

**Министерство общего и профессионального образования**

**Ростовской области**

**Управление образования Сальского района**

**МБОУ СОШ №84 п. Сеятель**

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании педагогического совета

Протокол №« 1 » от 28.08.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ СОШ №84

Чемерисова А.М

Приказ № «160 » от 1.09. 2025г.

№\_\_\_\_\_

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

по настольному теннису

**Уровень программы: базовый**

**Вид программы: типовая**

**Тип программы: разноуровневая**

**Возраст детей: от 12 до 17 лет**

**Срок реализации: 1 года.**

**1 год обучения: 34 ч;**

**Разработчик: Учитель физики Гавриков Д.А**

п.Сеятель  
2025 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
Образовательные.....	4
Развивающие .....	4
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК .....	6
2.2 Календарный учебный график .....	6
3.1 Условия реализации программы .....	7
3.2 Формы контроля и аттестации .....	8
3.3 Планируемые результаты .....	10
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....	11
VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	13
VII ПРИЛОЖЕНИЯ .....	14
Приложение 1 .....	14

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура и спорт - это важная составная часть физического воспитания школьников. Важной особенностью при занятиях настольному теннису является гармоничное развитие человеческого тела, развитие координации движения, выносливости, здоровья и силы. Совершенствование физических способностей доступно каждому человеку, независимо от его физических данных. Основная часть тренировок - это практические занятия, то есть отработка тех или иных движений ракеткой.

Настоящая программа составлена на основе типовой программы по физической культуре для образовательных школ и положения об основных элементах по настольному теннису для детских спортивных школ.

Отличной особенностью данной программы является то, что, она составлена с учетом площади спортивной комнаты, наличия двух столов, набора учащихся. Принимаются все желающие, независимо от их физической подготовки.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

### 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 ее в детской среде, доступностью, широкой распространностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок 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 ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, 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 ребенка: 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 ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

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

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

## **ЦЕЛЬ:**

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

## **ЗАДАЧИ:**

### Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

### Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

### Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

### **Характеристика программы:**

Программа спортивной направленности .

**Тип программы:** разноуровневая;

**Вид:** типовая;

**Уровень освоения:** базовый;

**Объем и срок освоения программы:**

Срок освоения программы 1 года.

**Объем освоения программы:**

1 год обучения –1 часа в неделю, 34 часа в год;.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 1 учебному часу;

Занятие длиться 60 минут.

**Тип занятий:** комбинированный.

**Форма обучения:** очная.

**Адресат программы:** дети в возрасте от 12 до 17 лет.

**Наполняемость группы:** 15 человек.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

### Учебный план

	Разделы (модули)	Количество академических часов			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
		всего	теория	практика	
1.1	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис	2	2		
1.2	Общефизическая подготовка	3		3	
1.3	Специальная подготовка	5		5	
1.4	Техническая подготовка	8		8	опрос
1.5	Тактика игры	8		8	
1.6	Учебные игры	8		8	
Всего		34	2	32	

### 2.2 Календарный учебный график

Оформленный календарный учебный план программы представлен в Приложении № 1

## III. Содержание учебного плана

### 1. Теоретические сведения – 2 часов

- 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;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;

### 2. Общефизическая подготовка – 3 часов (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры

- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания

### **3. Специальная физическая подготовка – 5 часов**

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

### **4. Техническая подготовка -8 часов**

- 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»)

### **5. Тактика игры – 8 часов**

- Подачи мяча в нападении;
- Прием подач ударом;
- Удары атакующие, защитные;
- Удары, отличающиеся по длине полета мяча
- Удары по высоте отскока на стороне соперника

### **6. Учебная игра –8 часов**

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

#### **3.1 Условия реализации программы**

##### **Материально-техническое оснащение**

###### *I. Теоретические материалы - разработки :*

- Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.
- Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.
- Тесты физической подготовленности по ОФП

###### *II. Дидактические материалы:*

- Картотека упражнений по настольному теннису (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в настольный теннис».

- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в настольном теннисе».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

### *III. Методические рекомендации:*

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр
- Рекомендации по организации турниров по настольному теннису

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал 9x18

### спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 6 штуки
- теннисные столы - 2 штуки
- сетки для настольного тенниса – 2 штуки
- гимнастические маты – 2 штуки
- гимнастическая стенка
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

### **Кадровое обеспечение:**

Гавриков Дмитрий Анатольевич – Учитель физики

## **3.2 Формы контроля и аттестации**

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагог секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты

контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;

### Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

### Развивают следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Развивают коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

## **СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ**

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

## **ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и

специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

### **3.3 Планируемые результаты**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного

материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как

- рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнений с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

**Регулятивные:**

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;

**Коммуникативные:**

В процессе обучения дети научатся:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- ставить вопросы;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помочь и сотрудничество;

#### **IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с теннисными столами, ракетками, а также наличие теннисных мячей для каждого ученика, набивных мячей, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.
2. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски и дискеты).

## V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Нормативы по технико-тактической подготовке  
для обучения игре в настольный теннис

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование технического приема</b>	<b>Количество ударов</b>	<b>оценка</b>
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовлет.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовлет.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовлет.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
6.	Выполнение наката справа и слева в правый угол стола (игра в правосторонний «треугольник»)	20 и более от 15 до 19	Хорошо Удовлет.
7.	Выполнение наката справа и слева в левый угол стола (игра в левосторонний треугольник)	20 и более от 15 до 19	Хорошо Удовлет.
8.	Игра накатами справа по прямой (в левый угол стола)	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
9.	Игра накатами слева по прямой (в правый угол стола)	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
10.	Сочетание накатов справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.)	8 и менее от 9 до 12	Хорошо Удовлет.
11.	Выполнение подачи справа по всему столу (10 попыток)	8 - 6	Хорошо

12.	Выполнение подачи слева по всему столу (10 попыток)	8 - 6	Хорошо
-----	---	-------	--------

## **VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
3. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. КартияМолдановескэ. 1973.
4. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
5. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.

### **Список литературы для детей**

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
3. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта. Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.
4. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
5. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
6. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.

## VII. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1 .

Таблица 1  
Календарный учебный график

№ п/п	Дат а	Тема занятия	Кол- во часов	Время прове- дения заня- тия	Форма занятия	Место проведе- ния	Форма контроля
1		Правила игры. Техника безопасности. Остановки и перемещения в настольном теннисе.	1	15.00- 16.00	беседа	Спортзал	
2		Просмотр видеофильмов с выступлением ведущих теннисистов планеты	1	15.00- 16.00	беседа	Кабинет физики	
3		Подача и приём мяча	1	15.00- 16.00	Обучение и отработка навыков	Спортзал	
4		Подача и приём мяча	1	15.00- 16.00	Обучение и отработка навыков	Спортзал	
5		Закручивание мяча с подачи и приём.	1	15.00- 16.00	Обучение и отработка навыков	Спортзал	
6		Закручивание мяча с подачи и приём.	1	15.00- 16.00	Обучение и отработка навыков	Спортзал	
7		Закручивание мяча с подачи и приём.	1	15.00- 16.00	Обучение и отработка навыков	Спортзал	
8		Подачи в заданную зону	1	15.00- 16.00	Обучение и отработка	Спортзал	

		стола.			навыков		
9		Разноскорост- ные подачи.	1	15.00- 16.00	Обучение и отработка навыков	Спортзал	
10		Разноскорост- ные подачи.	1	15.00- 16.00	Обучение и отработка навыков	Спортзал	
11		Верхняя подкрутка.	1	15.00- 16.00	Обучение и отработка навыков	Спортзал	
12		Верхняя подкрутка.	1	15.00- 16.00	Обучение и отработка навыков	Спортзал	
13		Выполнение боковой подкрутки с подачи при правосторонней стойке.	1	15.00- 16.00	Обучение и отработка навыков	Спортзал	
14		Приём «Свеча».	1	15.00- 16.00	Обучение и отработка навыков	Спортзал	
15		Приём «Свеча».	1	15.00- 16.00	Обучение и отработка навыков	Спортзал	
16		Тактика игры в заштите.	1	15.00- 16.00	Обучение и отработка навыков	Спортзал	
17		Тактика игры в заштите.	1	15.00- 16.00	Обучение и отработка навыков	Спортзал	
18		Тактика игры в заштите.	1	15.00- 16.00	Обучение и отработка навыков	Спортзал	
19		Тактика игры в заштите.	1	15.00- 16.00	Обучение и отработка навыков	Спортзал	
20		Выполнение атакующего удара.	1	15.00- 16.00	Обучение и отработка навыков	Спортзал	
21		Разучивание индивидуаль- ных упражнений.	1	15.00- 16.00	Обучение и отработка навыков	Спортзал	

22		Разучивание индивидуальных упражнений.	1	15.00-16.00	Обучение и отработка навыков	Спортзал	
23		«Топсин».	1	15.00-16.00	Обучение и отработка навыков	Спортзал	
24		«Топсин».	1	15.00-16.00	Обучение и отработка навыков	Спортзал	
25		«Топсин».	1	15.00-16.00	Обучение и отработка навыков	Спортзал	
26		Игра в н/теннис по парам.	1	15.00-16.00	Обучение и отработка навыков	Спортзал	
27		Игра в н/теннис по парам.	1	15.00-16.00	Обучение и отработка навыков	Спортзал	
28		Игра в н/теннис по парам.	1	15.00-16.00	Обучение и отработка навыков	Спортзал	
29		Игра в н/теннис по парам.	1	15.00-16.00	Обучение и отработка навыков	Спортзал	
30		Игра в н/теннис 2 x 2	1	15.00-16.00	Обучение и отработка навыков	Спортзал	
31		Игра в н/теннис 2 x 2	1	15.00-16.00	Обучение и отработка навыков	Спортзал	
32		Соревнования среди юношей по настольному теннису	1	15.00-16.00	Соревнования	Спортзал	
33		Соревнования среди юношей по настольному теннису	1	15.00-16.00	Соревнования	Спортзал	
34		Соревнования среди юношей по настольному теннису	1	15.00-16.00	Соревнования	Спортзал	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402907

Владелец Чемерисова Анжелика Михайловна

Действителен С 23.01.2025 по 23.01.2026