

Комитет по образованию

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 445  
Курортного района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
Решением  
Педагогического совета:  
Протокол № 1  
от «27 августа 2020 года»

УТВЕРЖДЕНА  
Приказ № 116/1-ОД от 31.08.2020г.

Директор \_\_\_\_\_ М.В.Архипова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Настольный теннис»**

Возраст учащихся: 7 - 9 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень программы – общекультурный

Разработчик – Тылик Зоя Николаевна  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2020

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| Название программы                 | Настольный теннис   |
| Сведения об авторе                 | Тылик Зоя Николаевна  |
|                                    | Место работы: ГБОУ лицей №445   |
|                                    | Должность: педагог дополнительного образования  |
| Материально-техническая база       | спортивный зал, теннисные мячи, теннисный стол, ракетки, таблицы с техникой основных элементов игры в настольный теннис.  |
| Год разработки, редактирования     | 2019, редактирование 2020   |
| Направленность                     | Физкультурно-спортивная   |
| Направление                        | спортивное  |
| Возраст учащихся                   | 7-17 лет  |
| Срок реализации                    | 1 год   |
| Актуальность                       | соответствует социальному заказу общества: все приобретенные знания и навыки необходимы подросткам в жизни: в образовательных учреждениях, в средних и высших учебных заведениях, на работе и на отдыхе; программа ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.  |
| Цель                               | Развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укреплению здоровья через занятия настольным теннисом.  |
| Ожидаемые результаты               | <p>Личностные результаты: - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p>Метапредметные результаты – технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; характеризовать явления (действия и поступки) давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку выполнения технических приёмов игры в настольный теннис. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе их выполнения.</p> <p>Предметные результаты – выполнять технические приёмы в настольном теннисе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в настольный теннис.</p> |
| Формы занятий                      | групповая, фронтальная, поточная, индивидуальная.   |
| Режим занятий                      | 1 год, в объеме 36 часов. Занятия проводятся в очной форме, во второй половине дня, в количестве одного академического часа в неделю, с использованием дистанционных технологий.  |
| Формы подведения итогов реализации | наблюдение активности на занятии; матчевые встречи, соревнования  |

## Пояснительная записка

Содержание программы дополнительного образования «Настольный теннис» соответствует требованиям следующих нормативных документов: Федеральному закону №273-ФЗ (п.9Ю22,25 ст. 2; п.5 ст. 12; п.1, п. 4 ст. 75); Приказу Минобрнауки России от 29 августа 2013 г №1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; Концепции развития дополнительного образования детей / распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г №1726-р.

«Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ среднего, профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением ЭО и ДОТ» от 24.03.2020г.

Приложение к письму Комитета по Образованию от 14.08.2020 № 03-28-6734/20-0-0 О подготовке организаций Санкт-Петербурга, осуществляющих образовательную деятельность, к началу 2020-2021 учебного года.

Год разработки: : 2019, редактирование: 2020

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Актуальность** программы в том, что она соответствует социальному заказу общества: все приобретенные знания и навыки необходимы подросткам в жизни : в образовательных учреждениях, в средних и высших учебных заведениях, на работе и на отдыхе; программа ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

**Отличительные особенности программы:** Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит посредством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости. Занятия дают возможность показать умения и навыки, приобретенные на занятиях, в соревновательной деятельности.

Одним из направлений образовательной программы «Настольный теннис» является подготовка учащихся ОДОД к соревнованиям муниципального и районного уровня.

**Адресат программы** - программа рассчитана на один год обучения, для учащихся возраста от 7 до 15 лет. В этот возрастной период у подростков складываются собственные моральные установки и требования, они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она

им нравится. Данная программа позволяет удовлетворить потребности детей этого возраста.

**Цель:** - Развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укреплению здоровья через занятия настольным теннисом.

### **Задачи**

#### **Обучающие:**

- Обучать правилам игры в теннис;
- Обучать основным приемам игры;
- Привить интерес к соревнованиям;

#### **Развивающие:**

- Укреплять здоровье и содействовать правильному, разностороннему физическому развитию;
- способствовать развитию личностных качеств, психологической устойчивости, быстроты принятия решений;
- развивать быстроту, ловкость, гибкость, координацию, скоростную выносливость и быстроту движений

#### **Воспитательные;**

- Прививать навыки к общественно-полезному труду, к сознательному отношению к занятиям;
- Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе;
- формировать культуру общения в социуме;
- организовать содержательный досуг.

#### **Условия реализации образовательной программы.**

**Программа реализуется в течение 1 года, в объеме 36 часов. Занятия проводятся с использованием дистанционных технологий.**

в количестве одного академического часа в неделю. Набор в группы проводится на основании заявления от родителей (законных представителей ребенка) и на основании справки о состоянии здоровья. Материально-техническое обеспечение реализации программы включает в себя: спортивный зал, теннисные мячи, теннисный стол, ракетки, таблицы с техникой основных элементов игры в настольный теннис.

Формы организации деятельности учащихся: групповая, фронтальная, **поточная, индивидуальная** с использованием дистанционных технологий.

Формы проведения занятий: традиционное занятие, матчевые встречи, соревнование.

С использованием дистанционных образовательных технологий:

- видео-занятия, видео-уроки, мастер-классы;
- адресные дистанционные консультации.

В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: ВКонтакте, программа-приложение Zoom, Youtube, Wikipedia, WhatsApp.

В мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую согласно расписания происходит обмен информацией, в ходе которой обучающиеся получают теоретическую информацию. Получение обратной связи организовывается в формате присылаемых в электронном виде видео, фото промежуточных результатов работы.

#### **Планируемые результаты.**

**Личностные результаты:** - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам. находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты** – технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; характеризовать явления (действия и поступки) давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку выполнения технических приёмов игры в настольный теннис. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе их выполнения.

**Предметные результаты** – выполнять технические приёмы в настольном теннисе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в настольный теннис.

### **Учебный план первого года обучения**

| № п/п     | Темы  | Количество часов | В том числе |          | Формы контроля |
|-----------|---|------------------|-------------|----------|----------------|
|           |   |                  | Теория      | Практика |                |
| <b>I.</b> | <b>Основы знаний.</b>                       | 3                |             |          |                |
|           | Комплектование группы.<br>Инструктаж по т/б |                  |             |          |                |

|            |  |           |          |           |                         |
|------------|--|-----------|----------|-----------|-------------------------|
|            | Правила игры в настольный теннис         |           | 1        |           | видеоотчет              |
| <b>II.</b> | <b>Технические и тактические приемы.</b> | 33        |          |           |                         |
|            | Специальная подготовка техническая       |           | 30 мин   | 12.5      | Контрольные упражнения  |
|            | Специальная подготовка тактическая       |           | 30 мин   | 7,5       | Контрольные упражнения  |
|            | ОФП                                      |           |          | 5         | Контрольные упражнения  |
|            | Соревнования                             |           | 1        | 8         | Результаты соревнований |
|            | <b>Итого:</b>                            | <b>36</b> | <b>3</b> | <b>33</b> |                         |

### Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий   |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|---|
| 1 год        | 1.09.2020                         | 25.05.2021                           | 36                   | 36                       | Один раз в неделю по одному часу с использованием дистанционных технологий. |

# Рабочая программа

## Задачи

### Обучающие:

- Обучать правилам игры в теннис;
- Обучать основным приёмам игры;
- Привить интерес к соревнованиям;

### Развивающие:

- Укреплять здоровье и содействовать правильному, разностороннему физическому развитию;
- способствовать развитию личностных качеств, психологической устойчивости, быстроты принятия решений;
- развивать быстроту, ловкость, гибкость, координацию, скоростную выносливость и быстроту движений

### Воспитательные;

- Прививать навыки к общественно-полезному труду, к сознательному отношению к занятиям;
- Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе;
- формировать культуру общения в социуме;
- организовать содержательный досуг.

Условия реализации образовательной программы.

Программа реализуется в течение 1 года, в объеме 36 часов с использованием дистанционных технологий. Занятия проводятся в очной форме, во второй половине дня, в количестве одного академического часа в неделю. Набор в группы проводится на основании заявления от родителей (законных представителей ребенка) и на основании справки о состоянии здоровья. Материально-техническое обеспечение реализации программы включает в себя: спортивный зал, теннисные мячи, теннисный стол, ракетки, таблицы с техникой основных элементов игры в настольный теннис.

Формы организации деятельности учащихся: групповая, фронтальная, поточная

индивидуальная с использованием дистанционных технологий.

Формы проведения занятий: традиционное занятие, матчевые встречи, соревнование.

Планируемые результаты.

Личностные результаты: - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты – технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; характеризовать явления (действия и поступки) давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку выполнения технических приёмов игры в настольный теннис. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе их выполнения.

Предметные результаты – выполнять технические приёмы в настольном теннисе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в настольный теннис.

## **Содержание программы.**

### **1. Основы знаний-2 часа (теория)**

- правила игры, соревнования и правила их проведения.
- понятие о технике и тактике игры.

### **2. Специальная подготовка техническая – 13 час (теория 30 мин)**

- Овладение техникой передвижений и стоек;
- Овладение техникой держания ракетки;
- Овладение техникой ударов и подачи.



### **3. Тактическая подготовка – 8 час (теория 30 мин)**

- Выбор позиции;
- Игра в <<крутиловку>> вправо и влево;
- Игра на счёт из одной, трёх партий;
- Тактика игры с различными противниками.

### **4. ОФП –5 час**

- Упражнения для развития физических способностей: СКОРОСТНЫХ, СИЛОВЫХ, ВЫНОСЛИВОСТИ, КООРДИНАЦИОННЫХ, СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ.

### **5. Соревнования- 9 час. (теория 1 час)**

- Контрольные игры и соревнования;
- Организация и проведение соревнований;
- Разбор проведённых игр.

## Календарно-тематическое планирование

| №   | тема                                | Кол<br>-во<br>час | Содержание                            | При проведении занятий с использованием дистанционных технологий   |                                |
|-----|-------------------------------------|-------------------|---------------------------------------|--|--------------------------------|
|     |                                     |                   |                                       | Использование ресурсов и сетевой формы (технические средства обучения )  | Формы контроля, обратной связи |
| 1.  | Основы знаний:<br>Инструктаж по т/б | 1<br>тео<br>рия   | понятие о технике и тактике игры      | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Y5Xzl67BKO">https://www.youtube.com/watch?v=Y5Xzl67BKO</a>  | Фотоотчёт,<br>видеоотчёт       |
| 2.  | Техническая подготовка-13 час       | 1                 | Техника передвижений и стоек          | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fvrSFwskm60">https://www.youtube.com/watch?v=fvrSFwskm60</a><br><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=rx3aMuepllo">https://www.youtube.com/watch?v=rx3aMuepllo</a> | Фотоотчёт,<br>видеоотчёт       |
| 3.  | Техническая подготовка              | 1                 | Техника держания ракетки              | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=f9HEUVyN5sE">https://www.youtube.com/watch?v=f9HEUVyN5sE</a>  | Фотоотчёт,<br>видеоотчёт       |
| 4.  | Техническая подготовка              | 1                 | Техника ударов и подач(теория-30 мин) | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=U_d-wnwOgc8">https://www.youtube.com/watch?v=U_d-wnwOgc8</a>  | Фотоотчёт,<br>видеоотчёт       |
| 5.  | Техническая подготовка              | 1                 | Техника ударов и подач                | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0XWQ4STfPvc">https://www.youtube.com/watch?v=0XWQ4STfPvc</a>  | Фотоотчёт,<br>видеоотчёт       |
| 6.  | Техническая подготовка              | 1                 | Техника ударов и подач                | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8w97j82k-Ls">https://www.youtube.com/watch?v=8w97j82k-Ls</a>  | Фотоотчёт,<br>видеоотчёт       |
| 7.  | Техническая подготовка              | 1                 | Техника ударов и подач                | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8w97j82k-Ls">https://www.youtube.com/watch?v=8w97j82k-Ls</a>  | Фотоотчёт,<br>видеоотчёт       |
| 8.  | Техническая подготовка              | 1                 | Техника ударов и подач                | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=z_kyZRTZhPc">https://www.youtube.com/watch?v=z_kyZRTZhPc</a>  | Фотоотчёт,<br>видеоотчёт       |
| 9.  | Техническая подготовка              | 1                 | Техника ударов и подач                | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8w97j82k-Ls">https://www.youtube.com/watch?v=8w97j82k-Ls</a>  | Фотоотчёт,<br>видеоотчёт       |
| 10. | Техническая подготовка              | 1                 | Техника ударов и подач                | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8w97j82k-Ls">https://www.youtube.com/watch?v=8w97j82k-Ls</a>  | Фотоотчёт,<br>видеоотчёт       |
| 11  | Техническая подготовка              | 1                 | Техника ударов и подач                | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8w97j82k-Ls">https://www.youtube.com/watch?v=8w97j82k-Ls</a>  | Фотоотчёт,<br>видеоотчёт       |
| 12  | Техническая                         | 1                 | Техника ударов и                      | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8w97j82k-Ls">https://www.youtube.com/watch?v=8w97j82k-Ls</a>  | Фотоотчёт,                     |

|    |                                   |          |  |   |                       |
|----|-----------------------------------|----------|--|---|-----------------------|
|    | подготовка                        |          | подач  | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xgn26kVIMvU">h?v=xgn26kVIMvU</a>   | видеоотчёт            |
| 13 | Техническая подготовка            | 1        | Техника ударов и подач   | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8w97j82k-Ls">https://www.youtube.com/watch?v=8w97j82k-Ls</a>                       | Фотоотчёт, видеоотчёт |
| 14 | Техническая подготовка            | 1        | Техника ударов и подач   | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DQBWXIMAOZA">https://www.youtube.com/watch?v=DQBWXIMAOZA</a>                       | Фотоотчёт, видеоотчёт |
| 15 | Тактическая подготовка(8 час)     | 1        | Выбор позиции (теория-30мин)   | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fvrSFwskm60">https://www.youtube.com/watch?v=fvrSFwskm60</a>                       | Фотоотчёт, видеоотчёт |
| 16 | Тактическая подготовка            | 1        | Игра в «крутиловку» вправо и влево   | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=V5FR6rXadyM">https://www.youtube.com/watch?v=V5FR6rXadyM</a>                       | Фотоотчёт, видеоотчёт |
| 17 | Тактическая подготовка            | 1        | Игра на счёт из одной, трёх партий   | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=V5FR6rXadyM">https://www.youtube.com/watch?v=V5FR6rXadyM</a>                       | Фотоотчёт, видеоотчёт |
| 18 | Тактическая подготовка            | 1        | Игра на счёт из одной, трёх партий   | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=V5FR6rXadyM">https://www.youtube.com/watch?v=V5FR6rXadyM</a>                       | Фотоотчёт, видеоотчёт |
| 19 | Тактическая подготовка            | 1        | Тактика игры с различными противниками   | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=weOWTJk_Qj4&amp;t=384s">https://www.youtube.com/watch?v=weOWTJk_Qj4&amp;t=384s</a> |                       |
| 20 | Тактическая подготовка            | 1        | Тактика игры с различными противниками   | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=weOWTJk_Qj4&amp;t=384s">https://www.youtube.com/watch?v=weOWTJk_Qj4&amp;t=384s</a> | Фотоотчёт, видеоотчёт |
| 21 | Тактическая подготовка            | 1        | Тактика игры с различными противниками   | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5pur42QFHMk">https://www.youtube.com/watch?v=5pur42QFHMk</a>                       | Фотоотчёт, видеоотчёт |
| 22 | Тактическая подготовка            | 1        | Тактика игры с различными противниками   | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5pur42QFHMk">https://www.youtube.com/watch?v=5pur42QFHMk</a>                       | Фотоотчёт, видеоотчёт |
| 23 | Общезфизическая подготовка(5 час) | 1        | Легкоатлетические упражнения   | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Y5Xzl67BK0">https://www.youtube.com/watch?v=Y5Xzl67BK0</a>                         | Фотоотчёт, видеоотчёт |
| 24 | Общезфизическая подготовка        | 1        | Легкоатлетические упражнения   | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Y5Xzl67BK0">https://www.youtube.com/watch?v=Y5Xzl67BK0</a>                         | Фотоотчёт, видеоотчёт |
| 25 | Общезфизическая подготовка        | 1        | Легкоатлетические упражнения   | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Y5Xzl67BK0">https://www.youtube.com/watch?v=Y5Xzl67BK0</a>                         | Фотоотчёт, видеоотчёт |
| 26 | Общезфизическая подготовка        | 1        | Легкоатлетические упражнения   | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Y5Xzl67BK0">https://www.youtube.com/watch?v=Y5Xzl67BK0</a>                         | Фотоотчёт, видеоотчёт |
| 27 | Общезфизическая подготовка        | 1        | Легкоатлетические упражнения   | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Y5Xzl67BK0">https://www.youtube.com/watch?v=Y5Xzl67BK0</a>                         | Фотоотчёт, видеоотчёт |
| 28 | Соревнования(9 час)               | 1 теория | правила игры, соревнования и правила их проведения<br>Организация и проведение | <a href="http://tfr.ru/docum/2012/ksr/T_T_RULES.pdf">http://tfr.ru/docum/2012/ksr/T_T_RULES.pdf</a>                         | Фотоотчёт, видеоотчёт |

|    |              |   | соревнований   |   |                      |
|----|--------------|---|--|---|----------------------|
| 29 | Соревнования | 1 | Контрольные игры и соревнования                          | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BRIRVnqUJIU">https://www.youtube.com/watch?v=BRIRVnqUJIU</a>   | Фотоотчёт, видеотчёт |
| 30 | Соревнования | 1 | Контрольные игры и соревнования                          | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BcjKjpwDyew">https://www.youtube.com/watch?v=BcjKjpwDyew</a>   | Фотоотчёт, видеотчёт |
| 31 | Соревнования | 1 | Контрольные игры и соревнования                          | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cQW45lSI9ao">https://www.youtube.com/watch?v=cQW45lSI9ao</a>   | Фотоотчёт, видеотчёт |
| 32 | Соревнования | 1 | Контрольные игры и соревнования                          | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fbQKNYb0akQ">https://www.youtube.com/watch?v=fbQKNYb0akQ</a>   | Фотоотчёт, видеотчёт |
| 33 | Соревнования | 1 | Контрольные игры и соревнования                          | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hovTLla5oxw">https://www.youtube.com/watch?v=hovTLla5oxw</a>   | Фотоотчёт, видеотчёт |
| 34 | Соревнования | 1 | Контрольные игры и соревнования                          | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7ZYNJokI20U">https://www.youtube.com/watch?v=7ZYNJokI20U</a>   | Фотоотчёт, видеотчёт |
| 35 | Соревнования | 1 | Контрольные игры и соревнования                          | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=weOWTJk_Qj4&amp;list=RD CMUCFKXJHDGSt50dI7CfftV VVSA&amp;index=2">https://www.youtube.com/watch?v=weOWTJk_Qj4&amp;list=RD CMUCFKXJHDGSt50dI7CfftV VVSA&amp;index=2</a> | Фотоотчёт, видеотчёт |
| 36 | Соревнования | 1 | Контрольные игры и соревнования. Разбор проведённых игр. | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qrUfBwZjLvA&amp;list=RDC MUCFKXJHDGSt50dI7CfftV VSA&amp;index=17">https://www.youtube.com/watch?v=qrUfBwZjLvA&amp;list=RDC MUCFKXJHDGSt50dI7CfftV VSA&amp;index=17</a> | Фотоотчёт, видеотчёт |

### **Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.**

**КУ** по лёгкой атлетике:

- бег 30,60 м
- прыжок в длину
- метание мяча в цель.

**КУ** по программе «Настольный теннис»

- проведение игры из трёх партий
- круговая система соревнований
- стыковые игры
- система соревнований с выбыванием
- соревнования муниципального и районного уровня

## **Список литературы.**

А.Н. Каимов – Организация работы спортивных секций в школе. Программы, рекомендации.