



Муниципальное казенное учреждение «Управление народного образования»
Дальнереченского муниципального района Приморского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа с. Виденка»
Дальнереченского муниципального района Приморского края

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО «ДЮСШ с. Виденка»
 Л.О. Корчака
Приказ № 28-А/25 от «10» июля 2025 г.



Настольный теннис

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Боднарь Анастасия Валерьевна,
тренер-преподаватель

с. Виденка
2025

РАЗДЕЛ №1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей РФ признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. 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.

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

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию двигательных навыков, имеют оздоровительный эффект, а также благотворно воздействуют на все системы детского организма.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы – базовый.

Язык реализации программы - государственный язык РФ – русский.

Адресат программы - обучающиеся МОБУ «СОШ с. Ракитное» в возрасте 10-17 лет.

Особенности организации образовательного процесса

По программе могут обучаться школьники (мальчики и девочки), имеющих медицинское разрешение для занятий в настольный теннис. Набор и зачисление в группы осуществляется через портал Персонафицированного дополнительного образования <https://25.pfdo.ru/> на основании личного заявления

обучающегося или родителя (законного представителя) обучающегося, не достигшего возраста 14 лет.

Состав группы постоянный. Наполняемость в группах согласно СанПин 2.4.3648-20. Количество обучающихся в группе 17-20 человек.

Срок освоения программы – 1 год.

Объём программы – 288 часов.

Учебная нагрузка (в неделю) - 9 академических часа.

Продолжительность академического часа – 45 минут.

Форма обучения – очная.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: развитие физических способностей обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитать спортивную дисциплину, чувство товарищества и взаимовыручки;
- пропагандировать здоровый образ жизни детей и подростков, осознанной потребности в разумном досуге.

Развивающие:

- сформировать умения адаптироваться в социальных условиях;
- развить скоростную выносливость, гибкость, быстроту реакции;
- развить оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание;
- развить умения выделить главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

Обучающие:

- ознакомить с историей развития настольного тенниса, ее терминологией;
- научить правильно регулировать физическую нагрузку;
- обучить технике и тактике настольного тенниса;
- приобрести соревновательный опыт.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название разделов, темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы аттестации, контроля
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	Формирование группы, введение в программу
2.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	4	3	1	Беседа, тестирование
3.	Предупреждение травм. Оказание первой медицинской помощи	8	3	5	Беседа
4.	Общая физическая подготовка	60	6	54	Наблюдение, зачет
5.	Специальная физическая подготовка	70	8	62	Наблюдение, беседа
6.	Технико-тактическая подготовка игры в настольный теннис	71	8	63	Наблюдение, тренировочные игры
7.	Игры с партнером. Учебные игры	45	7	38	Наблюдение, беседа
8.	Психологическая подготовка	10	3	7	Диагностика, беседа
9.	Подготовка к соревнованиям	10	2	8	Наблюдение, беседа
10.	Участие в соревнованиях	6	-	6	Мониторинг
11.	Подведение итогов обучения	2	-	2	Сдача нормативов
	Итого:	288	42	246	

Содержание учебного плана

1. Раздел: Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория. История развития настольного тенниса. Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Знакомство с технической базой,

характеристика спортивного оборудования. Техника безопасности на занятиях настольного тенниса. Формирование группы.

2. Раздел: Гигиенические требования к занимающимся спортом

Теория. Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Практика. Тестирование.

3. Раздел: Предупреждение травм. Оказание первой медицинской помощи

Теория. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом. Понятие о первой доврачебной помощи. Приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Практика. Оказание первой медицинской помощи при вывихе, ушибе и растяжении связок.

4. Раздел: Общая физическая подготовка

Теория. Упражнения общефизической подготовки. Техника выполнения упражнений на совершенствование развития мастерства теннисиста. Комплекс приемов игры в настольный теннис.

Практика. Общеразвивающие упражнения с предметами: с гимнастической палкой, короткой скакалкой, баскетбольными и набивными мячами, ракеткой, с теннисным мячом. Прыжки в длину, с места, вверх, с разбега в длину.

5. Раздел: Специальная физическая подготовка

Теория. Комплексы упражнений для развития быстроты движений и прыгучести, для развития игровой ловкости, для развития специальной

выносливости, для развития скоростно-силовых качеств, упражнений с отягощениями.

Практика. Метание теннисного мяча 6 в цель и на дальность. Подвижные игры. Эстафеты. Имитация ударов в продолжение 1 и 3 минут. Имитация ударов в продолжение 12 минут. Имитация перемещений с ударами 3 и 5 минут. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясе. Выполнение упражнений самостоятельно и при помощи партнера. С изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них. Упражнения для освоения техники игры

6. Раздел: Техничко-тактическая подготовка игры в настольный теннис

Теория. Техника и тактика игры в настольном теннисе.

Практика. Виды тренировочных упражнений, направленные на совершенство выполнения. Комплекс приемов игры в настольный теннис, отработка изменений в игре. Отработка игровых комбинаций. Учебная игра 1х1 чел., 1х2 чел.

Способы держания ракетки - хватка горизонтальная (европейская), вертикальная (азиатская).

Техники передвижения – шагом (обычный шаг, приставочный, кросс-перемещение), скачком-толчок одной ногой, толчок двумя ногами. Стойка и перемещение теннисиста.

7. Раздел: Игры с партнером. Учебные игры

Теория. Правила совмещения выполнения приемов с техникой передвижения. Исходная стойка теннисиста. Основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.

Практика. Техника основных ударов и подач в игре с партнером. Отработка мастерства игры с партнером (игры 1х1 чел., 2х2 чел). Техника перемещений быстро у стола. Перемещение игрока при сочетании ударов слева. Техника перемещений в средней зоне у стола. Тренировка ударов у тренировочной стены. Тренировка ударов «накат» справа. Сочетание ударов. Имитация ударов справа. Имитация перемещений с выполнением ударов. Подача слева, справа.

8. Раздел: Психологическая подготовка

Самоконтроль поведения в ходе игр.

Практика. Выездные тренировочные упражнения в школы района.

9. Раздел: Подготовка к соревнованиям

Теория. Судейская терминология. Организация соревнований.

Практика. Серийные удары, игровые комбинации. Отработка мастерства игры в настольный теннис. Мини-соревнование. Личный зачет.

10. Раздел: Участие в соревнованиях

Практика. Командный зачет. Мини-соревнование. Итоги соревнования, ошибки, достижения. Соревнование по настольному теннису в районе. Участие в районных соревнованиях. Участие в межрайонных соревнованиях. Участие на личное первенство. Съемка соревнований на видео и разбор записанного. Итоги соревнования, разбор, цели и задачи команды.

11. Раздел: Подведение итогов обучения

Практика. Обзор работы за учебный год. Просмотр видеозаписей.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты

Обучающийся будет:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство;
- вести здоровый образ жизни, зная о вреде пьянства, курения, наркомании, влияющие на организм человека.

Метапредметные результаты

Обучающийся приобретёт:

- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- развитое мышление, быстроту реакции, умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- умение преодолевать психологический барьер при поражении на соревнованиях;

Предметные результаты

Обучающийся будет знать/уметь:

- историю развития настольного тенниса в России, крае, округе и за рубежом;
- правильно регулировать свою физическую нагрузку, самостоятельно применять атакующий и защитный стиль игры;
- применять полученные технические навыки в соревновательной деятельности по настольному теннису;
- компетентно вести судейство игр при проведении соревнований.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение.

Материально – техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Для занятий по программе требуется:

- ✓ спортивный зал;
- ✓ теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося;
- ✓ набивные мячи 6 шт.;
- ✓ секундомер -1 шт.;
- ✓ гимнастические скамейки – 3-5 шт.;
- ✓ теннисные столы - 4 шт.;
- ✓ сетки для настольного тенниса – 4 шт.;
- ✓ гимнастические маты – 4 шт.;
- ✓ робот – тренажёр – 1 шт.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- картотека упражнений по настольному теннису (карточки);
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе;
- «Правила игры в настольный теннис»;
- «Правила судейства в настольном теннисе».

Литература для педагога

1. Амелин А. Н. Настольный теннис: 6+12. М.: Изд-во Физкультура и спорт, 2017.
2. Барчукова Г. В. Настольный теннис для всех. М.: Изд-во Физкультура и спорт, 2018.
3. Жданов, В. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов М.: Изд-во Спорт, 2019.

Нормативно-правовая база

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими сферу дополнительного образования детей и с учётом ряда методических рекомендаций.

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- постановление Главного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей молодежи»;
- методические рекомендации по составлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, утвержденных приказом Министерства образования Приморского края от 31 марта 2022 года № 23а-330;
- Устав МБУ ДО «ДЮСШ с.Веденка».

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Программа предусматривает *промежуточную и итоговую аттестацию* результатов обучения.

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.

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: внутри учреждения, муниципального, межрайонного, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Способы проверки результатов освоения программы: наблюдение, мониторинг физических и технических показателей, промежуточные зачеты, контрольные измерения физических параметров, личные результаты обучающихся при сдаче нормативов.

Формы подведения итогов реализации программы: сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, технико – тактической подготовке, результаты соревнований, выполнение тестовых заданий.

Формы фиксации результатов: ведение журнала учёта работы объединения, дневник результатов, отзывы родителей.

Критерии оценки результативности освоения программы

Качественные критерии: постоянное посещение тренировок, участие в соревнованиях внутри ДЮСШ, снижение утомляемости.

Количественные критерии: выполнение нормативов по физической, специальной и технической подготовке.

При успешном освоении программы – ожидаются следующие результаты: владеют техникой и тактикой игры в настольный теннис. Умеют планировать самостоятельную работу. Владеют судейскими навыками. Улучшают координацию движений, быстроту реакции и ловкость, общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам, повышают адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера, развивают коммуникабельность, чувство коллективизма обучающихся в результате коллективных действий, улучшают общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам. Участвуют

в соревнованиях различного уровня (внутри учреждения, сельского поселения, муниципальных, межрайонных).

2.3 Методические материалы

На занятиях по программе «Настольный теннис» широко используются следующие методы обучения и воспитания:

- *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.

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		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		34
Количество учебных дней		160
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	16.09.2025- 30.12.2025
	2 полугодие	08.01.2026- 15.05.2026
Возраст детей, лет		10-17
Продолжительность занятия, час		2 и 1
Режим занятия		5 раз/нед
Годовая учебная нагрузка, час		288

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятия		Срок реализации
1	Беседа «Правила внутреннего распорядка обучающихся»	1	сентябрь
2	Инструктажи: правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале	1	сентябрь
3	Участие в муниципальном соревновании «Шиповка юных»	2	сентябрь
4	Инструктаж «Правила безопасного поведения на дорогах и в транспорте»	1	октябрь, январь
5	«Меры предосторожности в осенне-зимний период»	1	ноябрь
6	«Веселые старты» между группами ДЮСШ	1	декабрь
7	Спортивное мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества	1	февраль
8	Спортивное мероприятие, посвященное 8 марта	1	март
9	Беседа о здоровом образе жизни	1	апрель
10	Участие в летнем фестивале ВФСК ГТО	1	май

Раздел №3. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Мельников Ю.А., Феофилактов Н.З. Подвижные игры в физическом воспитании: учебно-методическое пособие. Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2021.

2. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех и каждого. М.: Издательство Советский спорт, 2022.

3. Команов В.В., Вартанян М.М. Настольный теннис глазами тренера. М.: Мир книги, 2020.

Ссылки на электронные ресурсы:

1. Пропаганда настольного тенниса, организация соревнований [Электронный ресурс] URL: <http://www.rtff.ru/> (дата обращения: 07.07.2025).

2. Фонд ветеранов настольного тенниса России. [Электронный ресурс] URL: <http://fvnt.ru/> (дата обращения: 07.07.2025).

3. Европейская федерация настольного тенниса. [Электронный ресурс] URL: <http://www.ettu.org/> (дата обращения: 07.07.2025).

4. Федерация настольного тенниса России. [Электронный ресурс] URL: <http://ttfr.ru/> (дата обращения: 07.07.2025).

5. Уроки настольного тенниса для начинающих. [Электронный ресурс] URL: <https://vse-kursy.com/read/533-uroki-nastolnogo-tennisa.html> (дата обращения: 07.07.2025).