

Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Ненецкого автономного округа  
«Детско-юношеский центр «Лидер»

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 7/Р  
от 31.05 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
«Настольный теннис»**

возраст учащихся 7-18 лет  
срок реализации программы -1 год  
количество часов - 222  
ID- номер программы в Навигаторе - 32

Тренер - преподаватель:  
Третьяков Максим Андреевич

г. Нарьян-Мар  
2024 г.

## Содержание

1. Паспорт программы-----	3
2. Пояснительная записка-----	4
3. Режим учебного процесса-----	7
4. Учебный план-----	8
5. Календарный учебный график-----	9
6. Содержание изучаемого курса -----	10
7. Планируемые результаты-----	12
8. Формы и периодичность текущего контроля, и промежуточная аттестация-----	13
9. Материально-техническое обеспечение-----	14
10. Список литературы и электронных информационных ресурсов -----	15

## Паспорт программы

Ф.И.О. автора/ авторов	Третьяков Максим Андреевич
Полное наименование учреждения	Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер»
Направленность Программы	Физкультурно-спортивная
Продолжительность реализации Программы	1 год
Объём часов по годам обучения	222 часа
Возраст учащихся	7-18 лет
Цель программы	Создание условий для всестороннего развития физических способностей и личностных качеств, укрепления здоровья, специальной физической подготовки обучающихся посредством занятий настольным теннисом.
Сроки реализации программы	2024-2025 учебный год

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования детей Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер» в области физической культуры и спорта «Настольный теннис» (далее – Программа) разработана и составлена в соответствии с учетом основных положений и требований нормативно-правовых актов и законодательства в сфере образования:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в РФ по вопросам воспитания обучающихся» ст.2п.9; с изменениями, вступившими в силу 25.07.2022;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р);

- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.01 2021 года №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд.6. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

- Устав государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер» (далее- Учреждение);

- Локальные акты Учреждения.

*Направленность Программы* - физкультурно-спортивная.

*Уровень освоения* - ознакомительный.

*Актуальность Программы* заключается в том, что настольный теннис доступная, простая и увлекательная спортивная игра, способствующая сохранению и укреплению здоровья учащихся. Настольный теннис это и спорт, и отдых, и способ

общения. Вовлечение детей в тренировочный процесс положительно сказывается на их физическом состоянии, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, компенсирует дефицит их двигательной активности.

*Воспитательная работа.* Настольный теннис, как и любой другой вид спорта, воспитывает в человеке дисциплину и лидерские качества, развивают культуру здорового и безопасного образа жизни.

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 мобилизовать свои возможности, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной игры.

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.

Образовательный процесс включает в себя вводно-подготовительную часть (упражнения общей и специальной подготовки), основную часть (направленную на решение основных задач занятия: теоретическую и практическую подготовку) и заключительную часть (включающую, как правило, подвижные игры невысокой интенсивности). В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в настольный теннис. В практической части изучаются технические приемы.

При изучении нового материала и закреплении практических умений и навыков используются различные формы и методы словесного восприятия, метод наглядности, практический метод, соревновательная и игровая форма. Наибольший эффект и результат дают игровые и соревновательные формы, которые в основном и используются на занятиях.

Особенностями организации образовательного процесса являются:

- в соответствии с индивидуальным учебным планом в объединении группы обучающихся могут формироваться как одного возраста, так и разных возрастных категорий (разновозрастные группы), а также индивидуально.
- в группе занимаются дети, обладающие разными способностями к обучению (подвижность, быстрота и координация движений, «чувство мяча»);
- учитываются индивидуальные особенности игровой стиль – «хватка ракетки», «защитник» или «нападающий», «левша» или «правша»);
- имеют место соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки;
- проводятся тестирование, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.
- мероприятий (в качестве судей, зрителей, участников и т.п.), проводимых, как на занятиях настольным теннисом, так и в ДЮЦ «Лидер» в целом;

*Язык реализации программы- русский.*

*Цель* - создание условий для всестороннего развития физических способностей и личностных качеств, укрепления здоровья, специальной физической подготовки обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

*Задачи Программы.*

*Образовательные:*

- обучить техники безопасности и поведения на занятиях настольным теннисом;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;
- обучить игровой и соревновательной деятельности;
- научить регулировать свою физическую нагрузку.

*Воспитательные:*

- поддерживать здоровый образ жизни, соблюдать личную гигиену, режим дня и питания, закаляться посредством занятий спортом и настольным теннисом, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- на личном примере показывать все достоинства и положительные качества культуры здорового и безопасного образа жизни, пропагандировать здоровый образ жизни;
- сформировать морально – волевые качества, умение проявлять упорство в достижении поставленных целей;
- сформировать коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста и взрослыми;
- уметь работать в коллективе и быть готовым оказать помощь и поддержку.

*Развивающие:*

- развить двигательные функции и физические качества (сила, ловкость, быстрота реакции), общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- развить спортивные способности через освоение и совершенствование специальной и физической подготовки;
- уметь планировать свою деятельность, распределять нагрузку, осознанно ставить перед собой цели и задачи, находить пути их решения;
- уметь находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- уметь анализировать и объективно оценивать собственные результаты, находить возможности и способы их улучшения.

*Основными средствами для достижения поставленных целей являются:*

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов;
- экологическое воспитание занимающихся;
- привлечение родителей воспитанников к организации и проведению.

*Объём и срок освоения Программы.* Программа разработана на 1 год обучения, 222 учебных часа.

## Режим учебного процесса

Срок освоения программы	Количество обучающихся в группе	Количество часов в неделю	Возраст обучающихся
1 год обучения	12-15	6	7-18 лет

## Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие	1		1	Беседа
2	Краткие сведения о значении занятий физической культурой для развития человека и укрепления его здоровья	2		2	Беседа. Опросы
3	История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях	2		2	Беседа. Опросы
4	Значение занятий настольного тенниса для развития детей	2		2	Беседа. Опросы
5	Гигиена, режим дня, закаливание детей	2		2	Беседа. Опросы
6	Техника безопасности на занятиях, инвентарь, спортивная одежда занимающихся	2		2	Беседа. Опросы. Наблюдение и контроль за выполнением настоящих инструкций
7	Самостоятельные занятия дома и их значение	3	7	10	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
8	Общая физическая подготовка		50	50	Наблюдение за выполнением упражнений и действий по ОФП. Текущий контроль
9	Специальная физическая подготовка		30	30	Наблюдение за техникой владения двигательными умениями и навыками. Текущий контроль
10	Техническая подготовка	5	52	57	Наблюдение. Выполнение теннисных умений. Текущий контроль
11	Тактическая подготовка	4	18	22	Наблюдение. Выполнение тактических умений. Текущий контроль
12	Игровая подготовка		20	20	Наблюдение. Тренировочные игры. Анализ игр
13	Контрольные упражнения		4	4	Тестирование. Выполнение обязательного минимума подготовки
Итого				222	



## Календарный учебный график

№	Название раздела, темы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Часов в год
1	Вводное занятие.	1				1					2
2	Беседы о физической культуре и спорте	1	1			1	1				4
3	Беседы о развитии настольного тенниса	1	1			1	1				4
4	Краткие сведения о значении занятий физической культурой и спортом для развития человека и укрепления его здоровья			1				1			2
5	Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена	1				1					2
6	Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда занимающихся				5	15					20
7	Самостоятельные занятия дома и их значение	1	1	2	1	1	1	1	1	1	
8	Общая физическая подготовка	5	6	5	6	5	6	5	6	5	50
9	Специальная физическая подготовка	3	4	3	4	3	4	3	4	3	30
10	Техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	57
11	Тактическая подготовка	3	2	3	2	3	2	3	2	2	22
12	Игровая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
13	Контрольные упражнения	1				1				1	3
Итого		24	25	24	25	24	25	24	25	24	222

## Содержание изучаемого курса

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Форма организации и проведения занятия, методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса, техническое оснащение занятий, вид и форма контроля, форма предъявления результата. Цели и задачи. Настольный теннис как вид спорта и физического оздоровления.

Тема 2. Беседы о физической культуре и спорте.

Теория: Физическая культура и спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Понятие ОФП (общая физическая подготовка) и её функции. Роль и значение настольного тенниса для здоровья и развития. Физическая культура, как средство всестороннего развития личности.

Тема 3. Беседы о развитии настольного тенниса.

Теория: Возникновение настольного тенниса. Развитие настольного тенниса в России. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

Тема 4. Краткие сведения о значении занятий физической культурой и спортом для развития человека и укрепления его здоровья

Теория: Понятие «физическая культура»; физическая культура как составляющая часть общей культуры; роль физической культуры в воспитании молодежи.

Тема 5: Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.

Теория: Понятие о гигиене и санитарии; значение дыхания для жизнедеятельности организма; уход за телом, полостью рта и зубами; Гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питание спортсменов. Естественные средства закаливания - вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны.

Тема 6: Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда занимающихся.

Теория: Организация рабочего места. Правила безопасности на занятиях. Спортивный инвентарь для занятий ОФП. Специальное оборудование, инвентарь и тренажеры, правила пользования. Спортивная одежда для занятий.

Тема 7: Самостоятельные занятия дома и их значение.

Теория: Как заниматься самостоятельно, чтобы развить основные двигательные качества. Здоровье и систематические занятия физическими упражнениями; повторение и закрепление пройденного материала в домашних условиях.

Тема 8. Общая физическая подготовка.

Практика: освоение навыков физической подготовки: утренняя зарядка, бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, прыжки со скакалкой, приседания на месте и др. Эстафета. Спортивные игры.

Тема 9. Специальная физическая подготовка.

Практика: Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 10. Техническая подготовка.

Теория: Понятие о спортивной технике. Стойка теннисиста, хватка ракетки, исходное положение рук, ног, туловища; откидка, накат, подрезка, подача; перемещения.

Практика: Овладение техникой игры. Хватка ракетки. Жонглирование мячом. Овладение техникой с работой ног. Овладение техникой ударов по мячу на столе. (Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Имитация движений. Поддачи. Удары. Накат открытой ракеткой справа. Накат закрытой ракеткой слева. Короткий накат. Длинный накат. Подрезка открытой ракеткой. Подрезка закрытой ракеткой).

Тема 11. Тактическая подготовка.

Теория: Основные принципы и правила игры. Понятия о счете в настольном теннисе; правила начисления очка. Тактика одиночной игры. Практика: Выполнение тактических приемов (перемещения, поддачи) в упражнениях на занятиях. Применение тактических вариантов в учебных, тренировочных играх.

Тема 12. Игровая подготовка.

Практика: Индивидуальная, групповая и командная тренировка. практические занятия индивидуально и в парах. Учебная, тренировочная игра. игра на счет разученными ударами; групповые игры; «Солнышко», «Один против всех», «Круговая – с тренером» и другие.

Тема 13. Контрольные упражнения.

Практика: Тестирование упражнений и выполнение обязательного минимума по общей физической и специальной подготовке. Тестирование теннисных умений.

При формировании теоретических знаний используются следующие виды занятий: устное изложение учебного материала, обсуждение изучаемого материала, беседы, показ (демонстрация), упражнение (тренировка), практическая и самостоятельная работа, встречи, с использованием видеоматериалов.

Практические занятия проводятся с целью закрепления и совершенствования обучающимися ранее приобретенных навыков и умений, отработки коллективных действий, а также для сплочения коллектива.

Устное изложение учебного материала в виде объяснения, рассказа и лекции.

Обсуждение изучаемого материала применяется для углубления, закрепления и систематизации знаний.

Беседа представляет собой способ усвоения знаний обучающимися путём ответов на вопросы. Она является для обучающихся процессом решения логически связанных между собой теоретических и практических задач.

Групповое занятие во многом напоминает развёрнутую беседу. Однако теоретические и практические вопросы обсуждаются на нём более основательно, чем в ходе беседы.

Используются активные игровые формы деятельности состязательного характера: турнир, викторина, дискуссия, игра на развитие внимания, памяти, наблюдательности, глазомера, которые активизируют познавательную деятельность обучающихся, а также создают на занятиях обстановку соревнования и состязательности.

Показ (демонстрация) – наиболее эффективный путь обучения разучиваемым действиям. У обучаемых создаётся наглядный образ изучаемого предмета, формируются конкретные представления.

Упражнение (тренировка). Многократное, сознательное и усложняющееся повторение определённых приёмов и действий в целях выработки и совершенствования у обучающихся навыков и умений. В ходе упражнений обучающиеся овладевают практическими приёмами.

## Планируемые результаты

В ходе реализации Программы у обучающихся формируются компетенции универсальных действий:

- техника безопасности и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- основные понятия теории, техники и тактики настольного тенниса;
- правила игры в настольный теннис;
- знания о лучших российских теннисистах;
- владение первоначальными двигательными навыками (хватка ракетки, жонглирование мячом, базовая техника работы ног, удары по мячу на столе);
- владение простейшими техническими приемами и основами техники игры настольного тенниса (откидка, накат, подрезка, подача; перемещения);
- применение простейшие приёмы техники и тактики в игре;
- умение выполнять обязательный минимум по физической и специальной технической подготовке;
- навыки дисциплинированности, организованности, трудолюбия;
- улучшение физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости;
- общая выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- коммуникативность обучающихся в результате коллективных действий;
- навыки общения в коллективе.

## **Формы текущего контроля и промежуточная аттестация**

Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость обучающихся, тестирование по ОФП и СП, показатели итоговой аттестации.

Преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе.

В группах занимаются дети разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью. И при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролирующих действий.

Способом проверки результата обучения являются систематическое наблюдение за обучающимися и собеседование. Используются методы опроса, тестирования, анализа полученных данных по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные упражнения внутри группы.

Тестирование в группе проводится в октябре - стартовое и в мае - итоговое, по основным параметрам (общефизической и технической подготовке) - на протяжении всего периода обучения.

Итоговое тестирование проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования Программы и методов обучения.

## Материально-техническое обеспечение

- зал для занятий настольным теннисом;
- теннисный стол - 10 шт.
- сетка для теннисного стола - 10 шт.;
- мячи для настольного тенниса;
- скакалки - 5шт.;
- учебно - практическое оборудование (тренажеры);
- учебно - методическая литература по настольному теннису;
- информационное (фото-, видео- и интернет источники).

Дидактическое обеспечение программы:

- 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;
- Видеозаписи выступлений учащихся;
- Правила судейства в настольном теннисе;
- Технические средства обучения (компьютер).

## Список литературы и электронных информационных ресурсов

1. Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) - М.: Физкультура и спорт, 1980.
2. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса - М.: Физкультура и спорт, 1979.
3. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис: «Советский спорт» - М., 1989.
4. Барчукова Г.В. Настольный теннис в ВУЗЕ - М.: Спорт Академ Пресс, 2002.
5. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис - М.: Советский спорт, 1989.
6. Богушас М. Играем в настольный теннис - М.: Просвещение, 1987.
7. Гринберг Г. Настольный теннис - Кишинев, 1973.
8. Еременко К. Мастера малой ракетки - Ташкент: Еш гвардия, 1988.
9. Иванов В.С. Настольный теннис - М.: Физкультура и спорт, 1979.
10. Иванов В.С. Теннис на столе - М.: Физкультура и спорт, 1970.
11. Настольный теннис - М.: Физкультура и спорт, 1987.
12. Настольный теннис. Правила соревнований - М.: Федерация настольного тенниса России, 2002.
13. Настольный теннис. Правила соревнований - М.: Физкультура и спорт, 1971.
14. Настольный теннис. Программа для спортивных секций, коллективов физкультуры и спортивных клубов - М.: Физкультура и спорт, 1978.
15. Настольный теннис. Учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР - М.: Советский спорт, 1990.
16. Орман Л. Современный настольный теннис - М.: Физкультура и спорт, 1985.
17. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки - Душанбе, 1986.
18. Силонов С. Ракетка в настольном теннисе // Настольный теннис - №2 – 2002.