

Отдел образования администрации Кировского муниципального района
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования «Детско-юношеская спортивная школа «Патриот» п.
Кировский»

Принята
на заседании
методического совета
МБОУ ДО «ДЮСШ
«Патриот» п. Кировский»
Протокол № 1 от 15.08.2025

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО «ДЮСШ
«Патриот» п. Кировский»


М.С. Чужаков
«27» 08 2025 г.

Настольный теннис

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 13-16 лет
Срок реализации программы: 1 год

Безродная Евгения
Андреевна,
педагог дополнительного
образования

п. Кировский
2025

Раздел 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы заключается в оздоровительном эффекте настольного тенниса в сочетании с физкультурно-оздоровительными технологиями. Настольный теннис оказывает всестороннее влияние на организм. При передвижении за столом в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Настольный теннис благотворно влияет на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную систему. Систематические занятия настольным теннисом способствуют физическому развитию школьников, особенно положительно влияют на развитие таких двигательных качеств как выносливость, сила, ловкость. Доступность настольного тенниса делает его очень популярным среди школьников. Реализация данной образовательной программы призвана поддержать интерес детей к настольному теннису, здоровому образу жизни.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Язык реализации программы: русский.

Уровень усвоения: стартовый (ознакомительный).

Адресат программы: программа рассчитана на обучающихся в возрасте с 13 до 16 лет, независимо от пола, проживающих на территории Кировского муниципального района, не имеющих медицинских противопоказаний и желающие заниматься настольным теннисом, специальной подготовки не требуется.

Особенности организации образовательного процесса.

Объём и срок освоения программы:

Группы набираются в сентябре. Режим занятий – 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия – 2 часа (всего 4 часов в неделю). Занятия проводятся в спортивном зале в соответствии с нормами предельных температур для данного возраста. Занятия проводятся в спортивном зале по ОФП (общей физической подготовке), с использованием подвижных игр. Объём программы -144 часа. Наполняемость группы от 12 до 15 человек.

Срок реализации программы 1 год.

1.2 Цель и задачи программы.

Цель программы: развитие двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений Кировского муниципального района с 13 до 16 лет путём вовлечения их в регулярные занятия настольным теннисом.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитать трудолюбие, настойчивость и целеустремленность в достижении поставленных спортивных целей.
- формировать устойчивый интерес к регулярным занятиям настольным теннисом,
- содействовать формированию у обучающихся ценностного отношения к своему здоровью и осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.
- воспитывать уважительное отношение к соперникам, тренерам и правилам игры, формировать навыки честной игры и спортивного поведения.

Развивающие:

- развивать физические качества теннисиста (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- расширить функциональные возможности организма, необходимые для эффективной тренировочной и соревновательной деятельности в теннисе;
- развивать природный потенциал каждого ребенка в теннисе.

Обучающие:

- научить основам техники при занятии настольным теннисом;
- научить использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий;
- научить координировать передвижения за столом;
- научить правильно оказывать первую медицинскую помощь при

травмах, применять терминологию по настольному теннису в тренировочном соревновательном процессах.

1.3 Содержание программы

Учебный план

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|----------|--|------------------|----------|-----------|----------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Основы знаний | 7 | 7 | 0 | |
| 1.1 | Вводное занятие. Исторические сведения о возникновении настольного тенниса в России, крае, округе. | 1 | 1 | 0 | Опрос |
| 1.2 | Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Инвентарь для настольного тенниса, одежда и обувь. | 1 | 1 | 0 | Тестирование |
| 1.3 | Гигиена, закаливание организма, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой медицинской помощи при травмах. | 1 | 1 | 0 | Опрос |
| 1.4 | Краткая характеристика техники по настольному теннису. Соревнование по настольному теннису | 1 | 1 | 0 | Практическая работа |
| 1.5 | Значение систематических занятий общими и специальными физическими упражнениями для укрепления здоровья и достижения спортивного результата. | 3 | 3 | 0 | Беседа |
| 2 | Общая физическая подготовка (ОФП) | 93 | 0 | 93 | |
| 2.1 | Строевые упражнения. | 11 | 0 | 11 | Зачет |
| 2.2 | Гимнастические | 19 | 0 | 19 | Сдача |

| | упражнения | | | | нормативов |
|-----|--|------------|-----------|------------|------------------------|
| 2.3 | Легкоатлетические упражнения | 23 | 0 | 23 | Зачет |
| 2.4 | Спортивные игры | 19 | 0 | 19 | Наблюдение |
| 2.5 | Подвижные игры | 21 | 0 | 21 | Наблюдение |
| 3 | Специальная подготовка | 21 | 2 | 19 | Контрольные упражнения |
| 4. | Техническая подготовка | 17 | 2 | 15 | Зачет |
| 5. | Контрольные нормативы. Соревнования | 6 | 0 | 6 | Зачет |
| | Итого: | 144 | 11 | 133 | |

Содержание учебного плана

1. Раздел: Основы знаний

1.1 Тема: Вводное занятие. Исторические сведения о возникновении настольного тенниса в России, крае, округе.

Теория: Значение настольного тенниса в жизни людей. Первые соревнования по настольному теннису в России и за рубежом. Популярность настольного тенниса в России, крае, округе.

1.2 Тема: Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Инвентарь для настольного тенниса, одежда и обувь.

Теория. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с ракетками и мячами по настольному теннису на занятии. Правила ухода за ракетками по настольному теннису и их хранение. Индивидуальный выбор инвентаря по настольному теннису.

1.3 Тема: Гигиена, закаливание организма, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой медицинской помощи при травмах.

Теория. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви теннисиста. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение

медицинского осмотра и оказание первой медицинской помощи. Воздействие физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно -сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

1.4 Тема: Краткая характеристика техники по настольному теннису. Соревнование по настольному теннису.

Теория: Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы техники хватки держания ракетки, подачи, подкидки слева и справа, подрезки, наката, приема. Стойка теннисиста, передвижение за столом, прыжки, движение вперед и назад. Типичные ошибки при освоении общей схемы приема, подаче и движении за столом.

1.5 Тема: Значение систематических занятий общими и специальными физическими упражнениями для укрепления здоровья и достижения спортивного результата.

Теория: Последовательность овладения элементами техники различных способов передвижения за столом.

2. Раздел: Общая физическая подготовка (ОФП).

2.1 Тема: Строевые упражнения.

Практика: Команды для управления группой. Понятия о строевом и командах.

Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Основные движения головой, руками, ногами, туловища.

2.2 Тема: Гимнастические упражнения.

Практика: Гимнастика. Упражнения на снарядах. Упражнения в равновесии. Ходьба с перешагиванием через палку (натянутую скакалку). Ходьба с крестными, переменными шагами.

2.3 Тема: Легкоатлетические упражнения.

Практика: Бег. Бег с ускорением до 30 м, 60 м. и 100 м. Повторный бег.

Бег 60 м с низкого старта, эстафетный бег. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания теннисного мяча, дротика, малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность.

2.4 Тема: Спортивные игры.

Практика: Спортивные игры по упрощенным правилам. Мини-баскетбол; футбол; волейбол; овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

2.5 Тема: Подвижные игры.

Практика: Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяни в круг, перетягивание каната, «Бой петухов», «Борьба в квадрате», «Кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флагами», «Перебежки с выручкой», «Охрана перебежек», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами, эстафета с элементами равновесия. Игры с прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», эстафета с прыжками, эстафета с преодолением полосы препятствий. Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайперы», «Сильный бросок», «Шагай вперед». Различные эстафеты.

3.Раздел: Специальная подготовка.

Теория: Специальные упражнения: специально подготовительные, специально подводящие.

Практика: Специальные подготовительные упражнения для развития физических и волевых качеств. Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения за столом.

Имитационные упражнения-для совершенствования отдельного элемента техники, для нескольких элементов (в связке).

4. Раздел: Техническая подготовка.

Теория: Способы передвижения:

- двухшажный
- одношажный

Способы прыжков:

- вперед
- назад
- влево
- вправо

Стойки:

- основная
- треугольник

Способы поворотов:

- прыжковые повороты
- повороты на месте
- повороты в движении

Практика: Специально-подготовительные упражнения для развития технической подготовки. Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники и способов передвижения за столом.

Имитационные упражнения - для совершенствования отдельного элемента техники, для нескольких элементов (в связке).

5. Раздел: Контрольные нормативы. Соревнования.

Практика: Сдача контрольных нормативов в конце каждого квартала. Анализ показателей. Ведение дневника здоровья и нормативов каждым обучающимся.

Участие в соревнованиях различного уровня, как в личном первенстве, так и в командном. Организация и проведение игр, встреч, товарищеских матчей.

1.4. Планируемые результаты

В результате освоения содержания спортивно-оздоровительной

программы обучающиеся достигнут следующих результатов.

Личностные результаты:

- у обучающегося будет сформирована внутренняя мотивация к достижению успеха;
- у обучающегося будут развиты навыки самодисциплины, концентрации внимания и проявления волевых качеств;
- у обучающегося будет сформирована адекватная самооценка, основанная на объективных критериях успешности;
- у обучающегося будет сформировано осознанное отношение к здоровому образу жизни.

Метапредметные результаты:

- у обучающегося будут развиты: координация движений, скорость передвижения, выносливость, сила и мощь удара, гибкость и подвижность суставов;
- у обучающегося будет укреплен иммунитет, мышечный корсет;
- у обучающегося будет развит природный потенциал: в реакции и скорости восприятия, координации движений, подвижности и эластичности суставов, психоэмоциональной устойчивости.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать:

- историю развития настольного тенниса в России, крае, округе и за рубежом, популярность настольного тенниса в России, крае, округе;
- терминологию по настольному теннису;
- расширят представление о специальной одежде, инвентаре при занятии настольным теннисом, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятиями физическими упражнениями;

Обучающийся будет уметь:

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- выполнять подачи и приемы;
- передвижение за столом;

- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям.

Раздел 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение программы:

Для занятий необходимо иметь:

- столы для настольного тенниса;
- ракетки для настольного тенниса;
- сетки для настольного тенниса;
- мячи для настольного тенниса;
- скакалки гимнастические;
- мячи для метания, баскетбольные, футбольные, волейбольные.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

В процессе реализации программы используются следующие методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса:

- словесный, объяснение, рассказ, беседа, объяснение нового материала применяются при изучении теоретических разделов программы;
- наглядный показ, упражнения в парах, тренировки при общефизической подготовке теннисистов;
- словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра используются при технической подготовке учащихся, наглядный показ педагогом применяются при специальной подготовке;
- практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра применяются при игровой подготовке.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:
Тестирование, карточки судьи, протоколы, зачёт, промежуточный тест, учебная игра, промежуточный отбор, соревнование.

Формы организации и проведения занятия:

Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая,

Фронтальная, коллективно-групповая, в парах.

Дидактический материал, техническое оснащение занятий.

Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты, таблицы, схемы, карточки, терминология, жестикуляция, мячи на каждого обучающегося. Конспекты занятий для педагога.

Нормативно-правовая база:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования Приморского края от 31.03.2022 г. №23-а-330 «Об утверждении методических рекомендаций по составлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».
- СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования;
- Локальные нормативные документы МБОУ ДО «ДЮСШ «Патриот» п.Кировский.

Интернет- ресурсы:

1. Мастер-класс по настольному теннису для начинающих

<https://www.klnt.ru/nastolnyy-tennis-istoriya-razvitiya>

<https://www.klnt.ru/articles/nastolnyy-tennis-video-i-master-klassy>

- 2.Настольный теннис с нуля для новичков

<https://rutube.ru/video/2654a2d3571014289a0b8137119d217c/>

3. Как научиться играть в настольный теннис. 5 упражнений для новичков

<https://rutube.ru/video/102b46d1436d915e5e5946abf739ae2b/>

2. 2. Оценочные материалы и формы аттестации

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов.

Система отслеживания, контроля и оценки результатов процесса обучения программы имеет три основных элемента:

| Вид контроля | Формы и содержание | Дата проведения |
|----------------------------|--|------------------------|
| Входной (вводный) контроль | Собеседование, тренировочные занятия (тестирование общей физической подготовленности обучающихся на начало учебного года) | Сентябрь, октябрь |
| Текущий контроль | Теоретические занятия (тематический опрос), тренировочные занятия (зачёт), соревнования (показательное выступление или открытое занятие) | В течение года |
| Итоговые испытания | Контрольные испытания (тесты по ОФП) | Апрель, май |

Входной контроль осуществляется в начале обучения по программе, имеет своей целью выявить исходный уровень подготовки обучающихся. Формами контроля являются: наблюдение.

Текущий контроль проводится в течение всего времени обучения. Цель текущего контроля – определить степень и скорость усвоения каждым обучающимся материала.

Формы контроля:

1. Наблюдение – форма контроля, которая позволяет педагогу получить достаточно полные данные об обучающемся: и уровень его знаний, умений по предмету, и отношение к обучению, степень его познавательной

активности, сознательности, и умение мыслить, решать самостоятельно различного рода задачи;

2. Зачет – форма контроля, позволяющая оценить уровень достижения образовательных результатов обучающегося посредством индивидуального или группового собеседования или выполнения практической работы;
3. Оценка - форма контроля, которая определяет качество усвоения учащимися программного материала, диагностирование и корректирование их знаний и умений, воспитание ответственности к учебной работе;
4. Тест - форма контроля, позволяющая оценить уровень знаний, умений и навыков обучающегося через систему тестовых заданий/вопросов;
5. Сдача нормативов – форма контроля, которая позволяет педагогу отследить выполнение контрольных упражнений по разделу;
6. Контрольные упражнения - форма контроля, которая позволяет педагогу отследить выполнение контрольных упражнений по теме;
7. Беседа - специальная беседа педагога с учащимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний по определенному разделу, теме и т.д.
8. Практическая работа - позволяет оценить уровень практических навыков и умений обучающегося;
9. Игра - различные виды дидактических игр помогают закрепить и расширить предусмотренные программой знания, умения и навыки. Использование игровых заданий делает занятие интересным. Игру стоит проводить с отчетливо-познавательной целью. Хорошо, если процесс игры предусматривает разные формы деятельности: движение, размышление, соревнование, сотрудничество, оценку действий товарища и т. д.

Промежуточная аттестация проводится по итогам обучения за полугодие, в форме тестирования (выполнение контрольных упражнений).

Уровень знаний, умений и навыков обучающихся оценивается на промежуточной аттестации по системе, отраженной в дополнительной общеобразовательной программе.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной программы по завершению всего периода обучения по программе. Форма контроля: оценивание качества и скорость выполнения упражнений.

Таблица оценки подготовленности учащихся на стартовом уровне.

| Нормативы | | Баллы | | 8-9 лет | | 10-12 лет | | 13-15 лет | | 16 лет | |
|--|--------------|-------|-------|---------|-------|-----------|-------|-----------|-------|--------|------|
| | | Мал. | Дев. | Мал. | Дев. | Мал. | Дев. | Мал. | Дев. | Мал. | Дев. |
| Бег – 30 м | 5 | 6,0 | 6,4 | 5,5 | 6,0 | 5,1 | 5,5 | 4,8 | 5,2 | | |
| | 4 | 6,5 | 6,7 | 6,0 | 6,2 | 5,5 | 6,0 | 5,3 | 5,7 | | |
| | 3 | 7,0 | 7,0 | 6,5 | 6,7 | 6,0 | 6,5 | 5,8 | 6,2 | | |
| Сгибание и разгибание рук вупоре лёжа | 5 | 10 | 8 | 14 | 10 | 18 | 14 | 20 | 15 | | |
| | 4 | 8 | 6 | 10 | 8 | 14 | 10 | 16 | 12 | | |
| | 3 | 6 | 4 | 8 | 6 | 10 | 8 | 12 | 10 | | |
| Прыжок в длину с места | 5 | 140 | 130 | 155 | 145 | 175 | 165 | 200 | 185 | | |
| | 4 | 120 | 110 | 140 | 120 | 160 | 145 | 185 | 165 | | |
| | 3 | 100 | 90 | 120 | 110 | 140 | 130 | 165 | 150 | | |
| Бег 500 м | зачёт | зачёт | зачёт | зачёт | зачёт | зачёт | зачёт | зачёт | зачёт | зачёт | |
| Челночный бег: 3 по10м | зачёт | зачёт | зачёт | зачёт | зачёт | зачёт | зачёт | зачёт | зачёт | зачёт | |

2.3. Методические материалы

С целью развития и поддержания интереса детей к занятиям используются разные формы организации учебных занятий: классические занятия практическое занятие (по схеме: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная), игровые занятия (с использованием игр: игры - эстафеты, игры-аттракционы и т.д.), сюжетные занятия – комплексные (объединенные определенным сюжетом, праздники - соревнования, открытые занятия, мастер-класс).

При изучении теоретической части учебного процесса применяется следующие формы занятий:

- *Словесный метод* (объяснение нового материала);

- *Наглядный метод* (метод иллюстрации и демонстрации) – схемы, презентации, представления, понятия;
- *Практический метод* – упражнения, приучение, самостоятельно выполняемые обучающимися действия;
- *Игровой метод* (развивающие и подвижные игры; игры на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения; настольные, электротехнические);
- *Метод анализа* (анкетирование, психологические тесты; создание и решение различных ситуаций);
- *Эмоциональный метод*, выражающийся во время поощрения, во время создания ситуации успеха.

Практические умения и навыки реализуются в процессе различных форм учебных занятий, закрепляются в процессе спортивных соревнований или праздников.

Выполнение задач любого занятия, его эффективность во многом зависит от установленных педагогом способов организации детей на занятиях. Наиболее приемлемым можно считать фронтальный, поточный, посменный и групповой.

Формы организации деятельности обучающихся на занятиях:
индивидуальная, парная, групповая.

Программа предусматривает различные формы организации учебного занятия:

- *Теоретическое занятие* – беседа с объяснением нового материала;
- *Игра в настольный теннис* – тренировочные занятия и товарищеские соревнования с применением изученных тактических приемов и операций;
- *Турнирная практика* – соревнования различных уровней (соревновательный момент необходим, т.к. закаляет характер, волю, воспитывает целеустремленность).

Педагогические технологии

Важным условием в организации образовательного процесса является

реализация педагогических технологий:

- Технология «ситуации успеха»;
- Технология развивающего обучения;
- Игровые технологии;
- Информационные технологии;
- Здоровьесберегающие образовательные технологии.

2.4. Календарный учебный график

| | | |
|---|-------------|------------------------|
| Этапы образовательного процесса | 1год | |
| Продолжительность учебного года, неделя | 36 | |
| Количество учебных дней | 72 | |
| Продолжительность учебных периодов | 1 полугодие | 15.09.2025- 30.12.2025 |
| | 2 полугодие | 12.01.2026- 29.05.2026 |
| Возраст детей, лет | 13-16 | |
| Продолжительность занятия, час | 3 | |
| Режим занятия | 2 раза/нед | |
| Годовая учебная нагрузка, час | 144 | |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барчукова, Г. В. Настольный теннис для всех и каждого / Г. В. Барчукова. — Москва : Советский спорт, 2024. — 203 с.
2. Громова, О. Е. Подвижные игры для детей [Электронный ресурс] / под ред. О. Е. Громовой. — URL: <https://clck.ru/3686ch> (дата обращения: 06.08.2025).
3. Зюрин, Э. А. Здорово быть здоровым : учебное пособие / Э. А. Зюрин, И. В. Шаповаленко, А. В. Погожева. — Москва : Просвещение, 2021. — 144 с.
4. Матвеев, А. П. Физическая культура. 6-7 классы / А. П. Матвеев. — Москва : Просвещение, 2024. — 244 с.
5. Плейлист для обучения настольному теннису [Электронный ресурс]. — URL: <https://rutube.ru/plst/505605> (дата обращения: 08.08.2025).
5. Физическая культура для подростков [Электронный ресурс]. — URL: <https://sport-ravnoesie.ru/advice/fizkultura-dlya-podrostkov>. (дата обращения: 27.08.2025).