

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА  
ВСЕВОЛОЖСКОГО РАЙОНА»**

---

**Принято**

на заседании экспертно-методического  
совета (протокол от 25.08.2023 №1)

**Утверждено**

приказом от 31.08.2023  
№ 484

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Автор (составитель): **Ахременко Григорий Сергеевич**  
тренер–преподаватель

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Уровень программы: **базовый**

Возраст детей, осваивающих программу: **9-17 лет**

Срок реализации программы: **2 года** (1-2 год обучения по 144 часа)

Всеволожск  
2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Нормативно-правовая база

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» (далее – программа) базового уровня разработана на основе следующих нормативных актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей (утв. Указом Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809);
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28);
- СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2);
- Устав МБОУДО ДДЮТ;
- Рабочая программа воспитания МБОУДО ДДЮТ;
- Положение о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО ДДЮТ;
- Положение о реализации программы (системы) наставничества в МБОУДО ДДЮТ.

## **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 её в детской среде, доступностью, широкой распространённостью в городе, учебно- материальной базой школы.

Очень важно, чтобы ребёнок 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 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 различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребёнка: 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, 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 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 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.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объёмами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности

организма.

Программа может реализовываться с применением технологий наставничества.

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** создание условий для развития физических и личностных качеств учащихся, путём привлечения к занятиям настольным теннисом.

#### **Задачи:**

##### Обучающие:

- познакомить с историей настольного тенниса;
- обучить правилам игры в настольный теннис;
- сформировать навыки владения техническими приёмами игры в настольный теннис;
- обучать основам индивидуальной, и парной тактик игры в настольный теннис;
- обучить правильному выполнению специальных физических упражнений;
- обучить учащихся безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;
- познакомить с элементарными теоретическими сведениями о личной гигиене.

##### Развивающие:

- формировать у учащихся двигательных умений и навыков, необходимых для занятий настольным теннисом;
- развивать мотивацию к занятиям настольным теннисом;

##### Воспитательные:

- воспитывать у учащихся дисциплинированность, решительность, чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимопонимания;
- воспитывать потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях спортом или физической культурой;
- воспитывать интерес к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений.

### **Организационно-педагогические условия**

#### **Сроки реализации дополнительной образовательной программы**

Программа рассчитана на 2 года обучения по 144 часа

**Особенности набора учащихся** - по желанию детей и их родителей, с предоставлением медицинской справки от участкового педиатра (разрешение занятий по избранному виду спорта)

**Возраст учащихся:** 9-17 лет.

**Наполняемость группы:** 12-15 учащихся.

#### **Календарный учебный график**

Год обучения	Период обучения		Период каникул	Кол-во учебных недель / часов	Режим занятий	Вид и сроки проведения аттестации
	начало	окончание				
1	01.09	31.05	В соответствии с календарным учебным графиком учреждения на текущий учебный год	36 /144	2 занятия в неделю по 2 академических часа (45 минут)	Промежуточная (май)
2	01.09	31.05		36 / 144	2 занятия в неделю по 2 академических часа (45 минут)	Итоговый контроль (май)

**Форма обучения:** очная

**Формы организации деятельности учащихся:**

- групповые;
- фронтальные;
- индивидуальные;
- индивидуально-групповые.

**Формы занятий:**

- теоретические занятия;
- учебно-тренировочные занятия;
- контрольно-испытательные;
- выступления на соревнованиях;
- открытые занятия;
- походы.

**Условия реализации программы**

#### **Необходимое оборудование и инвентарь для проведения занятий**

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО
1.	Теннисный стол	4
2	Сетка для настольного тенниса	4
3.	Ракетка для н/т	12
4.	Мячи для настольного тенниса	100
5.	Гантели переменной массы от 1,5 до 5 кг.	3
6.	Мяч набивной весом от 1-5 кг.	7
7.	Перекладина гимнастическая	3
8.	Стенка гимнастическая	3
9.	Скамейка гимнастическая	3-6
10.	Секундомер	1
11.	Табло	4

**Планируемые результаты**

### **Личностные:**

- сформируются спортивные навыки: быстрота, ловкость, точность, выносливость;
- разовьются личные качества: внимание, координация, пространственное мышление;
- укрепят здоровье, морально-волевые качества.

### **Метапредметные:**

#### *Регулятивные:*

- получают первоначальный опыт организации собственной спортивной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов.

#### *Коммуникативные:*

- расширят опыт коммуникативных действий в целях осуществления совместной продуктивной деятельности;
- приобретут навыки сотрудничества и взаимопомощи.

#### *Познавательные:*

- приобретут опыт работы с различными информационными объектами;
- получают знания об истории настольного тенниса.
- овладеют начальными формами познавательных универсальных учебных действия (УУД) – исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения.

### **Предметные результаты 1-го года обучения:**

- обучатся правилам игры в настольный теннис;
- приобретут начальные теоретические и практические навыки выполнения специальных физических упражнений;
- приобретут начальные навыки игры в настольный теннис (тактика техника);

### **Предметные результаты 2-го года обучения:**

- совершенствуют теоретические знания и практические навыки выполнения специальных физических упражнений;
- приобретут уверенные навыки игры в настольный теннис (тактика техника);
- приобретут навыки участия в коллективных проектах, спортивных соревнованиях различных уровней (ОУ, район, город)
- приобретут навыки в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- приобретут навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника;
- выполняют разрядные нормативы.

### **Система оценки результатов освоения программы**

Данная программа предполагает следующие виды контроля:

<b>Виды контроля и аттестации</b>	<b>Формы контроля</b>	<b>Оценочные материалы</b>
-----------------------------------	-----------------------	----------------------------

Текущий контроль	Педагогическое наблюдение	Контрольные нормативы
Промежуточная аттестация 1 раз в год (май)	Педагогическое наблюдение Контрольные нормативы (тестирование)	Тесты. Зачетная ведомость промежуточной аттестации
Итоговый контроль проводится в конце 2-го года обучения (май)	Педагогическое наблюдение Контрольные нормативы (тестирование) Технико-тактические действия Соревновательная деятельность в группе	Тесты. Протокол соревнований зачетная ведомость итогового контроля

Текущий контроль проводится в целях устойчивости и проверки качества учебно-тренировочного процесса.

Промежуточная аттестация проводится с целью выявления уровня физической и технической подготовки обучающихся один раз в год в форме контрольных нормативов по следующим показателям: прыжок в длину с места, бег 30, 60 и 1000, 1500, 2000 м., бег «ёлочка», отжимания/подтягивания, поднятие туловища за 1 мин., наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см), качество выполнения подачи, приёмов, передачи и атакующего удара.

Итоговый контроль осуществляется по окончании 2 года обучения с целью выявить результаты работы и закреплению представления об игре настольного тенниса в форме анализа технико-тактических действий во время игры.

Способы проверки – выполнение контрольных нормативов; участие в соревнованиях по настольному теннису внутри группы, во Всеволожском районе и в Ленинградской области, участие в соревнованиях по другим видам спорта.

Методы отслеживания результатов:

- контрольные тесты;
- контрольные задания;
- анкетирование;
- зачет, контрольный опрос;
- наблюдение;
- соревнование.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**1 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	3	3	-	Беседа
2	Специальная физическая подготовка	64	14	50	Наблюдение
3	Технико- тактическая подготовка	64	14	50	Наблюдение
4	Участие в соревнованиях	8	2	6	Наблюдение
5	Контрольные задания	3	1	2	Тестирование
6	Итоговое занятие.	2	2	-	Награжден иелучших учащихся
<b>Всего часов</b>		<b>144</b>	<b>36</b>	<b>108</b>	

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**2 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	3	3	-	Беседа
2	Специальная физическая подготовка	44	14	30	Наблюдение
3	Технико- тактическая подготовка	80	16	64	Наблюдение
4	Участие в соревнованиях	12	2	10	Наблюдение
5	Контрольные задания	3	1	2	Тестирование
6	Итоговое занятие	2	2	-	Награжден иелучших учащихся
<b>Всего часов</b>		<b>144</b>	<b>38</b>	<b>106</b>	



## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **(1 год обучения)**

#### **1. Вводное занятие (3 часа)**

*Теория.* Инструктаж по охране жизни, здоровья и безопасности обучающихся. Форма одежды, расписание, планы на полугодие. Физическая культура – часть общей культуры общества. Система физического воспитания, развитие спорта и спортивных достижений. Спорт как часть физической культуры

История возникновения настольного тенниса и развитие его в России.

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

#### **2. Специальная физическая подготовка(64 часа)**

*Теория.* Правила выполнения специальных физических упражнений: с теннисным мячом, ракеткой, скакалкой. Правила выполнения беговых, эстафетных упражнений.

*Практика.* Завершающий удар на дальность отскока мяча. (Подача мяча под углом 45° на стол, в точку центральной линии стола, на расстоянии 1/3 её длины от задней линии, мячи должны иметь высоту отскока примерно 50 см. Учащийся выполняет завершающий удар справа в дальнюю зону противоположной стороны стола. После отскока мяча измеряется длина его полета до момента падения на пол.) Бег по «восьмёрке». Бег боком вокруг стола (без касания стола). Перенос мячей (между двумя параллельными линиями с шириной коридора 3 м, 2 корзины, 15 мячей, скользящий шаг, переброс из руки в руку). Отжимания в упоре от стола. Подъём из положения лёжа в положение сидя. Прыжки со скакалкой одинарные. Прыжки со скакалкой двойные.

#### **3. Техничко-тактическая подготовка(64 часа)**

*Теория.* Изучение правил игры, начисление очков. Правила приёма, подачи и защиты, игра в парах. Разбор наиболее часто встречающихся ошибок.

*Практика.*

**Тема №1 «Подача»**

Отработка правильной подачи (положение и движение руки с ракеткой, вброс мяча, положение корпуса).

Устранение наиболее часто встречающихся ошибок.

**Тема №2 «Приём»**

Отработка правильной подачи (положение и движение руки с ракеткой, вброс мяча, положение корпуса).

Устранение наиболее часто встречающихся ошибок.

**Тема №3 «Атака»**

Отработка правильной атаки (положение и движение руки с ракеткой, угол, высота, быстрота, отвлекающие моменты, положение корпуса).

Устранение наиболее часто встречающихся ошибок.

#### **Тема №4 «Защита»**

Отработка правильной защиты (положение и движение руки с ракеткой, угол, высота, быстрота, отвлекающие моменты, положение корпуса).

Устранение наиболее часто встречающихся ошибок.

#### **Тема №5 «Двухсторонняя игра»**

Отработка технических и тактических моментов в игре.

Устранение наиболее часто встречающихся ошибок.

#### **Тема №6 «Игра в парах»**

Отработка технических и тактических моментов в игре.

Устранение наиболее часто встречающихся ошибок.

### **4. Участие в соревнованиях(8 часов)**

*Теория.* Правила поведения на соревнованиях.

*Практика.* Применение технических и тактических навыков полученных в ходе обучающих занятий.

### **5. Контрольные задания(3 часа)**

*Теория.* Правила выполнения контрольных заданий.

*Практика.* Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке в форме тестирования в конце года.

### **6. Итоговое занятие( 2 часа)**

*Теория.* Подведение итогов за год. Организация соревновательной деятельности в группах. Разбор партий (допущенные ошибки при выполнении тактических упражнений)

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

(2-го года обучения)

### **1. Вводное занятие (3 часа)**

*Теория.* Инструктаж по охране жизни, здоровья и безопасности обучающихся. Форма одежды, расписание, планы на полугодие. Личная гигиена, режим.

### **2. Специальная физическая подготовка(44 часа)**

*Теория.* Правила выполнения специальных физических упражнений: с теннисным мячом, ракеткой, скакалкой. Правила выполнения беговых, эстафетных упражнений.

*Практика.* Отработка и совершенствование выполнения специальных физических упражнений: с теннисным мячом, ракеткой, скакалкой.

Отработка и совершенствование выполнения беговых, эстафетных упражнений.

### **3. Техничко-тактическая подготовка(80 часов)**

*Теория.* Правила приёма, подачи и защиты, игра в парах. Разбор наиболее часто встречающихся ошибок.

*Практика.*

#### **Тема №1 «Атака – атака»**

Атакующие удары по диагонали справа направо. Атакующие удары по диагонали слева налево. Атакующие удары по прямой справа налево. Атакующие удары по прямой слева направо. Игра атакующими ударами против срезок с правой половины на правую. Игра атакующими ударами против срезок с левой половины

на левую. Игра атакующими ударами против срезок по прямой с правой половины на левую. Игра атакующими ударами против срезок по прямой с левой половины на правую.

- Тема №2 «**Атака – защита**»

Накат с правой половины стола против срезки с правой половины.

Накат с левой половины стола против срезки с левой половины.

Накат с правой половины стола против срезки с левой половины.

Накат с левой половины стола против срезки с правой половины.

Тема №3 «**Защита – защита**»

Состязания в обмене ударами по диагонали справа направо. Обмен ударами по диагонали с левой половины на левую. Обмен ударами по прямой с правой половины на левую. Обмен ударами по прямой с левой половины на правую. Обмен резаными ударами по диагонали справа направо. Обмен резаными ударами по диагонали слева налево. Обмен резаными ударами по прямой с правой половины на левую. обмен ударами по прямой с левой половины на правую.

**4.Участие в соревнованиях (12 часов)**

*Теория.* Правила поведения на соревнованиях

*Практика.* Применение технических и тактических навыков полученных в ходе обучающих занятий.

**5.Контрольные задания(3 часа)**

*Теория.* Правила выполнения контрольных заданий.

*Практика.* Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке в форме тестирования в конце года.

**6.Итоговое занятие(2 часа)**

*Теория.* Подведение итогов за год. Организация соревновательной деятельности в группах. Разбор партий (допущенные ошибки при выполнении тактических упражнений)

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

<b>№ П/П</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Формы обучения</b>	<b>Методы обучения</b>	<b>Комплекс средств обучения</b>	<b>Форма контроля</b>
<b>1</b>	Теоретическая часть	Беседа Инструктаж	Инструктаж Словесные методы	Книги Цикл лекций	анкетирование
<b>2</b>	Специальная физическая подготовка	Групповые занятия индивидуальные	Методы упражнений Тренировка Тренинг	Подборка комплекса упражнений	Диагностика Наблюдения
<b>3</b>	Технико-тактическая подготовка	Индивидуальная групповые	Наглядности Тренировка Тренинг	Подборка развивающих Игровых упражнений	Самоконтроль Наблюдение
<b>4</b>	Участие в соревнованиях	Зачетные занятия Соревнования	Методы упражнений	Наблюдения Игры обсуждения	результаты
<b>5</b>	Контрольные задания	Зачетные занятия	Тренинг Методы упражнений	Подборка тестов	Диагностика
<b>6</b>	Итоговое занятие	Групповые занятия	Словесный Наглядности	Беседы Практические задания	Наблюдение

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Список используемой литературы

1. Барчукова, Г.А., Воробьев, В.А.. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.- М.: Советский спорт, 2009
2. Амелин, А.Н.. Современный настольный теннис.- М.: ФиС, 1992
3. Амелин, А. Н. Анализ техники современных подач в настольном теннисе и экспериментальное обоснование их совершенствования. М., 1998.
4. Байгулов, Ю.П.. Основы настольного тенниса. -М.: ФиС, 1999
5. Захаров, Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 2000
6. Шестеренкин, О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, -М.: 160с., 2000
7. Матыцин, О.В., Настольный теннис. Неизвестное об известном, -М.: РГАФК, 1995
8. Иванов, В. С. Теннис на столе.- М., 1992.

### Список используемой литературы для родителей и учащихся

1. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра .- М., 2000.
2. Барчукова, Г. В. Игра, доступная всем. — М., 1999.
3. Гришин, В. Г. Игры с мячом и ракеткой (Из опыта работы) — М., 2005.
4. Серова, Л. К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. - СПб., 2001.
5. Богушас, В.М. Играем в настольный теннис. -Москва: Просвещение, 1997
6. Барчукова, Г.А. Настольный теннис. -Москва: ФиС, 1999
7. Амелин, А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта). — 3-е изд., испр. и доп. — М., 1999.
8. Барчукова, Г. В. Учись играть в настольный теннис. — М., 1999.
9. Богушас, В. Ракеткой мастерски владей. — М., 2004.
10. Матыцина, О. В. Настольный теннис: Неизвестное об известном. — М., 1994.