

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области  
«Красноуфимская школа, реализующая адаптированные основные  
общеобразовательные программы»

РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от 28.08.2025

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом ГБОУ СО  
«Красноуфимская школа»  
№ 124 от 28.08.2025 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа

**«Настольный теннис»**

Направление: Спортивно-оздоровительное  
для обучающихся 5-9 классов  
(срок реализации 1 год)

Составитель:  
Якимов Вячеслав Сергеевич  
учитель высшей кв к.

Красноуфимск -2025

## Содержание

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Пояснительная записка .....                | 3  |
| Планируемые результаты .....               | 7  |
| Календарно-тематическое планирование ..... | 8  |
| Материально техническая база.....          | 11 |
| Список используемой литературы. ....       | 11 |

### **Пояснительная записка**

При разработке программы за основу принята программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова 2004 года. Данная программа адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования обучающихся. В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса: технической, тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

Образовательная программа “настольный 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 образовательного учреждения и, естественно, подготовленностью самого педагога.

Очень важно, чтобы обучающийся смог 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 обучающегося, 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 такие как: 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 школьника, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современного образовательного учреждения у обучающихся, в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания, развивается гиподинамия.

Программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

### **Цель:**

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

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

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

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 2 раза в неделю по 1 часу, 68 часов в год.

**Форма организации** обучающихся на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

**Форма проведения** занятий: индивидуальная, практическая, комбинированная, соревновательная.

**Форма и способы проверки результативности** учебно-тренировочного процесса:

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

**Диагностика результатов** проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

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

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

### **Планируемые результаты**

По окончании курса «Настольный теннис» обучающийся должен:

Знать:

- в чём польза физических упражнений на укрепление здоровья человека;
- правила распределения физической нагрузки;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

Уметь:

- проводить специальную разминку перед занятием настольным теннисом;

В ходе занятий настольному теннису обучающиеся овладеют:

- основами техники настольного тенниса;
- основами судейства в теннисе.

Разовьют следующие качества:

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

### **Способы проверки результативности**

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за обучающимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности обучающихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

Результативность занятий отслеживается через участие обучающихся в соревнованиях различных уровней.

### Календарно-тематическое планирование

| №     | Тема занятия                                                                                                                                                                                                                                                             | Количество часов |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1-2   | Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис. | 2                |
| 3-4   | Техника безопасности. Сведения о строении и функциях организма человека. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Техника хвата теннисной ракетки. Поддача мяча в нападении. Парные игры.                                                                        | 2                |
| 5-6   | Техника безопасности. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. ОРУ. Упражнения для развития силы. Жонглирование теннисным мячом. Игра защитника против атакующего.                                 | 2                |
| 7-8   | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие выносливости. Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника.                                                                                                                                               | 2                |
| 9-10  | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Стойка теннисиста. Прием подач ударом. Парные игры.                                                                                                                                                          | 2                |
| 11-12 | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Основные виды вращения мяча. Удары атакующего: защитные. Парные игры.                                                                                                                     | 2                |
| 13-14 | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Поддача мяча «маятник», «челнок». Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Игра атакующего против защитника.                                                                                     | 2                |
| 15-16 | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка». Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.                                                     | 2                |
| 17-18 | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча. Поддачи подготавливающие атаку. Игра защитника против атакующего.                                                                                                                   | 2                |
| 19-20 | Техника безопасности. ОРУ. Поддача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг». Прием поддачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего.                                                                                                                         | 2                |
| 21-22 | Техника безопасности. ОРУ. Повторение правил игры в настольный теннис. Удар без вращения «толчок». Поддачи защитные, не позволяющие атаковать. Парные игры.                                                                                                              | 2                |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 23-24 | Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок», удар «тон-спин» - сверхкрученный удар. Совершенствование подачи по диагонали. Парные игры. | 2 |
| 25-26 | Техника безопасности. ОРУ. Перспектива дальнейшего развития правил. Совершенствование подачи «восьмерка». Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. Игра атакующего против атакующего.                                                                | 2 |
| 27-28 | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат». Совершенствование подачи в один угол стола. Игра атакующего против защитника.                                                        | 2 |
| 29-30 | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Удары по теннисному мячу: без вращения. Совершенствование подачи по подставке справа. Удары атакующие: удар по «свече». Парные игры.                                                                   | 2 |
| 31-32 | Техника безопасности. ОРУ. Прием подачи ударом: атакующим. Совершенствование подачи по подрезке справа. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Парные игры.                                                                               | 2 |
| 33-34 | Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение). Совершенствовать подачи топ-спин справа по подрезке справа. Игра атакующего против атакующего.                                                                                          | 2 |
| 35-36 | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Поддачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. Парные игры.                                                                                                                      | 2 |
| 37-38 | Техника безопасности. ОРУ. Правила игры и методика судейства соревнований. Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие: завершающий удар.                                                                                                                      | 2 |
| 39-40 | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствовать технику приема «крученая свеча». Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего.                                                                                                                          | 2 |
| 41-42 | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок». Совершенствовать подачи по диагонали. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола. Игра атакующего против защитника.   | 2 |
| 43-44 | Техника безопасности. ОРУ Совершенствование техники хвата теннисной ракетки. Совершенствование подачи мяча в нападении. Парные игры.                                                                                                                                    | 2 |
| 45-46 | Техника безопасности. Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом. Игра защитника против атакующего.                                                                                                                                                              | 2 |

|       |                                                                                                                                                                            |   |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 47-48 | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие, защитные. Игра атакующего против защитника.                                 | 2 |
| 49-50 | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары отличающиеся по длине полета мяча. Парные игры.                                              | 2 |
| 51-52 | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование видов вращения мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.                                               | 2 |
| 53-54 | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Поддачи, подготавливающие атаку. Прием подач ударом защитным. Парные игры.                 | 2 |
| 55-56 | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча: «маятник». Подача защитная не позволяющая противнику атаковать. Игра защитника против атакующего.        | 2 |
| 57-58 | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «челнок». Прием подач ударом подготовительным. Игра атакующего против защитника.                          | 2 |
| 59-60 | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «веер». Поддачи подготавливающие атаку. Игра атакующего против атакующего.                                | 2 |
| 61-62 | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг». Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка. Парные игры.                 | 2 |
| 63-64 | Техника безопасности. ОРУ. Удар по теннисному мячу без вращения «толчок». Удар с нижним вращением «подрезка». Парные игры.                                                 | 2 |
| 65-66 | Техника безопасности. ОРУ. Удар с верхним вращением «накат». Совершенствовать поддачи по подставке справа. Контактирующий удар. Игра атакующего против защитника.          | 2 |
| 67-68 | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка». Прием подач ударом защитным. Парные игры. | 2 |

### **Материально - техническая база**

- Спортивная площадка;
- Спортивный зал (приспособленное помещение)

#### **Инвентарь:**

теннисные столы – 2 шт;

теннисные ракетки (для малого и большого тенниса) – 12 шт.;

теннисные мячи (для малого и большого тенниса)– 50 шт.

Скакалки, обручи, конусы, тренажеры, волейбольные мячи, набивные мячи.

### **Список используемой литературы.**

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
3. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
4. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
5. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.