

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Г И М Н А З И Я №4»

**ПРИНЯТА**

на заседании НМС  
от « 30 » августа 2024 г.  
Протокол № 01

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора МАОУ «Гимназия №4»  
№ 01-11/2024 от « 31 » августа 2024 г.  
Е.А. Петренко



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Настольный теннис»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень:** стартовый (ознакомительный)

**Возраст обучающихся:** 12-17 лет

**Срок реализации:** 1 год

**Составитель:**

педагог дополнительного образования  
Шкробов Никита Олегович

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы.....	6
1.3.1. Учебный план .....	8
1.3.2. Содержание учебного плана .....	8
1.4. Планируемые результаты.....	8

### **Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

2.1. Условия реализации программы.....	9
2.2. Формы аттестации и оценочные материалы.....	9
2.3. Список литературы.....	10

## Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»).

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в редакции от 30.09.2020 № 533).

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

4. Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.

5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением правительства РФ от 31.03.2020 г. № 678-р.

6. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных учреждениях города Норильска (МБУ «Методический центр», Муниципальный опорный центр дополнительного образования, 2021).

7. Устав МАОУ «Гимназия № 4».

8. Положение об организации деятельности дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МАОУ «Гимназия № 4».

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

**Педагогическая целесообразность** - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. **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.

**Уровень программы.**

По уровню освоения программа стартовая (ознакомительная), т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение

кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

### **Актуальность программы**

Данная дополнительная общеобразовательная программа ориентирована на достижение предметных, метапредметных и личностных результатов образования соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, воспитания учащихся.

Актуальность программы заключается в том, что 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, 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 волейболом 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 подачи, 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 волейбола 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, волейбол, 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 «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

### **Отличительные особенности программы.**

Данная программа является **модифицированной**, так как она разработана на основе типовых программ спортивно – оздоровительной направленности, с учетом использования различных материалов и 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.

#### **Адресат программы.**

На обучение по программе «Настольный теннис» принимаются все желающие основной и подготовительной медицинских групп, прошедшие медицинский осмотр, интересами которых является спорт, физические упражнения, желание играть в команде. Набор учащихся в группы осуществляется с учетом их потребностей и творческих способностей, поэтому состав групп может быть разновозрастным.

На 1 год обучения в объединение принимаются подростки 5 – 11 классов.

Примерная наполняемость групп 10-16 человек;

#### **Сроки реализации программы и объём учебных часов**

Группы могут формироваться из разной возрастной категории, так как программа легко адаптируется под интересы и запросы детей и родителей.

Срок реализации: программа рассчитана на 1 года обучения

Объем программы: 68 часа.

#### **Форма обучения**

Обучение учащихся осуществляется в очной форме в соответствии с Уставом учреждения.

#### **Режим занятий**

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Продолжительность одного академического часа – 40 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы** – формирование у обучающихся устойчивой потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

#### Личностные задачи:

- развитие мотивации детей к занятиям спортом;
- воспитание культуры поведения и общения;
- формирование поведения в социуме и навыков здорового образа жизни;
- формирование уверенности в себе, веры в свои возможности;
- развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

#### Метапредметные задачи:

- формирования навыка учебной и познавательной деятельности;
- формирование навыков самовыражения через движение;
- мотивирование к самостоятельности, ответственности, активности;
- формирование умения работать в коллективе;
- формирование умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

#### Предметные задачи:

- обогащение словарного запаса учащихся, на основе использования соответствующей терминологии;

- формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

### 1.3. Содержание программы

Учебный материал на каждом году обучения может дополняться, изменяться в течение учебного процесса и распределяться в соответствии с первостепенными задачами на данный момент.

Количество часов, отведенное на изучение разделов, может корректироваться в зависимости от контингента учащихся (возраста, интересов, подготовки, способностей), условий работы.

Порядок изучения разделов может меняться. Возможно, изучение раздела не полностью, а чередованием тем разных разделов. Это зависит от подготовки учащихся, а также способствует поддержанию интереса к занятиям (происходит смена вида деятельности).

#### 1.3.1. Учебный план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>Тестирование</b>
1.1	Введение. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	
1.2	Правила игры в теннис.	1	1	-	
1.3	История возникновения настольного тенниса.	1	1	-	
<b>2.</b>	<b>Техника: совершенствование передвижения и координации.</b>	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	
2.1	Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	
2.2	Правила распорядка.	1	1	-	
2.3	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	2	-	2	
2.4	Техника передвижений у стола, координация.	2	-	2	
2.5	Точность попадания, техника.	3	-	3	
2.6	Атака, контратака.	2	-	2	
2.7	Подача мяча	2	-	2	
2.8	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	-	1	<b>Сдача контрольных нормативов</b>
2.9	Гигиенический режим во время болезни.	1	1	-	

<b>3.</b>	<b>Тактика: отработка технико – тактической комбинации.</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
3.1	Удар справа, удар слева.	2	-	2	
3.2	Срезка в ближнюю и дальнюю зону.	2	-	2	
3.3	Тактические приёмы и комбинации.	2	-	2	
3.4	Возврат мяча срезка слева влево.	2	-	2	
3.5	Теоретические примеры.	1	1	-	
3.6	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	-	<b>Сдача контрольных нормативов</b>
<b>4.</b>	<b>Индивидуальная подготовка.</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	
4.1	Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.	5	-	5	
4.2	Индивидуальный разбор упражнений.	4	-	4	
4.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	-	<b>Сдача контрольных нормативов</b>
<b>5.</b>	<b>Игры на счёт.</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
5.1	Правила игры (теория).	1	1	-	
5.2	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).	8	-	8	
5.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	-	<b>Сдача контрольных нормативов</b>
<b>6.</b>	<b>Простые упражнения по элементам (без усложнений).</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	
6.1	Имитация ударов на столе.	4	-	4	
6.2	Упражнения на развитие скорости удара.	6	-	6	
6.3	Совершенствование подач и их приёма.	5	-	5	
6.4	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	-	<b>Сдача контрольных нормативов</b>
<b>7.</b>	<b>Контроль нормативов физического развития.</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
7.1	Сдача нормативов.	1	-	1	
7.2	Индивидуальная работа.	1	-	1	
7.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	-	<b>Сдача контрольных нормативов</b>
<b>8.</b>	<b>Организация и проведение соревнований. Судейство</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>Результаты контрольных</b>

	<b>учебных игр.</b>				<b>и товарищески х игр</b>
		<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>13</b>	<b>55</b>

### 1.3.2. Содержание учебного плана.

#### 2. Техника: совершенствование, передвижения и координация

##### Теоретический компонент:

Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания.

##### Практический компонент:

Атака, контратака. Подача мяча.

#### 2. Тактика: отработка технико-тактической комбинации

#### 3. Теоретический компонент:

Теоретические примеры.

##### Практический компонент:

Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево.

#### 4. Индивидуальная подготовка

##### Теоретический компонент:

Индивидуальный разбор упражнений.

##### Практический компонент:

Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

#### 5. Игры на счёт

##### Теоретический компонент:

Правила игры.

##### Практический компонент:

Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

#### 6. Простые упражнения по элементам (без усложнений)

##### Теоретический компонент:

Совершенствование подач и их приёма.

##### Практический компонент:

Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

#### 7. Контроль нормативов физического развития

##### Теоретический компонент:

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.

##### Практический компонент:

Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

### 1.4. Планируемые результаты

#### Личностные результаты:

- сформированность у детей мотивации детей к занятиям спортом;
- формирование уверенности в себе, веры в свои возможности;
- развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

#### Метапредметные результаты:

- проявление навыка учебной и познавательной деятельности;
- формирование умения работать в коллективе;
- формирование умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.



### Предметные задачи:

- приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на соревнованиях;
- приобретение навыков инструктора-общественника;
- формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

## **Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Календарный учебный график**

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточного
1	1	02.09	27.05	34	34	68	1 раз в неделю по 2 часа	декабрь май

### **2.2. Условия реализации программы**

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

- спортивный зал для занятий с обучающимися;
- оборудование: теннисный стол, ракетки, шарики, резина – экспандер.
- технические средства обучения: компьютер, мультимедиа-проектор;
- учебно-методические пособия.

#### **Информационное обеспечение:**

1. Видеоролики с физическими упражнениями.

#### **Кадровое обеспечение:**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы с детьми, образование - не ниже средне-профессионального, профильное или педагогическое.

### **2.3. Формы аттестации и оценочные материалы**

Формы проведения аттестации: опрос определения исходного уровня знаний по ЗОЖ, тестирование, выступления на соревнованиях.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** журнал посещаемости.

#### **Оценочные материалы**

Методы оценки – деятельность учащихся без оценочная.

В течении учебного года ученики участвуют в конкурсах и акциях, получают грамоты.

Формы контроля: тестирование, конкурсы, соревнования.

### **2.4. Методические материалы**

Особенности организации образовательной деятельности: очно, очно-заочно с применением дистанционных технологий.

Методы обучения и воспитания: словесный, наглядно-практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, исследовательский, игровой, дискуссионный, убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: индивидуально-групповая и групповая.

Формы организации учебного занятия: лекция, практическое занятие, комбинированное занятие: беседа, игра, практическая работа, конкурсы, викторины, тестирование, видеоигры, просмотр видеороликов, соревнования.

Педагогические технологии: технология группового обучения, игровая технология, технология коллективного взаимообучения, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности.

Средства организации деятельности в условиях применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: средства онлайн взаимодействия.

**Алгоритм учебного занятия:** определение темы, объяснение темы, практическое выполнение задания на заданную тему, оценка выполненного задания.

Дидактические материалы: раздаточные материалы, карточки, плакаты, видеоролики.

### **Список литературы.**

1. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
2. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
3. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995 год.