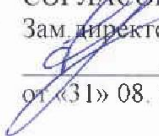


Министерство образования Свердловской области

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Чернокоровская средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНА:

Зам. директора по УВР

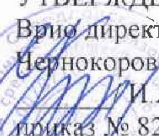
 /Флягина Е.А.

от «31» 08. 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА:

Врио директора МАОУ

Чернокоровской СОШ

 И.Я. Казанцева

приказ № 82 «ОД»

от «31» 08. 2026 г.



**Дополнительная образовательная
общеразвивающая программа
«Настольный теннис»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7 – 16 лет

Срок реализации программы: 9 месяцев (1 учебный год)

Составитель:

Деркачев Я.С., педагог
дополнительного
образования

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы: физкультур

Программа разработана в соответствии с:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» рассчитана на один год обучения.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Настольный теннис — это общедоступный массовый и увлекательный вид спорта с более чем столетней историей. Сама игра, простая, доступная и в тоже время азартная, постепенно из развлечения XIX столетия превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими игры, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой, специальной физической и психологической подготовки.

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.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, 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 двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает 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 подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

1.2 Цель и задачи программы

Целью данной программы является создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные:

- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Программа рассчитана на обучающихся с 7-16 лет. Занятия проводятся в разновозрастной и смешанной по половой принадлежности группе (мальчики и девочки).

Срок реализации программы 1 год, по 2 часа в неделю.

Методы и формы обучения.

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используется: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - 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. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

1.3 Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1		Беседа, демонстрация практических навыков, наблюдение
2	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	1	1		Беседа
3	Правила игры в настольный теннис	1	1		Беседа, демонстрация практических навыков, наблюдение

4	Общая и специальная физическая подготовка	12	2	10	Беседа, демонстрация практических навыков, наблюдение
5	Основы техники игры	12	2	10	Беседа, демонстрация практических навыков, наблюдение
6	Основы тактики игры	8	2	6	Беседа, демонстрация практических навыков, наблюдение
7	Контрольные игры	14		14	Беседа, демонстрация практических навыков, наблюдение
8	Тестирование	1		1	Беседа, демонстрация практических навыков, наблюдение
9	Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке	2		2	Беседа, демонстрация практических навыков, наблюдение
10	Учебные игры	10		10	Беседа, демонстрация практических навыков, наблюдение
11	Соревнования	10		10	демонстрация практических навыков
Итого:		72	9	63	

Содержание учебного плана программы

1. Теоретические сведения

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;
- Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
- 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, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;
- Правила игры в настольный теннис;
- Действующие правила игры, терминология;
- Перспективы дальнейшего развития правил;
- Влияние правил игры на её развитие.
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;

1. Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания

2. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития прыжковой ловкости
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития выносливости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

3. Техническая подготовка

- техника хвата теннисной ракетки
- жонглирование теннисным мячом
- передвижения теннисиста
- стойка теннисиста
- основные виды вращения мяча
- подачи мяча: «маятник», «челнок»
- удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)
- подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,
- удары по теннисному мячу:
- удар без вращения – «толчок»

- удар с нижним вращением – «подрезка»
- удар с верхним вращением – «накат»
- удар «топ-спин» - сверхкрученный удар; Совершенствовать подачи:
- по диагонали;
- «восьмерка»;
- в один угол стола;
- по подставке справа;
- по подрезке справа;
- топ спин справа по подрезке справа;
- топ спин слева по подрезке слева;
- Совершенствовать технику приёма «кручёная свеча»;
- Совершенствовать технику приёма плоский удар.
- подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,
- удары по теннисному мячу:
- удар без вращения – «толчок»
- удар с нижним вращением – «подрезка»
- удар с верхним вращением – «накат»
- удар «топ-спин» - сверхкрученный удар;

4. Тактика игры

- Подачи мяча в нападении;
- Прием подач ударом;
- Удары атакующие, защитные;
- Удары, отличающиеся по длине полета мяча
- Удары по высоте отскока на стороне соперника Подачи:
- атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка;
- подготавливающие атаку;
- защитные, не позволяющие противнику атаковать. Прием подач ударом:
- атакующим;
- подготовительным;
- защитным.

5. Учебная игра

- парные игры
- «игра защитника против атакующего»
- «игра атакующего против защитника»

6. Тестирование и контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке

7. Соревнования

Демонстрация полученных знаний и умений.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий настольным теннисом.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

При проведении занятий по настольному теннису должны соблюдаться все соответствующие санитарно-эпидемиологические предъявляемые к спортивным залам и спортивным сооружениям. Особое внимание необходимо обращать на нормы искусственного и естественного освещения помещений, т.к. занятия настольным теннисом требуют значительного напряжения зрительного анализатора.

Для оборудования специализированного зала для настольного тенниса необходим следующий спортивный инвентарь:

а) Основной инвентарь

- Столы для настольного тенниса;
- Сетки для настольного тенниса;
- Ракетки для настольного тенниса;
- Мячи настольного тенниса;
- Бортики для настольного тенниса.

Дополнительный инвентарь используется для проведения занятий по общей и специальной физической подготовке, а его количество определяется количеством занимающихся.

б) Дополнительный инвентарь

- Гимнастические скамейки;
- Гимнастические маты;
- Скакалка;
- Мяч набивной 0,5 кг, 1,0 кг;
- Гантели 0,25 кг, 0,5 кг;
- Эспандер резиновый ленточный;
- Мячи теннисные;
- Конусы;
- Робот тренажер для набрасывания мячей;
- Сачок для сбора мячей;

Учебно-методическое обеспечение:

- Рабочая программа курса.
- Диагностический материал.
- Разработки игр.

Работу по программе осуществляет педагог дополнительного образования с высшим педагогическим образованием физкультурно-спортивной направленности, обладающим знаниями и навыками обучения игре в настольный теннис.

2.2 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

В процессе реализации программы используются следующие виды контроля:

- *текущий* – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятий;
- *промежуточный* – занятия-зачеты, первенства, командные игры.
- *итоговый* – соревнования.

Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме наблюдения

Низкий уровень – учащийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса, умеет проводить специальную разминку теннисиста, знаком с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.

Средний уровень – учащийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в настольном теннисе, умеет составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Высокий уровень – учащийся имеет глубокие знания о правилах игры в настольный теннис, владеет такими техническими приемами как: накат справа и слева по диагонали, накат справа и слева поочерёдно, накат справа и слева в один угол стола, топ – пин из разных положений. Учащийся умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации, проводимой в форме сдачи нормативов и спарринг - тренировки.

Упражнения для сдачи нормативов

- Набивание мяча (кол-во раз) - Юноши: 20 – 25. Девушки: 15 – 20.
- Подрезка (кол – во секунд без потери мяча) – Юноши: 30 – 35 с. Девушки: 25 – 30 с.
- Накат (кол – во раз в серии) – Юноши: 15-20. Девушки: 10 – 15.
- Подача (кол – во раз, 10 попыток) – Юноши: 9 попаданий. Девушки: 7 попаданий.

Спарринг игра – это вид игры в настольном теннисе, при котором ваш партнёр – игрок заменяет соперника во время тренировки. Для спарринга

лучше выбирать игрока более высокой квалификации. Такая тренировка дает возможность увидеть уровень исполнения технических элементов, к которому стоит стремиться.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень - ученик самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень - для правильного выполнения задания ученику требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - ученик не выполнил задание даже после подсказки педагога.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Нормативно-правовые акты и документы

1. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей // Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Утверждён Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 г.;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242;
5. Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области: Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» от 16.02.2021 года № 136-д;
6. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41.

Список литературы

1. Байгулов, Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. – Москва : ФиС, 2000. – Текст : непосредственный.
2. Барчукова, Г. В. Теория и методика настольного тенниса : учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г. В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В. Матыцин. — Москва : Издательский центр «Академия», 2006. — 528 с. – Текст : непосредственный.
3. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. – Москва : Академия, 2018. - 224 с. – Текст : непосредственный.
4. Волков, В.М. Спортивный отбор : учеб.пособие / В.М. Волков, В.П. Филин. – Москва : Физкультура и спорт, 2020. – 134 с. – Текст : непосредственный.
5. Команов, В.В. Начальная подготовка в настольном теннисе / В.В. Команов, Г.В. Барчукова. – Москва : Информпечать, 2017. – 224 с. – Текст : непосредственный.
6. Команов, В. В. Тренировочный процесс в настольном теннисе : учебно-методическое пособие / В. В. Команов. – Москва : Советский спорт, 2014. – 392 с. – Текст : непосредственный.
7. Федерация настольного тенниса России. – URL : <http://www.ttfr.ru>. – Текст : электронный.

Приложение 1

Упражнения на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий

1. Упражнение на развитие координации и чувства мяча - жонглирования мяча ракеткой стоя на месте или небольшими передвижениями. Набивание (жонглирование) мяча ладонной (тыльной) стороной ракетки в стойке теннисиста, стоя на месте и с небольшими передвижениями вправо – влево или вперед – назад.

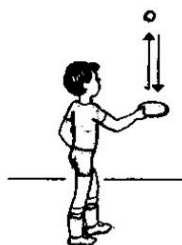


Рисунок 1 - Жонглирования мяча ракеткой стоя на месте

2. Упражнение на развитие координации и чувства мяча - игра ракеткой с мячом о стенку. Набивание мяча в стенку с отскоком от пола ладонной (тыльной) стороной ракетки. Затем, играя поочередно, ладонной и тыльной стороной ракетки справа и слева от себя. То же выполняя повороты кругом.

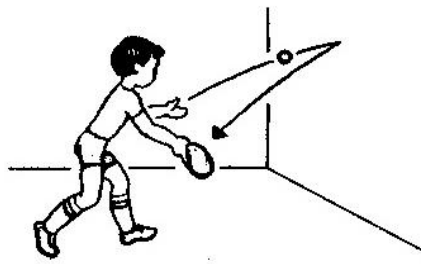


Рисунок 2- Игра ракеткой с мячом о стенку

3. Упражнения на развитие координации движений. Координация движений – это умение быстро и технически правильно выполнять сложные движения. В настольном теннисе координация является одним из самых важных качеств. На развитие координации можно использовать развлекательные упражнения, такие как:

- «Пила и молоток». Одна рука выполняет удары молотком, другая – движение пилой.
- «Плохой – хороший». Одна рука делает легкие постукивания по голове, другая - круговые движения по брюшному прессу.

4. Упражнения на развитие координации движений – упражнения в парах с ракетками и одним мячом. Два игрока, стоя друг против друга, зажимают мяч ракетками в горизонтальной плоскости. По команде тренера надо перевернуть ракетки, удерживая мяч между ними. Так же можно выполнить переноску мяча, зажатою между двумя ракетками в вертикальном положении, в паре.

5. Упражнения на развитие быстроты реакции. Уровень развития быстроты реакции определяет скорость реакции игрока на движущийся предмет, на действие соперника или на выполнение зрительных и звуковых команд. Эффективными средствами проверки быстроты реакции являются упражнения с мячом, во взаимодействии с партером, а так же спортивные и подвижные игры.

- Один игрок кидает бросает мяч в стену, другой, повернувшись на 180°, ловит мяч;

- Быстрая переброска мяча из одной руки в другую, с одновременным передвижением влево-вправо.

6. Упражнения на развитие ловкости. Во время игры теннисистам приходится выполнять удары из различных положений, много передвигаться, выполнять броски – все эти действия требуют от спортсмена ловкости. Быть ловким – это уметь владеть своим телом, уметь быстро изменять его положение.

- Быстрая ходьба приставными и скрестными шагами.

- Челночный бег вперед-назад.

- Многоскоки - прыжки с подтягиванием колен к груди - прыжки со сгибанием ног сзади.

- Перепрыгнуть через барьер - пробежать через качающуюся скакалку - пробежать через вращающуюся скакалку.

Данный комплекс упражнений можно проводить в форме «Веселые старты».