

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №4  
имени Героя Советского Союза М.П. Хвастанцева»

Принята  
на заседании Педагогического совета  
от « 29 » августа 2025г.  
Протокол № 1

Утверждаю  
Директор МОБУ СОШ №4  
Е.О. Истомин  
Приказ № 01-10-  
от « » августа 2025г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Настольный теннис»**

Уровень программы – стартовый  
Возраст обучающихся – 7-10 лет  
Срок реализации – 1 год

Автор-составитель:  
Калинин Денис Валерьевич,  
инструктор  
по физической культуре

г. Минусинск, 2025 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области дополнительного образования Российской Федерации и Красноярского края:

Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 10, 75);

Закон от 06.10.2003 № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации» (ст. 16, 17, 50);

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726р);

Приказ Министерства образования и науки РФ от 26.06.2012 № 504 «Об утверждении типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей».

Программа «Настольный теннис» предназначена для проведения спортивных секций в системе общего и дополнительного образования общеобразовательных и начальных профессиональных образовательных учреждений. В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов. Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил игры до 11 очков 2002 года. Программа рассчитана на 3 года (204 часа) обучения детей в возрасте от 10 до 16 лет и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить корректировки в работу по программе.

**Основная цель** данной программы – воспитание личности, умеющей думать, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

**Исходя из основной цели, программа решает следующие задачи:**

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;
- воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- обучение технике и тактике настольного тенниса;
- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить корректировки в свои действия, постоянно контролировать себя.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты обучения:**

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять приемы настольного тенниса, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:**

- представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Программа предусматривает следующие этапы подготовки игрока по настольному теннису:**

1 год занятий – спортивно-оздоровительный, начально-подготовительный;

2 год занятий - учебно-тренировочный, соревновательный;

3 год занятий – спортивного совершенствования, соревновательный.

На спортивно-оздоровительном этапе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольного тенниса. Задача этапа – привлечение как можно большего числа детей, просмотр их индивидуальных особенностей.

На этапе начальной подготовки ведется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, а также выбор спортивной специализации и

выполнение нормативов для перехода на учебно-тренировочный этап. Задача этапа – тщательное наблюдение за успешностью обучения детей.

На *учебно-тренировочном* этапе воспитанники осваивают специальные приемы настольного тенниса: подача, атакующие удары, игра в защите. Задача этапа – отбор наиболее способных детей для участия в соревнованиях.

На этапе *спортивного совершенствования* проводятся углубленные тренировки со сложными приемами настольного тенниса и дальнейшим анализом выполненных действий. Задача этапа – участие воспитанников в соревнованиях, повышение уровня мастерства, выполнение спортивных разрядов.

### **Специальные упражнения техники настольного тенниса для первого и второго этапов.**

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
4. Атакующие удары справа направо.
5. Атакующие удары слева налево.
6. Атакующие удары справа налево.
7. Атакующие удары слева направо.
8. Игра толчком.
9. Отработка техники подачи.

### **Специальные упражнения техники настольного тенниса для третьего и четвертого этапов.**

1. Игра накатами по диагонали.
2. Игра накатами по линии.
3. Подача накатом.
4. Игра подрезками.
5. Игра топ-спинами.
6. Подача подрезками.
7. Игра боковыми вращениями.

### **Учебный план.**

Общая направленность трехлетней подготовки теннисистов следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности приемов и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специальным;

- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки.

## **Соотношение нагрузки и видов упражнений на разных этапах обучения.**

### **1 год занятий**

Спортивно-оздоровительный этап: общефизическая подготовка (12ч), правила игры в настольный теннис (2ч), теоретическая подготовка (10ч) базовая техника игры в настольный теннис (24ч).

Этап начальной подготовки: основы тактики (6ч), игровая практика (14ч).

### **2 год занятий**

Учебно-тренировочный этап: специальная физическая подготовка (20ч), техника игры в настольный теннис (20ч). Индивидуальная и парная игровая практика (28ч).

### **3 год занятий**

Этап спортивного совершенствования: специальная физическая подготовка (16ч), тактика и техника игры (16ч), игровая практика (20ч), соревновательная практика (16ч).

## **Тематическое планирование**

Упражнение	Кол-во часов
<b>Специальная физическая подготовка:</b>	<b>12</b>
упражнения на быстроту и ловкость	4
упражнения на гибкость	2
силовые упражнения	2
упражнения на выносливость	4
<b>Базовая техника игры:</b>	<b>24</b>
упражнения с ракеткой и шариком	4
техника подачи толчком	4
игра толчком справа и слева	4
атакующие удары по диагонали	4
атакующие удары по линии	4
игра в защите	4
<b>Основы тактики игры:</b>	<b>6</b>
тактика быстрой атаки после подачи	2
тактика атаки после толчка	2
тактика атаки после подрезки	2

<b>Игровая практика:</b>	<b>14</b>
игра с тренером	4
выполнение подач разными ударами	2
игра в разных направлениях	2
игра на счет разученными ударами	2
игра с коротких и длинных мячей	2
групповые игры	2
Сдача нормативов	В процессе занятий
<b>Итого</b>	<b>68</b>

## 2 год обучения

<b>Техника настольного тенниса:</b>	<b>20</b>
атакующие удары справа разной силы и направления	4
атакующие удары слева разной силы и направления	4
удары срезкой справа	2
удары срезкой слева	2
удары накатом справа	2
удары накатом слева	2
подача различными ударами	2
прием подачи	2
<b>Специальная физическая подготовка:</b>	<b>20</b>
упражнения на быстроту и ловкость	6
упражнения на гибкость	4
силовые упражнения	4
упражнения на выносливость	6
<b>Индивидуальная и парная игровая практика:</b>	<b>28</b>
игра толчком	6
упражнения в парной игре	6
отработка игры в защите	6
переход от защиты к атаке	6
игра с тренером	4
Сдача нормативов	В процессе занятий
<b>Итого за год</b>	<b>68</b>

### 3 год обучения

<b>Специальная физическая подготовка:</b>	<b>16</b>
упражнения на быстроту и ловкость	4
упражнения на гибкость	4
силовые упражнения	4
упражнения на выносливость	4
<b>Техника игры:</b>	<b>8</b>
подача срезкой	2
подача накатом	2
подача боковым вращением	2
техника приема подач разных видов	2
<b>Тактика игры:</b>	<b>8</b>
тактика быстрой атаки после подачи	2
тактика атаки после толчка	2
тактика атаки после подрезки	2
тактика атаки после наката	2
<b>Игровая практика:</b>	<b>20</b>
игра с тренером	2
выполнение подач разными ударами	2
игра в разных направлениях	2
игра на счет разученными ударами	4
игра с коротких и длинных мячей	4
групповые игры	2
переход от защиты к атаке	2
игра топ-спином	2
<b>Соревновательная практика</b>	<b>16</b>
Сдача нормативов	В процессе занятий
<b>Итого за год</b>	<b>68</b>
<b>Итого за 3 года</b>	<b>204</b>

### Календарно-тематическое планирование (1 год обучения)

№	Дата	По факту	Тема занятия	Количество часов
1.	9.09		Техника безопасности - вводный инструктаж.	1
2.	11.09		Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.	1
3.	13.09		Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности. Теория.	1
4.	16.09		Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности. Разбор ситуаций и краткой характеристикой и демонстрацией на личном примере.	1
5.	18.09		Требования к спортивному инвентарю. Демонстрация презентации с описанием и краткой характеристикой.	1
6.	20.09		Требования к спортивному инвентарю. Разбор ситуаций и краткой характеристикой и демонстрацией на личном примере.	1
7.	23.09		Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока.	1
8.	25.09		Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока. Игра.	1
9.	27.09		Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.	1
10.	30.09		Расположение и передвижение игрока у теннисного стола. Игра.	1
11.	2.10		Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа.	1
12.	4.10		Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа. Игра.	1
13.	7.10		Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.	1

14.	9.10		Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног. Игра.	1
15.	11.10		Подвижная игра: «Третий лишний». Демонстрация презентации с показом и краткой характеристикой.	1
16.	14.10		Подвижная игра: «Третий лишний».	1
17.	16.10		Подвижная игра: «Салки». Демонстрация презентации с описанием и краткой характеристикой.	1
18.	18.10		Подвижная игра: «Салки».	1
19.	21.10		Подвижная игра: «Один против всех». Демонстрация презентации с описанием и краткой характеристикой.	1
20.	23.10		Подвижная игра: «Один против всех».	1
21.	25.10		Подвижная игра: «Круговая». Демонстрация презентации с описанием и краткой характеристикой.	1
22.	28.10		Подвижная игра: «Круговая».	1
23.	30.10		Подвижная игра: «Воздушный мяч». Демонстрация презентации с описанием и краткой характеристикой.	1
24.	1.11		Подвижная игра: «Воздушный мяч».	1
25.	4.11		Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса. Демонстрация презентации с описанием и краткой характеристикой.	1
26.	6.11		Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.	1

27.	8.11		Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).	1
28.	11.11		Игра.	1
29.	13.11		Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки. Игра.	1
30.	15.11		Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.	1
31.	18.11		Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола. Игра.	1
32.	20.11		Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	1
33.	22.11		Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда). Игра.	1
34.	25.11		Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки.	1
35.	27.11		Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки. Игра.	1
36.	29.11		Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	1
37.	2.12		Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда). Игра.	1

38.	4.12		Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.	1
39.	6.12		Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом. Игра.	1
40.	9.12		Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.	1
41.	11.12		Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом. Игра.	1
42.	13.12		Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа.	1
43.	16.12		Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа. Игра.	1
44.	18.12		Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа.	1
45.	20.12		Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа. Игра.	1
46.	20.01		Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки.	1
47.	22.01		Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки. Игра.	1
48.	24.01		Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.	1
49.	27.01		Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола. Игра.	1

50.	29.01		Удары ракеткой слева «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	1
51.	31.01		Удары ракеткой слева «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда). Игра.	1
52.	3.02		Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки.	1
53.	5.02		Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки. Игра.	1
54.	7.02		Удары ракеткой слева «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	1
55.	10.02		Удары ракеткой слева «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда). Игра.	1
56.	12.02		Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.	1
57.	14.02		Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом. Игра.	1
58.	17.02		Удар слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.	1
59.	19.02		Удар слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом. Игра.	1
60.	21.02		Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева.	1
61.	24.02		Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева. Игра.	1
62.	26.02		Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева.	1
63.	28.02		Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева. Игра.	1
64.	2.03		Подача мяча без вращения.	1
65.	4.03		Подача мяча без вращения. Игра.	1
66.	6.03		Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.	1
67.	9.03		Свободная игра, удар ракеткой справа и слева. Игра.	1
68.	11.03		Правила соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности.	1

69.	13.03		Правила соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности. Игра.	1
70.	16.03		Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису.	1
71.	18.03		Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису. Игра.	1
72.	20.03		Итоговое занятие.	1

## **Литература**

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 1979
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995