе, 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.

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. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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.

### **Педагогическая целесообразность образовательной программы.**

Программа «Настольный теннис – 11-14» является незаменимым решением комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности ребенка, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, коммуникабельности, умению работать в команде, самостоятельности действий, выработку умений выполнять правила общественного порядка.

### **Практическая значимость образовательной программы**

Практическая значимость образовательной программы заключается в том, чтобы научить детей играть активно и самостоятельно. Развитие коммуникативных навыков, внимания, памяти, воображения, быстрой реакции. Занятия способны содержательно и интересно заполнить досуг, дать возможность проявить и выразить индивидуальность каждой личности.

### **Принципы отбора содержания.**

Принципы отбора содержания (образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

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

## **Отличительная особенность программы**

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков.

Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и способностей ребенка, является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям обучающихся.

Предметом обучения по программе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, самостоятельности.

### **Цель образовательной программы.**

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

### **Задачи образовательной программы**

#### **Образовательные**

- 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.

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 11-14 лет.

Набор детей в объединение – свободный.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Группа формируется из числа учащихся гимназии, реализующей программу; программа предназначена для обучающихся 5-8 классов МБОУ гимназия №7 г. Балтийска имени К.В. Покровского. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 12-15 человек.

**Форма:** очная

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

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут. Недельная нагрузка на одну группу - 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

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

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа.

### **Методы и приемы обучения**

Игровые, словесные, практические.

### **Планируемые результаты**

К концу обучения учащиеся:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- Освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам.

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста
- Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям

### **Механизм оценивания образовательных результатов**

Формы контроля: самоконтроль, взаимный контроль, контроль учителя.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Для выявления уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции в образовательный процесс, проводится текущий контроль в виде контрольного среза знаний освоения программы в конце освоения модуля. Итоговый контроль проводится в виде итоговой аттестации (по окончании освоения программы).

Обучающиеся участвуют в различных соревнованиях муниципального, регионального и всероссийского уровня.

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

#### **Методическое обеспечение**

На каждом этапе реализации программы используется широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым обучающимся. Конкретные методы работы выбираются согласно составу данной группы, ее обученности, личностным возможностям. Теоретические занятия целесообразно проводить в форме бесед, лекций-консультаций, дискуссий, используя наглядные материалы, сочетая теорию с практикой.

Обучение строится по принципу «от простого к сложному» и по принципу расширения кругозора по данным темам. Занятия проходят с группой в целом, однако акцент ставится на индивидуальный подход к каждому обучающемуся внутри группы. Это объясняется особенностями возрастного развития, как психического, так и физиологического: различный объем памяти и скорость запоминания, различный уровень предварительной физической подготовки, различие стимулов для выполнения того или иного задания. По мере приобретения новых навыков и знаний

добавляется принцип приобщения старших, «опытных» обучающихся к обучению младших. Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

**Программа предусматривает следующие направления работы (этапы):**

- спортивно – оздоровительное, начальное – подготовительное;
- учебно – тренировочное, соревновательное;
- спортивное совершенствование, соревновательное.

Спортивно – оздоровительное, начальное – подготовительное направление. На этом этапе осуществляется физкультурно – оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольного тенниса. Задача этапа – привлечение как можно большего числа детей, просмотр их индивидуальных особенностей.

На этапе начальной подготовки ведется физкультурно – оздоровительная и воспитательная работа, а также выбор спортивной специализации и выполнение нормативов для перехода на учебно – тренировочный этап. Задача этапа – тщательное наблюдение за успешностью обучения детей.

На учебно – тренировочном этапе воспитанники осваивают специальные приемы настольного тенниса: подача, атакующие удары, игра в защите. Задача этапа – отбор наиболее способных детей для участия в соревнованиях.

На этапе спортивного совершенствования проводится углубленные тренировки со сложными приемами настольного тенниса и дальнейшим анализом выполненных действий. Задача этапа – участие воспитанников в соревнованиях, повышение уровня мастерства, выполнение спортивных разрядов.

Основной формой организации образовательного процесса является групповое учебное тренировочное занятие. Группы в процессе занятия формируются по уровню способностей и подготовленности учащихся. В процессе обучения используются разнообразные технологии (в том числе разноуровневое, дифференцированное обучение, обучение в сотрудничестве), смена которых способствует сохранению остроты восприятия, работоспособности и интереса на протяжении всего занятия.

Специальные упражнения техники настольного тенниса для первого и второго этапов.

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
4. Атакующие удары справа налево.



5. Атакующие удары слева налево. 6. Атакующие удары справа направо.  
7. Атакующие удары слева направо.

8. Игра толчком.

9. Отработка техники подачи.

Специальные упражнения техники настольного тенниса для третьего и четвертого этапов.

1. Игра накатами по диагонали.

2. Игра накатами по линии.

3. Подача накатом.

4. Игра подрезками.

5. Игра топ-спинами

6. Подача подрезками.

7. Игра боковыми вращениями.

Общая направленность подготовки теннисистов следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей.

- планомерное прибавление вариативности приемов и широты взаимодействия с партнерами;

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специальным;

- увеличение соревновательных упражнений в процесс подготовки.

### **Материально-техническое обеспечение**

- комплект гимнастический и атлетический;
- комплект для настольного тенниса;
- комплект для общефизической подготовки (ОФП)

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Разделы программы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1	Введение. Инструктаж по тех. безопасности.	1	1		Сдача нормативов
2	История возникновения настольного тенниса	1	1		Сдача нормативов
3	Основные правила игры	6	2	4	Сдача нормативов
4	Общая физическая подготовка.	6		6	Сдача нормативов
5	Специальная физическая подготовка.	6	1	5	Сдача нормативов
6	Овладение техникой передвижений и стоек	8	2	6	Сдача нормативов
7	Овладение техникой держания ракетки	6	1	5	Сдача нормативов
8	Овладение техникой ударов и подач	10	2	8	Сдача нормативов
9	Тактическая подготовка	12	6	6	Сдача нормативов
10	Учебные игры	8		8	Проведение соревнований
11	Участие в соревнованиях.	6	1	5	Проведение соревнований
12	Подведение итогов.	2	1	1	Проведение соревнований
13	Итого:	72	18	54	

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### **Раздел 1. Введение. Инструктаж по тех. безопасности.**

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, врачебный контроль на занятиях настольным теннисом.

#### **Раздел 2. История возникновения настольного тенниса**

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры настольный теннис.

#### **Раздел 3. Основные правила игры**

Правила игры, соревнования и системы их проведения. Изучение основных правил игры, ведения счета, проведение игры из трех партий, круговая система соревнований, стыковые игры, система соревнований с выбыванием.

#### **Раздел 4. Общая физическая подготовка**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

- подвижные игры
- ОРУ
- бег
- прыжки
- метания
- акробатические упражнения
- всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения

#### **Раздел 5. Специальная физическая подготовка**

Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста.

- упражнения для развития прыгучести, координации движений, специальной выносливости
- упражнения силовой подготовки
- подбор упражнений для развития специальной силы
- упражнения для развития гибкости

#### **Раздел 6. Овладение техникой передвижений и стоек**

Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева

#### **Раздел 7. Овладение техникой держания ракетки**

Способы держания ракетки. Правильная хватка ракетки и способы игры.

#### **Раздел 8. Овладение техникой ударов и подач**

Удары по мячу. Поддачи. Удар без вращения мяча («толчок») справа, слева. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Имитация ударов справа и слева, сочетание ударов. Имитация перемещений с выполнением ударов  
Двухсторонняя игра.

#### **Раздел 9. Тактическая подготовка**

Выбор позиции. Игра в «крутиловку» вправо, влево. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Основные тактические варианты игры. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

#### **Раздел 10. Учебные игры**

- участие в первенстве школы по волейболу;
- участие в товарищеских играх своего микрорайона;
- участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу.

## Раздел 11. Участие в соревнованиях

В результате учащиеся:

- получают большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств;
- войдут в состав сборной школы и примут участие в вышестоящих соревнованиях по настольному теннису.

## Раздел 12. Подведение итогов

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физической направленности «Настольный теннис – 11-14»
1.	Начало учебного года	с 01.09.2023 года
2.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3.	Продолжительность учебной	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5.	Количество часов	72 часа
6.	Окончание учебного года	31.05.2024 года

**Рабочая программа воспитания** содержит:

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

- гражданско-патриотическое
- нравственное и духовное воспитание;
- воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- интеллектуальное воспитание;
- здоровьесберегающее воспитание;
- правовое воспитание и культура безопасности;
- воспитание семейных ценностей;
- формирование коммуникативной культуры;
- экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

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 изобретательству и созданию собственных конструкций; сформированность настойчивость и в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; 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, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Участие в конкурсах различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Беседа и участие в празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
6.	Беседа и участие в празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
7.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

### Список литературы

#### Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
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".

Для педагога дополнительного образования:

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1979
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее - Волжское книжное издательство, 1990
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.: 160с., 2000
6. О.В. Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном. РГАФК, М.: 1995

Для родителей и обучающихся:

1. Ковалько В.И. Школа физкульт. минуток: 1-4 классы – М.: ВАКО, 2020.
2. Авилова Т.В. Игровые и рифмованные формы физических упражнений. – Волгоград: Учитель, 2019.