

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

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

Утверждаю:
Директор МОБУ СОШ №4
Е.Ю. 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 коррективы 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 коррективы 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
Специальная физическая подготовка:	12
упражнения на быстроту и ловкость	4
упражнения на гибкость	2
силовые упражнения	2
упражнения на выносливость	4
Базовая техника игры:	24
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
Основы тактики игры:	6
тактика быстрой атаки после подачи	2
тактика атаки после толчка	2
тактика атаки после подрезки	2

Игровая практика:	14
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
Итого	68

2 год обучения

Техника настольного тенниса:	20
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
Специальная физическая подготовка:	20
упражнения на быстроту и ловкость	6
упражнения на гибкость	4
силовые упражнения	4
упражнения на выносливость	6
Индивидуальная и парная игровая практика:	28
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
Итого за год	68

3 год обучения

Специальная физическая подготовка:	16
упражнения на быстроту и ловкость	4
упражнения на гибкость	4
силовые упражнения	4
упражнения на выносливость	4
Техника игры:	8
подача срезкой	2
подача накато	2
подача боковым вращением	2
техника приема подач разных видов	2
Тактика игры:	8
тактика быстрой атаки после подачи	2
тактика атаки после толчка	2
тактика атаки после подрезки	2
тактика атаки после наката	2
Игровая практика:	20
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
Соревновательная практика	16
Сдача нормативов	В процессе занятий
Итого за год	68
Итого за 3 года	204

№	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