

**Комитет по социальным вопросам администрации муниципального  
образования Веневский район**

**Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Веневская детско-юношеская спортивная школа»**

**СОГЛАСОВАНА**

на заседании педагогического  
совета МУДО «Веневская ДЮСШ»  
Протоколом №2  
от «29» августа 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор

МУДО «Веневская ДЮСШ»

Приказ от 29.08.2025 № 35

Г. Клевков



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Настольный теннис»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**Уровень программы:** общеразвивающий  
**Возраст обучающихся:** 8 - 12 лет  
**Срок реализации:** 1 год обучения (144 часа)

Автор- составитель программы:  
Кочетков Александр Викторович,  
тренер-преподаватель дополнительного образования

г. Венёв, 2025 год

Внутренняя экспертиза дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» проведена «29» августа 2025 г.

Ответственный Сапегина Сапегина Ю. А., методист по спортивной работе МУДО «Веневская детско-юношеская спортивная школа»

# **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

## **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Нормативно-правовая база**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее - Программа) разработана на основе следующих нормативных актов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

3. Федеральный закон от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;

4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 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.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

7. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07. 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог

дополнительного образования детей и взрослых";

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

13. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

14. Постановлении администрации муниципального образования Вeneвский район №322 от 04 апреля 2022 года «Об утверждении административного регламента предоставления муниципальной услуги «Запись на обучение по дополнительным общеобразовательным программам»;

15. Устав и нормативно – правовые акты МУДО «Вeneвская детско-юношеская спортивная школа».

**Направленность Программы** – физкультурно-спортивная, так как она ориентирована на формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, технических и психологических качеств с помощью занятий настольным теннисом.

Настольный теннис – спортивная игра с мячом, в которой используют специальные ракетки и игровой стол, разграниченный сеткой пополам. Игра может проходить между двумя соперниками или двумя парами соперников. Задачей игроков является удерживать мяч в игре при помощи ракеток — каждый игрок после одного отскока мяча на своей половине стола должен отправить мяч на половину стола соперника. Очко начисляется игроку или паре игроков, когда соперник не может вернуть мяч в соответствии с правилами.

#### **Актуальность Программы.**

Актуальность Программы заключается в том, что настольный теннис доступная, простая и увлекательная спортивная игра, которая способствует сохранению и укреплению здоровья обучающихся. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются физические и морально-волевые качества.

#### **Отличительная особенность Программы.**

Возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение, добровольность, заинтересованность обучающихся в получении знаний. Ребята сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. На занятиях в объединении «Настольный теннис» большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации обучающихся с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности

и движении. В процессе занятий 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. Усвоение теннисного этикета, служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья.

### **Новизна Программы.**

Новизна Программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься настольным теннисом, предъявляя посильные требования в процессе обучения, независимо от их физических и спортивных способностей. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди детей, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

### **Адресат Программы.**

Программа рассчитана для обучающихся в возрасте от 8 до 12 лет.

На тренировках осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта (настольный теннис). Группа комплектуется из всех желающих заниматься настольным теннисом обучающихся, имеющих медицинские справки от участкового педиатра (разрешение занятий по избранному виду спорта) и на основании заявления родителей (законных представителей).

### **Объем Программы, срок освоения.**

Программа рассчитана на 1 год обучения (144 часа).

**Наполняемость группы:** 12-15 обучающихся.

**Форма обучения:** очная.

**Уровень Программы:** общеразвивающий.

**Формы организации деятельности обучающихся:**

1. Групповая - организация работы в группе;
2. Индивидуально-групповая - чередование индивидуальных и групповых форм работы;
3. В подгруппах - выполнение заданий малыми группами;
4. В парах - организация работы по парам;
5. Индивидуальная - индивидуальное выполнение заданий, решение проблем;

**Виды проведения занятий:** беседа, обучающее занятие.

### **Режим занятий.**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа – по 45 минут с 15-

минутным перерывом.

## 1.2. Цель и задачи Программы.

**Цель:** создание условий для развития физических и личностных качеств обучающихся, укрепления здоровья, путём привлечения их к занятиям настольным теннисом.

### Обучающие:

- овладеть основами базовой техники игры в настольный теннис;
- иметь элементарную теоретическую подготовку;
- уметь правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- считать занятия настольным теннисом, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- совершенствоваться на занятиях и сохранять высокий уровень своих способностей и навыков теннисиста;
- улучшать индивидуальные показатели по физической и технической подготовке.

### 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.

### 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.

## 1.3. Содержание программы

### Учебный план

| №<br>п/п | Название тем,<br>разделов | Количество часов |        |          | Формы<br>контроля |
|----------|---------------------------|------------------|--------|----------|-------------------|
|          |                           | Всего            | Теория | Практика |                   |
|          |                           |                  |        |          |                   |

|             |                                                                                |    |   |    |              |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|--------------|
|             | Вводное занятие.                                                               | 2  | 2 | 0  | Беседа       |
| <b>1</b>    | Теоретическая подготовка                                                       | 6  | 6 | 0  |              |
| <b>1.1.</b> | Краткий обзор развития настольного тенниса в России и за рубежом               | 2  | 2 | 0  | Опрос        |
| <b>1.2.</b> | Оборудование и инвентарь                                                       | 2  | 2 | 0  | Опрос        |
| <b>1.3.</b> | Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.                             | 2  | 2 | 0  | Опрос        |
| <b>2</b>    | Общая физическая подготовка.                                                   | 20 | 0 | 20 |              |
| <b>2.1.</b> | Различные виды ходьбы                                                          | 6  | 0 | 6  | Тестирование |
| <b>2.2.</b> | Челночный бег 3x5                                                              | 2  | 0 | 2  | Тестирование |
| <b>2.3.</b> | Бег с изменением длины и частоты шагов.                                        | 2  | 0 | 2  | Тестирование |
| <b>2.4.</b> | Бег приставными шагами правым и левым плечом вперед.                           | 2  | 0 | 2  | Тестирование |
| <b>2.5.</b> | Эстафеты и игры с прыжками на одной или двух ногах.                            | 2  | 0 | 2  | Тестирование |
| <b>2.6.</b> | Метание в узкие вертикальные цели.                                             | 2  | 0 | 2  | Тестирование |
| <b>2.7.</b> | Метание мяча в неподвижные и движущиеся цели на точность с места и в движении. | 2  | 0 | 2  | Тестирование |
| <b>2.8.</b> | Общеразвивающие упражнения с                                                   | 2  | 0 | 2  | Тестирование |

|      |                                                                 |    |   |    |                                                          |
|------|-----------------------------------------------------------------|----|---|----|----------------------------------------------------------|
|      | большими и<br>малыми мячами.                                    |    |   |    |                                                          |
| 3    | Специальная<br>физическая<br>подготовка.                        | 30 | 0 | 30 |                                                          |
| 3.1. | Упражнения для<br>развития быстроты<br>движения и<br>прыгучести | 6  | 0 | 6  | Тестирование                                             |
| 3.2. | Упражнения для<br>развития гибкости                             | 6  | 0 | 6  | Тестирование                                             |
| 3.3. | Упражнения для<br>развития игровой<br>ловкости                  | 6  | 0 | 6  | Тестирование                                             |
| 3.4. | Упражнения для<br>развития<br>специальной<br>выносливости       | 6  | 0 | 6  | Тестирование                                             |
| 3.5. | Упражнения для<br>развития<br>скоростно-<br>силовых качеств     | 6  | 0 | 6  | Тестирование                                             |
|      | Промежуточная<br>аттестация                                     | 4  | 2 | 2  | Тестирование.<br>Выполнение<br>контрольных<br>нормативов |
| 4    | Подвижные игры с<br>элементами<br>тенниса                       | 20 | 2 | 18 |                                                          |
| 4.1. | Техника игры в<br>настольный<br>теннис                          | 2  | 2 | 0  | Опрос                                                    |
| 4.2. | Подвижные игры                                                  | 8  | 0 | 8  | Анализ                                                   |
| 4.3. | Эстафеты с<br>элементами<br>настольного<br>тенниса              | 10 | 0 | 10 | Анализ                                                   |
| 5    | Техническая<br>подготовка.                                      | 28 | 4 | 24 |                                                          |
| 5.1  | Краткие<br>теоретические<br>сведения                            | 4  | 4 | 0  | Опрос.                                                   |
| 5.2. | Выбор ракетки и<br>способы                                      | 6  | 0 | 6  | Разбор и<br>анализ                                       |

|      |                               |     |    |     |                                                  |
|------|-------------------------------|-----|----|-----|--------------------------------------------------|
|      | держания.                     |     |    |     |                                                  |
| 5.3. | Виды ударов по мячу           | 6   | 0  | 6   | Разбор и анализ                                  |
| 5.4. | Основные положения теннисиста | 6   | 0  | 6   | Разбор и анализ                                  |
| 5.5. | Подача                        | 6   | 0  | 6   | Разбор и анализ                                  |
| 6    | Игровая подготовка.           | 20  | 2  | 18  |                                                  |
| 6.1. | Теоретические сведения        | 2   | 2  | 0   | Опрос                                            |
| 6.2. | Техника нападения             | 10  | 0  | 10  | Анализ                                           |
| 6.3. | Техника защиты                | 8   | 0  | 8   | Анализ                                           |
| 7    | Судейская практика            | 10  | 0  | 10  | Опрос.                                           |
|      | Итоговая аттестация           | 4   | 2  | 2   | Тестирование. Выполнение контрольных нормативов. |
|      | Всего                         | 144 | 20 | 124 |                                                  |

### Содержание учебного плана

#### Вводное занятие. (2 часа: 2 ч. т.).

Теория: Инструктажи по технике безопасности.

#### Раздел 1. Теоретическая подготовка (6 часов: 6 ч. т.).

##### 1.1. Краткий обзор развития настольного тенниса в России и за рубежом

Теория: история появления настольного тенниса как игры. История развития тенниса в мире и в нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене.

##### 1.2. Оборудование и инвентарь.

Теория: необходимое оборудование для игры в настольный теннис. Стандарты оборудования для настольного тенниса. Назначение спортивного инвентаря и его использование в игре.

##### 1.3. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.

Теория: соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий настольным теннисом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья.

#### Раздел 2. Общая физическая подготовка (20 часов: 20 ч. п.).

## **2.1. Различные виды ходьбы.**

Практика: различные виды ходьбы: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением препятствий, по разметкам.

## **2.2. Челночный бег 3х5.**

Практика: Бег на короткое расстояние с постоянной сменой направления между двумя точками. 3х5 – эта дистанция. От сдающего требуется три раза пробежать дистанцию в 5 метров туда-обратно.

## **2.3. Бег с изменением длины и частоты шагов.**

Практика: Обучение бегу с изменением длины и частоты шагов. Бег в равномерном темпе. Бег с перешагиванием через набивные мячи. Бег в среднем темпе. Бег с изменением частоты бегового шага по команде. Игры на выносливость: «Салки», «Снайперы».

## **2.4. Бег приставными шагами правым и левым плечом вперед.**

Практика: упражнения на разновидности бега: бег приставными шагами правым и левым плечом вперед, упражнения в беге.

## **2.5. Эстафеты и игры с прыжками на одной или двух ногах.**

Практика: игры «Челнок», «В дальнюю зону», «Групповые прыжки», «Прыжками к финишу», «Толкачи», «Перемена мест прыжками».

## **2.6. Метание в узкие вертикальные цели.**

Практика: Обучение технике метания малого мяча в цель.

Игры «Попади мячом в цель», «Подвижная цель», «Перестрелки» и др.

## **2.7. Метание мяча в неподвижные и движущиеся цели на точность с места и в движении.**

Практика: Техника метания мяча, основные виды метаний - на дальность и точность в неподвижную горизонтальную и вертикальную цель

Практика: Игры «Сильный бросок», «Дальние броски», «Попади в мяч».

## **2.8. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами.**

Практика: общеразвивающие упражнения с большими мячами: «Мяч вверх, носок назад», «Вертушка», «Потягушечки», «Рыбка» «Ноги вверх», Приседания «Мяч вперед», Прыжки ноги вместе, ноги врозь. Общеразвивающие упражнения с малыми мячами.

## **Раздел 3: Специальная физическая подготовка (30 часов: 30 ч. п.).**

### **3.1. Упражнения для развития быстроты и прыгучести.**

Практика: Прыжки через барьеры, набивные мячи на одной и двух ногах, прыжки с ноги на ногу, прыжки со скакалкой, выпрыгивания из полуприседа на одной и другой ноге. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу. Бег за лидером. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

### **3.2. Упражнения для развития гибкости.**

Практика: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела. Наклоны и повороты туловища.

### **3.3. Упражнения для развития игровой ловкости.**

Практика: разнонаправленные движения рук и ног; прыжки опорные через козла, коня. Игры с элементами гимнастики, спортивные игры (передача, ловля,

перебрасывание), игры с малыми мячами, броски в стену. Игры: «Мяч в обруч», «Перебрось мяч».

### **3.4. Упражнения для развития специальной выносливости.**

**Практика:** упражнения для мышц плечевого пояса; упражнения для ног; бег равномерный и переменный на 500 м.

### **3.5. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

**Практика:** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

## **Раздел 4. Подвижные игры с элементами тенниса (20 часов: 2 ч. т., 18 ч. п.)**

### **4.1. Техника игры в настольный теннис.**

**Теория:** Техника игры в настольный теннис.

### **4.2. Подвижные игры.**

**Практика:** игры на стимулирование двигательной активности обучающихся, на разностороннее развитие и совершенствование основных движений: на равновесие, ориентировку в пространстве, совершенствование точности удара, подвижная игра «Рывок за мячом», подвижная игра «Мишень», подвижная игра «Крутиловка», подвижная игра «Паровозик», подвижная игра «Игра с мишенью».

### **4.3. Эстафеты с элементами настольного тенниса.**

**Практика:** эстафеты с элементами настольного тенниса на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты действий, общей выносливости, силы, гибкости, ловкости, игровые спарринги: 1х1, 1х2, 2х2. Игры и эстафеты: «Прокати мячик», «Ловкие ребята», «Лови мяч», «Настольный теннис».

## **Раздел 5. Техническая подготовка (28 часов: 4 ч. т., 24 ч. п.)**

### **5.1. Краткие теоретические сведения.**

**Теория:** способы держания ракетки, виды ударов по мячу, основные положения теннисиста, подача.

### **5.2. Выбор ракетки и способы держания.**

**Практика:** Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Набивание мяча, игра у стенки, жонглирование мячом правильным хватом ракетки.

### **5.3. Виды ударов по мячу.**

**Практика:** Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.

### **5.4. Основные положения теннисиста.**

**Практика:** Исходные положения. Выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двушажные перемещения.

Комплекс упражнений: выполнение стоек и передвижений под руководством тренера-преподавателя; рациональные стойки для ударов слева, справа; позиции у стола: ближняя, средняя, дальняя; выпады вправо, влево, вперед, назад; шаги: одиночные, двойные, приставные, прыжки.

### **5.5. подача.**

**Практика:** подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. подача накатом, удары

слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Комплекс упражнений: разучивание подачи толчком слева без вращения; : разучивание подачи толчком справа без вращения; разучивание подачи «маятник»; разучивание подачи «веер»; выполнение подач с большим количеством мячей под наблюдением тренера-преподавателя. Комплекс упражнений: игра накатом справа о стену; игра накатом справа на столе по диагонали против подставки, против наката справа; игра накатом справа по прямой против подставки.

## **Раздел 6: Игровая подготовка (20 часов: 2 ч. т., 18 ч. п.).**

### **6.1. Теоретические сведения**

**Теория:** Техники передвижения. Техника нападения. Техника защиты. Техника подачи.

### **6.2. Техника нападения.**

**Практика:** Техника передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища).

Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. Игра в нападении. Накат слева, справа.

### **6.3. Техника защиты.**

**Практика:** Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка. Владение основными приемами тактических действий в нападении и при противодействии в защите. Умение выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях. Соблюдение техники безопасности при выполнении элементов тактики.

## **Раздел 7. Судейская практика (10 часов: 10 ч. п.)**

**Практика:** выступление в качестве судьи, судьи-секретаря на играх по настольному теннису.

### **Промежуточная аттестация (4 часа: 2 ч. т., 2 ч. п.).**

Тестирование. Выполнение контрольных нормативов.

### **Итоговая аттестация (4 часа: 2 ч. т., 2 ч. п.)**

Тестирование. Выполнение контрольных нормативов.

## **1.3. Планируемые результаты**

### **Планируемые результаты**

#### **Предметные:**

- овладели основами базовой техники игры в настольный теннис;
- имеют элементарную теоретическую подготовку;
- умеют правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- считают занятия настольным теннисом, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- совершенствуются и сохраняют высокий уровень своих способностей и навыков теннисиста;

- показывают свои умения, как по физической, так и по специальной подготовке, улучшают индивидуальные показатели по физической и технической подготовке.

**Должны знать:**

- правила охраны труда, технику безопасности и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- основные понятия теории, техники и тактики настольного тенниса;
- правила игры в настольный теннис;
- знать лучших российских теннисистов.

**Метапредметные:**

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

**Должны уметь:**

- владеть первоначальными двигательными навыками (хватка ракетки, жонглирование мячом, базовая техника работы ног, удары по мячу на столе);
- владеть простейшими техническими приемами и основами техники игры настольного тенниса (откидка, накат, подрезка, подача; перемещения).
- применять простейшие приёмы техники и тактики в игре;
- выполнять обязательный минимум по физической и специальной технической подготовке;
- овладеют навыками дисциплинированности, организованности, трудолюбия.

**Личностные:**

- поддерживают здоровый образ жизни, соблюдают личную гигиену, режим дня и питания, закаляются посредством занятий спортом и настольным теннисом, организуют свой отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- на личном примере показывают все достоинства и положительные качества культуры здорового и безопасного образа жизни, пропагандируют здоровый образ жизни;
- воспитали в себе морально – волевые качества, умеют проявлять упорство в достижении поставленных целей;
- сформировали коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста и взрослыми;
- умеют работать в коллективе и готовы оказать помощь и поддержку.

**Разовьют следующие личностные качества:**

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости;

- разовьют общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- разовьют коммуникативность обучающихся в результате коллективных действий.
- овладеют навыками общения в коллективе.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации**

### **Календарный учебный график приложение №1.**

## **2.1. Условия реализации Программы**

### **Материально-техническое обеспечение.**

В спортивном зале созданы и поддерживаются гигиенические условия:

- температурный режим в диапазоне 17-20 °С. Приборы отопления углублены в ниши и закрыты съемными панелями, которые обеспечивают циркуляцию воздуха. Для контроля температуры имеется бытовой термометр;
- уровень освещенности (на уровне пола) – 220 лк. Освещение двустороннее (искусственное и естественное). Окна расположены по длинной боковой стороне. Светильники закреплены на потолке и защищены решеткой от возможных механических повреждений;
- в спортивном зале проводится ежедневная влажная уборка;
- рабочий стол тренера-преподавателя расположен в непосредственной близости к спортивному залу;
- рабочее пространство рационально организовано (на столе имеются лотки, полки) и содержится в чистоте, порядке;
- спортивный зал укомплектован необходимым спортивным инвентарем:
- теннисный стол;
- теннисные ракетки (15-16 штук);
- теннисные шарик – на каждого обучающегося (17-17 штук);
- перекладины для подтягивания в висе (5-7 штук);
- стойки-ограничители (10-15 штук);
- скакалки для прыжков обучающихся на каждого обучающегося (15-17 штук);
- секундомер;
- гимнастические скамейки – 5-7 штук;
- гимнастическая стенка;
- табло для подсчета очков.

Программу реализует тренер-преподаватель дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Кочетков Александр Викторович, тренер-преподаватель дополнительного образования высшей квалификационной категории, образование высшее педагогическое, педагогический стаж 11 лет.

### Методические материалы:

- на информационном стенде присутствует расписание занятий, приведена информация о спортивных достижениях обучающихся;
- на рабочем столе тренера-преподавателя имеются программы, план воспитательной работы, журнал учета посещаемости и работы;

- имеются специальная и методическая литература, а также наглядные пособия по направлениям деятельности.

#### Структура занятия.

Занятия строятся таким образом, чтобы обучающиеся получали удовлетворение и эмоциональный подъем не только от двигательной активности, но и от индивидуальных потребностей, полученных в результате занятий.

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.

Во время занятий при изучении нового материала и закреплении практических умений и навыков используются различные формы и методы, соответствующие поставленным целям и задачам, а также содержанию образовательной деятельности. Это 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.

#### **Формы аттестации:**

Фонд оценочных средств: проверка умений и навыков на каждой тренировке путем выполнения изученных элементов. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов. Подведение итогов реализации Программы проводится в форме выполнения контрольных нормативов (приложение №2) 2 раза в год (декабрь и май), участия в соревнованиях по настольному теннису.

### **3. Список литературы**

#### Литература для педагога:

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис / А. Н. Амелин - М., 2005.
2. Амелина, А. Н. Настольный теннис / А.Н. Амелина, В.А. Пашинин. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
3. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М.: Физкультура и спорт, 2018
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М., "Ф и С", 2001.
5. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., "Ф и С", 2000 .
6. Барчукова, Г. В. Настольный теннис для всех / Г.В. Барчукова. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 208 с.
7. Барчукова, Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / Г.В. Барчукова. - М.: СпортАкадемПресс, 2016. - 534 с.
8. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры/ Г. С. Захаров - Из-во: «Талка», 2001.

9. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе/ В. В. Команов - М., "Советский спорт", 2014.
10. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера/ В. В. Команов - М., 2012.
11. Настольный теннис. Правила соревнований. - М.: Физкультура и спорт, 2015.
12. Рассел, Джесси Настольный теннис на Олимпийских играх / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2016. - 458 с.

Литература для обучающихся:

1. Богушас М. "Играем в настольный теннис", М., Просвещение, 1987.
2. Барчукова Г. В. «Учись играть в настольный теннис»»: «Советский спорт»; Москва; 1989
3. Жданов, В. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов / В. Жданов. - М.: Спорт, 2015

Литература для родителей:

1. Былеева Л.В. Подвижные игры/ Л. В. Былеева - М., "Ф и С", 2000 .
2. Амелин, А. Н. Настольный теннис: 6+12 / А.Н. Амелин. - М.: Физкультура и спорт, 2017.
3. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра доступная всем. М., Знание, 2001.

**Календарный учебный план**  
**«Настольный теннис»**  
**Тренер-преподаватель Кочетков А. В.**

| Месяц    | Число | Время проведения | Форма занятия                              | Всего часов | Тема занятия                                                                               | Место поведения | Форма контроля |
|----------|-------|------------------|--------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| Сентябрь | 5     | 16.00-17.45      | Групповое занятие, индивидуально-групповое | 2           | Вводное занятие. Инструктажи по технике безопасности                                       | Спортзал        | Беседа         |
|          | 7     | 16.00-17.45      | Групповое занятие                          | 2           | Теоретическая подготовка. Краткий обзор развития настольного тенниса в России и за рубежом | Спортзал        | Опрос          |
|          | 12    | 16.00-17.45      | Групповое занятие                          | 2           | Теоретическая подготовка. Оборудование и инвентарь                                         | Спортзал        | Опрос          |
|          | 14    | 16.00-17.45      | Групповое занятие                          | 2           | Теоретическая подготовка. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм                | Спортзал        | Опрос          |
|          | 19    | 16.00-17.45      | Индивидуально-групповое занятие            | 2           | Общая физическая подготовка. Различные виды ходьбы                                         | Спортзал        | Тестирование   |
|          | 21    | 16.00-17.45      | Индивидуально-групповое занятие            | 2           | Общая физическая подготовка. Различные виды ходьбы                                         | Спортзал        | Тестирование   |
|          | 26    | 16.00-17.45      | Индивидуально-групповое занятие            | 2           | Общая физическая подготовка. Различные виды ходьбы                                         | Спортзал        | Тестирование   |
|          | 28    | 16.00-17.45      | Индивидуально-групповое занятие            | 2           | Общая физическая подготовка. Челночный бег 3x5                                             | Спортзал        | Тестирование   |

|         |    |             |                                                    |   |                                                                                                             |          |              |
|---------|----|-------------|----------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|
| Октябрь | 2  | 16.00-17.45 | Индивидуально-групповое занятие                    | 2 | Общая физическая подготовка. Бег с изменением длины и частоты шагов.                                        | Спортзал | Тестирование |
|         | 5  | 16.00-17.45 | Индивидуально-групповое занятие                    | 2 | Общая физическая подготовка. Бег приставными шагами правым и левым плечом вперед.                           | Спортзал | Тестирование |
|         | 9  | 16.00-17.45 | Индивидуально-групповое занятие                    | 2 | Общая физическая подготовка. Эстафеты и игры с прыжками на одной или двух ногах.                            | Спортзал | Тестирование |
|         | 12 | 16.00-17.45 | Индивидуально-групповое занятие                    | 2 | Общая физическая подготовка. Метание в узкие вертикальные цели.                                             | Спортзал | Тестирование |
|         | 16 | 16.00-17.45 | Индивидуально-групповое занятие                    | 2 | Общая физическая подготовка. Метание мяча в неподвижные и движущиеся цели на точность с места и в движении. | Спортзал | Тестирование |
|         | 18 | 16.00-17.45 | Индивидуально-групповое занятие                    | 2 | Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами.                         | Спортзал | Тестирование |
|         | 23 | 16.00-17.45 | Индивидуально-групповое занятие, групповое занятие | 2 | Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести                   | Спортзал | Тестирование |
|         | 26 | 16.00-17.45 | Индивидуально-групповое занятие                    | 2 | Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести                   | Спортзал | Тестирование |
|         | 30 | 16.00-17.45 | Индивидуально-групповое занятие                    | 2 | Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести                   | Спортзал | Тестирование |

|         |    |             |                                 |   |                                                                                      |          |              |
|---------|----|-------------|---------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|
| Ноябрь  | 2  | 16.00-17.45 | Групповое занятие               | 2 | Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости                  | Спортзал | Тестирование |
|         | 9  | 16.00-17.45 | Групповое занятие               | 2 | Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости                  | Спортзал | Тестирование |
|         | 13 | 16.00-17.45 | Индивидуально-групповое занятие | 2 | Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости                  | Спортзал | Тестирование |
|         | 16 | 16.00-17.45 | Фронтальное занятие             | 2 | Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития игровой ловкости          | Спортзал | Тестирование |
|         | 20 | 16.00-17.45 | Групповое занятие               | 2 | Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития игровой ловкости          | Спортзал | Тестирование |
|         | 23 | 16.00-17.45 | Групповое занятие               | 2 | Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития игровой ловкости          | Спортзал | Тестирование |
|         | 27 | 16.00-17.45 | Групповое занятие               | 2 | Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальной выносливости. | Спортзал | Тестирование |
|         | 30 | 16.00-17.45 | Индивидуально-групповое занятие | 2 | Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальной выносливости. | Спортзал | Тестирование |
| Декабрь | 4  | 16.00-17.45 | Индивидуально-групповое занятие | 2 | Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальной выносливости. | Спортзал | Тестирование |

|        |       |             |                                 |   |                                                                                      |          |                                                 |
|--------|-------|-------------|---------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------|
|        | 7     | 16.00-17.45 | Групповое занятие               | 2 | Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | Спортзал | Тестирование                                    |
|        | 11    | 16.00-17.45 | Фронтальное занятие             | 2 | Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | Спортзал | Тестирование                                    |
|        | 14    | 16.00-17.45 | Индивидуально-групповое занятие | 2 | Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | Спортзал | Тестирование                                    |
|        | 18    | 16.00-17.45 | Групповое занятие               | 2 | Подвижные игры с элементами тенниса. Техника игры в настольный теннис                | Спортзал | Опрос                                           |
|        | 21    | 16.00-17.45 | Групповое занятие               | 2 | Подвижные игры с элементами тенниса. Подвижные игры                                  | Спортзал | Анализ                                          |
|        | 25-28 | 15:00-16:45 | Групповое занятие               | 4 | Промежуточная аттестация. Выполнение контрольных нормативов                          | Спортзал | Выполнение контрольных нормативов. Тестирование |
| Январь | 11    | 16.00-17.45 | Групповое занятие               | 2 | Подвижные игры с элементами тенниса. Подвижные игры                                  | Спортзал | Анализ                                          |
|        | 15    | 16.00-17.45 | Индивидуально-групповое занятие | 2 | Подвижные игры с элементами тенниса. Подвижные игры                                  | Спортзал | Анализ                                          |

|         |    |             |                                 |   |                                                                                   |          |                 |
|---------|----|-------------|---------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------|
| Февраль | 18 | 16.00-17.45 | Индивидуально-групповое занятие | 2 | Подвижные игры с элементами тенниса.<br>Подвижные игры                            | Спортзал | Анализ          |
|         | 22 | 16.00-17.45 | Групповое занятие               | 2 | Подвижные игры с элементами тенниса.<br>Эстафеты с элементами настольного тенниса | Спортзал | Анализ          |
|         | 25 | 16.00-17.45 | Групповое занятие               | 2 | Подвижные игры с элементами тенниса.<br>Эстафеты с элементами настольного тенниса | Спортзал | Анализ          |
|         | 29 | 16.00-17.45 | Групповое занятие               | 2 | Подвижные игры с элементами тенниса.<br>Эстафеты с элементами настольного тенниса | Спортзал | Анализ          |
|         | 1  | 16.00-17.45 | Групповое занятие               | 2 | Подвижные игры с элементами тенниса.<br>Эстафеты с элементами настольного тенниса | Спортзал | Анализ          |
|         | 5  | 16.00-17.45 | Групповое занятие               | 2 | Подвижные игры с элементами тенниса.<br>Эстафеты с элементами настольного тенниса | Спортзал | Анализ          |
|         | 8  | 16.00-17.45 | Групповое занятие               | 2 | Техническая подготовка. Краткие теоретические сведения.                           | Спортзал | Опрос           |
|         | 12 | 16.00-17.45 | Групповое занятие               | 2 | Техническая подготовка. Краткие теоретические сведения.                           | Спортзал | Опрос           |
|         | 15 | 16.00-17.45 | Групповое занятие               | 2 | Техническая подготовка. Выбор ракетки и способы держания.                         | Спортзал | Разбор и анализ |
|         | 19 | 16.00-17.45 | Групповое занятие               | 2 | Техническая подготовка. Выбор ракетки и способы держания.                         | Спортзал | Разбор и анализ |

|      |    |             |                                 |   |                                                           |          |                 |
|------|----|-------------|---------------------------------|---|-----------------------------------------------------------|----------|-----------------|
|      | 22 | 16.00-17.45 | Индивидуально-групповое занятие | 2 | Техническая подготовка. Выбор ракетки и способы держания. | Спортзал | Разбор и анализ |
|      | 26 | 16.00-17.45 | Групповое занятие               | 2 | Техническая подготовка. Виды ударов по мячу               | Спортзал | Разбор и анализ |
|      | 29 | 16.00-17.45 | Групповое занятие               | 2 | Техническая подготовка. Виды ударов по мячу               | Спортзал | Разбор и анализ |
| Март | 4  | 16.00-17.45 | Индивидуально-групповое занятие | 2 | Техническая подготовка. Виды ударов по мячу               | Спортзал | Разбор и анализ |
|      | 7  | 16.00-17.45 | Групповое занятие               | 2 | Техническая подготовка. Основные положения теннисиста     | Спортзал | Разбор и анализ |
|      | 11 | 16.00-17.45 | Групповое занятие               | 2 | Техническая подготовка. Основные положения теннисиста     | Спортзал | Разбор и анализ |
|      | 14 | 16.00-17.45 | Групповое занятие               | 2 | Техническая подготовка. Основные положения теннисиста     | Спортзал | Разбор и анализ |
|      | 18 | 16.00-17.45 | Групповое занятие               | 2 | Техническая подготовка. Поддача                           | Спортзал | Разбор и анализ |
|      | 21 | 16.00-17.45 | Групповое занятие               | 2 | Техническая подготовка. Поддача                           | Спортзал | Разбор и анализ |

|        |    |             |                                 |   |                                            |          |                 |
|--------|----|-------------|---------------------------------|---|--------------------------------------------|----------|-----------------|
|        | 25 | 16.00-17.45 | Групповое занятие               | 2 | Техническая подготовка. Подача             | Спортзал | Разбор и анализ |
|        | 28 | 16.00-17.45 | Групповое занятие               | 2 | Игровая подготовка. Теоретические сведения | Спортзал | Опрос           |
| Апрель | 1  | 16.00-17.45 | Групповое занятие               | 2 | Игровая подготовка. Техника нападения      | Спортзал | Анализ          |
|        | 4  | 16.00-17.45 | Индивидуально-групповое занятие | 2 | Игровая подготовка. Техника нападения      | Спортзал | Анализ          |
|        | 8  | 16.00-17.45 | Групповое занятие               | 2 | Игровая подготовка. Техника нападения      | Спортзал | Анализ          |
|        | 11 | 16.00-17.45 | Индивидуально-групповое занятие | 2 | Игровая подготовка. Техника нападения      | Спортзал | Анализ          |
|        | 15 | 16.00-17.45 | Индивидуально-групповое занятие | 2 | Игровая подготовка. Техника нападения      | Спортзал | Анализ          |
|        | 18 | 16.00-17.45 | Групповое занятие               | 2 | Игровая подготовка. Техника защиты.        | Спортзал | Анализ          |

|     |    |             |                                 |   |                                                                                           |          |        |
|-----|----|-------------|---------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------|
|     | 22 | 16.00-17.45 | Индивидуально-групповое занятие | 2 | Игровая подготовка. Техника защиты.                                                       | Спортзал | Анализ |
|     | 25 | 16.00-17.45 | Групповое занятие               | 2 | Игровая подготовка. Техника защиты.                                                       | Спортзал | Анализ |
| Май | 2  | 16.00-17.45 | Индивидуально-групповое занятие | 2 | Игровая подготовка. Техника защиты.                                                       | Спортзал | Анализ |
|     | 6  | 16.00-17.45 | Индивидуально-групповое занятие | 2 | Судейская практика. Выступление в качестве судьи, судьи-секретаря на играх по баскетболу. | Спортзал | Опрос  |
|     | 13 | 16.00-17.45 | Индивидуально-групповое занятие | 2 | Судейская практика. Выступление в качестве судьи, судьи-секретаря на играх по баскетболу. | Спортзал | Опрос  |
|     | 16 | 16.00-17.45 | Индивидуально-групповое занятие | 2 | Судейская практика. Выступление в качестве судьи, судьи-секретаря на играх по баскетболу. | Спортзал | Опрос  |
|     | 20 | 16.00-17.45 | Индивидуально-групповое занятие | 2 | Судейская практика. Выступление в качестве судьи, судьи-секретаря на играх по баскетболу. | Спортзал | Опрос  |
|     | 23 | 16.00-17.45 | Индивидуально-групповое занятие | 2 | Судейская практика. Выступление в качестве судьи, судьи-секретаря на играх по баскетболу. | Спортзал | Опрос  |

|  |    |             |                   |   |                                   |          |                                                 |
|--|----|-------------|-------------------|---|-----------------------------------|----------|-------------------------------------------------|
|  | 27 | 15:00-16:45 | Групповое занятие | 2 | Выполнение контрольных нормативов | Спортзал | Выполнение контрольных нормативов. Тестирование |
|  | 30 | 15:00-16:45 | Групповое занятие | 2 | Выполнение контрольных нормативов | Спортзал | Выполнение контрольных нормативов. Тестирование |

Контрольные нормативы для определения уровня физической подготовленности

| №<br>п/п | Контрольные нормативы                   | Пол | Пока-<br>затели |
|----------|-----------------------------------------|-----|-----------------|
| 1        | Дальность отскока мяча, м               | м.  | 3,5-4,5         |
|          |                                         | д.  | 3,4-4,4         |
| 2        | Бег по «восьмерке», с                   | м.  | 43-32,6         |
|          |                                         | д.  | 47-37           |
| 3        | Бег вокруг стола, с                     | м.  | 34-23,7         |
|          |                                         | д.  | 34-24           |
| 4        | Перенос мяча, с                         | м.  | 54-45           |
|          |                                         | д.  | 54-45           |
| 5        | Отжимание от стола, раз/мин             | м.  | 25-35           |
|          |                                         | д.  | 10-20           |
| 6        | Подъем в сед из положения лежа, раз/мин | м.  | 15-20           |
|          |                                         | д.  | 15-20           |
| 7        | Прыжки со скакалкой одинарные за 45 с.  | м.  | 65-75           |
|          |                                         | д.  | 65-75           |
| 8        | Прыжки со скакалкой двойные за 45 с.    | м.  | 25-35           |
|          |                                         | д.  | 25-35           |
| 9        | Прыжок в длину с места, см              | м.  | 103-113         |
|          |                                         | д.  | 106-116         |
| 10       | Бег 60 м. с.                            | м.  | 13,8-12,0       |
|          |                                         | д.  | 14,0-13,1       |

Пронумеровано, пронумеровано и  
скреплено печатью

28

(двадцать восемь)

листов

Директор МУДО «Веневская ДЮСШ»

С. Г. Клевков

