

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Высокогорская средняя общеобразовательная школа № 7»

Рассмотрено:  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
от «05» августа 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Настольный теннис»  
физкультурно-спортивной направленности**

Программа адресована детям 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор составитель:  
педагог дополнительного образования  
Игнатушкин Игорь Викторович

п. Высокогорский, 2024 г.

РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК  
ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ  
РЕЗУЛЬТАТЫ»

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» для обучающихся 5-11 классов составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся утв. приказом Минобр и науки РФ от 19.12.2014 № 1599 (далее – ФГОС УО (ИН));
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утв. приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 г. № 1026;
- Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ Высокогорская СОШ № 7.
- Устав и локальные акты муниципального бюджетное общеобразовательного учреждения «Высокогорская средняя общеобразовательная школа № 7»

Уровень программы: стартовый.

Срок реализации программы: учебный год. Программа реализуется в объеме 2 часа в неделю, 72 часа в год.

Возрастная категория: 12-17 лет.

Форма обучения: очная.

Программа реализуется на бюджетной основе.

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

По форме организации содержания и процесса педагогической деятельности: модульная.

Содержание программы направлено на удовлетворение индивидуальных потребностей, учащихся в занятиях физической культурой и спортом; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности; социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе; формирование общей культуры учащихся.

**Новизна** 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.

### **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.

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, учит занимающихся мобилизовать 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.

Формируя у обучающихся поведенческие установки, 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.

Педагогическая целесообразность программы: решается проблема занятости свободного времени детей, формирование физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительной особенностью данной Программы от программ спортивных специализированных школ является адаптация к условиям работы на массовость, а не на спортивное мастерство.

## **Адресат программы**

Обучающиеся МБОУ Высокогорская СОШ № 7 в возрасте от 12 до 17 лет. Наполняемость группы 12-15 человек. Разновозрастная группа. Особых условий для приема детей нет.

Срок реализации программы 1 учебный год

**Цель программы** – физическое образование детей и подростков посредством организации занятий видом спорта настольный теннис.

**Задачи освоения программы:**

оздоровительные:

- обучать основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни;
- развивать необходимые физические качества (гибкость, быстроту, выносливость, равновесие, анаэробные возможности, координационные способности);
- создавать благоприятные условия для личностного развития, творческой активности через приобщение к занятиям физкультурно-спортивной направленности;

воспитательные:

- развивать мотивацию ребёнка к занятиям в настольный теннис;
- сформировать желание в выборе здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя и близких;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, взаимопомощь, трудолюбие;
- сформировать представление о влиянии физических нагрузок на организм.

## **Содержание программы**

1. Физическая культура и спорт в России. История развития тенниса.

Физическая культура – одно из средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития. Значение физической культуры для подготовки к трудовой деятельности и защите Родины. Развитие тенниса. Настольный теннис в Олимпийских играх.

2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Повышение способности организма к переносимости длительности и интенсивности нагрузок. Цели и задачи комплекса ГТО требования и нормы физкультурного комплекса для обучающихся с ограничениями здоровья.

3. Спортивный травматизм и его предупреждение.

Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина. Травмы и их предупреждение.

#### 4. Основы техники и тактики игры.

Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений и их виды. Основные тактические варианты игры.

Практические занятия. Тренировка ударов у тренировочной стены. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение подач. Тренировка ударов «накат». Сочетание ударов. Имитация ударов. Имитация перемещений. Игра в «крутиловку» вправо и влево. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. Сдача контрольных норм.

#### 5. Методика обучения.

Методы тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощением на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке. Навыки контроля своей подготовки.

#### 6. Оборудование инвентарь и уход за ним.

Профилактический ремонт спорт инвентаря, оборудования ракеток, стоек, сеток, изготовление простейших тренажеров.

#### 7. Психологическая подготовка.

Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

#### 8. Правила игры, соревнования, их организация и проведение.

Изучение основных правил игры, ведения счета, круговая система соревнований. Олимпийская система соревнований.

#### 9. Судейская практика.

С первого соревнования сами занимающиеся должны участвовать в судействе.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт в России. История развития тенниса.	4	1	3	Тест
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	6	0	6	Нормативы
3	Спортивный травматизм и его предупреждение.	2	2	0	Тест
4	Основы техники и тактики игры	40	10	30	Соревнования
5	Методика обучения.	6	2	4	Соревнования
6	Оборудование, инвентарь и уход за ним	4	1	3	Тест
7	Психологическая подготовка	2	1	1	Тренинг
8	Правила игры, соревнования, их организация и проведение.	4	1	3	Соревнования
9	Судейская практика.	4	1	3	Соревнования
Всего:		72	19	53	

### Планируемые результаты

Личностные результаты:

отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечнососудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи.

Усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания программы, в единстве с освоением материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программы. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Результаты могут варьироваться в зависимости от индивидуальных психофизических особенностей и возможностей обучающихся с ОВЗ.

В результате обучения, обучающиеся будут знать:

- - историю развития настольного тенниса в мире, в России, в регионе;
- - значение занятий физической культурой и настольным теннисом, в частности, для здоровья и жизни человека;
- - терминологию, организацию мест проведения занятий, правила игры;
- - основы здорового образа жизни, требования и нормы гигиены спорта;
- - правила безопасного поведения во время занятий и соревнований по настольному теннису.

Будут уметь:

- - выполнять технические элементы;
- - демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;

- - выполнять специальную разминку, перед тренировкой, перед соревнованиями;
- - выполнять технические и тактические упражнения;
- - играть в настольный теннис в одиночном и парном разрядах;
- - соблюдать правила по технике безопасности во время занятий и соревнований по настольному теннису;
- - проявлять уважение к соперникам, к сверстникам, взрослым;
- - формировать положительные черты характера и проявлять свои кондиционные качества в общении со сверстниками и взрослыми.

### **Формы организации деятельности**

1. групповая,
2. коллективная
3. Индивидуальная

## **Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

Занятия проводятся в соответствии с годовым календарный учебным графиком МБОУ Высокогорская СОШ № 7.

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	2024 - 2025	02.09.2024	30.05.2025	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу	16-20.12.24 24-28.04.25

### **Условия реализации программы**

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

Материально-техническое обеспечение Программы – это спортивные игровые залы, душевые, раздевалки, медицинский пункт, столы для настольного тенниса, сетки, ракетки для настольного тенниса, теннисные мячи и иной вспомогательный спортивный инвентарь, необходимый для освоения Программы.

Тренировочные занятия проходят в зале настольного тенниса Учреждения.

Для занятий настольным теннисом необходимо иметь спортивный зал не менее чем на 6-8 столов при минимальных размерах игровой площадки 9 x 5 м, при этом размеры стола должны соответствовать Правилам соревнований.

Место проведения занятий настольным теннисом должно быть хорошо освещено и соответствовать нормам, установленным Правилами соревнований, свет должен быть равномерным, как над столом, так и над всей игровой площадкой, без прямого попадания света в глаза играющих.

Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды должны функционировать кондиционеры, при этом воздушный поток при проветривании и работе кондиционеров не должен влиять на полет мяча.

Пол в спортивном зале, используемом для занятий, должен иметь деревянное или специальное покрытие. Стены и задний фон помещения должны быть темного цвета.

Для успешного обеспечения программы необходимо иметь:

- спортивную форму, соответствующую погоде, ракетку, теннисные мячи, теннисные столы, сетки.

Для имитационных действий

- утяжеленные ракетки разного веса, эластичную резину, зеркало, «велоколесо», тренажер для выбрасывания мячей, секундомер, свисток.

Дополнительное оборудование:

- мячи различного диаметра: резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные, набивные (различного веса); насос с набором игл для мячей;

- скакалки, обручи, кегли, кубики для челночного бега, гимнастические палки, утяжеленные мешочки, кольца, палочки флажки, набор мелких предметов (можно пуговицы);

- спортивный зал, гимнастические маты, скамейки, перекладина, шведская стенка, бревно;

- корт, спортивная площадка на воздухе.

Наличие такого инвентаря позволит применять современные методы тренировки и большое количество упражнений. Продуктивность занятий неизмеримо выше, если применить различное дополнительное оборудование и инвентарь, позволяющее обеспечить более высокую эффективность в

обучении техническим приемам в спортивных играх и в развитии специальных физических способностей занимающихся детей, а также повышается и плотность занятий.

### **Информационное обеспечение**

1. Настольный теннис для детей <https://tenis1.ru/>
2. Правила настольного тенниса <https://www.sportmaster.ru/media/>
3. Настольный теннис: правила для школьников <https://sport.insure/blog/nastolnyy-tennis-dlya-detey/>

### **Кадровое обеспечение**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы по программам спортивно-оздоровительной направленности не менее года. Образование – не ниже средне-профессионального.

### **Формы аттестации и оценочные материалы**

Освоение Программы предусматривает итоговую аттестацию (сдача нормативов, тестовые задания, игры, проведение состязаний).

Условием эффективной подготовки обучающихся является система контроля, позволяющая корректировать содержание тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировочного занятия.

Контроль и оценка подготовленности обучающихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. На занятиях со спортивно – оздоровительными группами применяются такие виды и методы контроля:

- предварительный контроль в начале учебного года. Он предназначен для изучения состава обучающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность) и определения готовности обучающихся к предстоящим занятиям.

- итоговый контроль (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень нормативных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования тренировочного процесса. Итоги подводятся в форме соревнований различного уровня, участия в товарищеских встречах.

## **Список литературы**

### **Список литературы, рекомендованный педагогу**

- 1 Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса, Москва, 2012 г.
- 2 Барчукова Г.В., Шипов Л.Н. Методика начального обучения основным техническим элементам игры в настольный теннис.
- 3 Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, Москва, 2004 г.

### **Список литературы, рекомендованный обучающемуся**

- 1 Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис, Москва, 2012 г.
- 2 Богушас В.М. Играем в настольный теннис, Москва, 1987г.

### **Список литературы, рекомендованный родителям**

- 1 Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра, Москва,
- 2 Жданов В.Ю., Жданов И.Ю., Милоданова Ю.А. Обучение настольному теннису за 5 шагов, Москва, 2015 г.