

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Емельяновская средняя общеобразовательная школа №2 имени
Героя Советского Союза Черняева Виктора Васильевича

РАССМОТРЕНО на заседании педагогического совета Протокол № 1 от «28» августа 2025 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ ЕСОШ №2  Л. Д. Соколова Приказ № 58 от «28» августа 2025 г.
---	---

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:
учитель дополнительного образования
Милёшкин Пётр Васильевич

шт. Емельяново

2025 г.

Пояснительная записка.

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую анализаторную деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают обучающимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

Программа дополнительного образования “Теннис” имеет **физкультурно-спортивную направленность**, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

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.

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 распространенностью 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.

Педагогическая целесообразность

Занятия настольным теннисом позволяют проводить обширную коррекционно - развивающую работу (коррекция мелкой моторики, точности движений и др.), решить проблему занятости свободного времени детей,

формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Цель программы:

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

Задачи программы:

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;

Отличительные особенности 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.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы- 7-17 лет, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Срок реализации программы - 1 год.

Формы и режим занятий.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 2 раза в неделю по 1 часу, 70 часов в год. Продолжительность занятий 40 минут.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

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 в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями 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.

Предметные результаты:

Характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

Форма и способы определения результативности

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, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения

Учебный план

№ п/п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	Теоретические сведен.	Практические занят.
1.	Развитие настольного тенниса в России	1	1	0
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1	0
3.	Правила игры в настольный теннис	2	2	0
4.	Организация и проведение соревнований	1	1	0
5.	Общая и специальная физическая подготовка	7	0	7
6.	Техника и тактика игры	45	5	40
7.	Контрольные игры и соревнования	13	0	13
Итого:		70	10	60

Содержание учебного плана

1. Теоретические сведения

- 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;
- Действующие правила игры, терминология;
- Перспективы дальнейшего развития правил;
- Влияние правил игры на её развитие.
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;

2. Общефизическая подготовка

- Подвижные игры
- Бег
- Прыжки
- Метания

3. Специальная физическая подготовка

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

- 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»)
- подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,
- удары по теннисному мячу:
 - удар без вращения – «толчок»
 - удар с нижним вращением – «подрезка»
 - удар с верхним вращением – «накат»
 - удар «топ-спин» - сверхкрученный удар;

Совершенствовать подачи:

- по диагонали;
 - «восьмерка»;
 - в один угол стола;
 - по подставке справа;
 - по подрезке справа;
 - топ спин справа по подрезке справа;
 - топ спин слева по подрезке слева;
 - Совершенствовать технику приёма «кручёная свеча»;
 - Совершенствовать технику приёма плоский удар.
- подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,
 - удары по теннисному мячу:
 - удар без вращения – «толчок»
 - удар с нижним вращением – «подрезка»
 - удар с верхним вращением – «накат»
 - удар «топ-спин» - сверхкрученный удар;
 -

5. Тактика игры

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

Подачи:

- атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка;
- подготавливающие атаку;
- защитные, не позволяющие противнику атаковать.

Прием подач ударом:

- атакующим;
- подготовительным;
- защитным.

6. Учебная игра

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

Календарный учебный график

№п/п	Содержание занятий	Количество часов
1.	Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности.	1
2.	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	1
3.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.	1
4.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	1
5.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	1
6.	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	1
7.	Передвижение игрока приставными шагами.	1
8.	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	1
9.	Обучение техники подачи прямым ударом.	1
10.	Совершенствование плоскостей вращения мяча.	1
11.	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	1
12.	Учебная игра с элементами подач.	1
13.	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	1
14.	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	1
15.	Обучение техники «срезка» мяча.	1
16.	Совершенствование техники срезки в игре.	1
17.	Совершенствование техники «срезки» слева, справа.	1
18.	Игра с применением срезок.	1

19.	Учебная игра с ранее изученными элементами.	1
20.	Соревнование в подгруппах.	1
21.	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	1
22.	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	1
23.	Обучение техники «наката» в игре.	1
24.	Изучение вращения мяча в «накате».	1
25.	Обучение техники «наката» слева, справа.	1
26.	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	1
27.	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	1
28.	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	1
29.	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	1
30.	Применение «подставки» в игре.	1
31.	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	1
32.	Изучение техники выполнения «подставки» справа	1
33.	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	1
34.	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1
35.	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	1
36.	Применение элемента «подрезка» в игре.	1
37-38	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе.	2
39.	Совершенствование изученных элементов в игре.	1
40.	Изучение технического приёма «свеча».	1
41.	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.	1
42.	Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	1

43.	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1
44.	Изучение элемента «топ-спин».	1
45.	Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.	1
46.	Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре	1
47.	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов	1
48-49.	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	2
50.	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	1
51.	Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом	1
52.	Движение ракеткой и корпусом	
53.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	1
54.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	1
55.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).	1
56.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).	1
57.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток).	1
58.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).	1
59.	Дневник самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение давления и ЧСС.	1
60.	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.	1
61.	Обучение игре ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке.	1
62.	Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения.	1
63.	Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения.	1
64.	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра.	1

65.	Учебная игра с заданиями.	1
66.	Игра защитника против атакующего	1
67.	Игра атакующего против защитника	1
68.	Игра по правилам в одиночном разряде.	1
69-70.	Игра по правилам в парном разряде.	2

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

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

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 3 штуки
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 2штуки
- теннисные столы - 2 штуки
- сетки для настольного тенниса – 2 штуки
- гимнастические маты – 4 штуки
- гимнастическая стенка
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

Список литературы

Литература для педагога:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982
3. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
4. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2011
5. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
6. О.В. Петренко Кадуцкая Л.А., Петренко С.В. и др. Настольный теннис в системе физического воспитания студентов. Учебно-методическое пособие, Белгород: Типография «ПринтМастер», 2014
7. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
8. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995

Литература для обучающихся:

9. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.

10. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
11. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта.

Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.

12. Матыцин, О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов настольном теннисе. / О.В.Матыцин. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000.
13. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985
14. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.