МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Коменская средняя общеобразовательная школа

Принят:
На заседани педагогического совета
МАОУ Коменской СОШ
Протокол № 1 от 31.08.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Врио директора
МАОУ Коменской СОШ
_____ /О.В. Евсеенко
«31» августа 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»

Возраст обучающихся: 9-11 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Коновалова Анна Леонидовна,
педагог дополнительного
образования

с. Коменки, 2026

Содержание программы

№ п.п.	Наименование		Стр.
1	**Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы**		2
	1.1.	Пояснительная записка	3
	1.2.	Цель и задачи общеразвивающей программы	4
	1.3.	Содержание общеразвивающей программы	5
	1.4.	Планируемые результаты	7
2	**Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации**		
	2.1.	Условия реализации программы	8
	2.2.	Формы контроля и оценочные материалы	9
3	**Список литературы**		9

1. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Настольный теннис» относится к **физкультурно-спортивному направлению** общеразвивающих программ.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. **Актуальность программы** заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Целесообразность программы способствуют гармоничному развитию: укрепляют мышцы рук, плеч и ног, развивают выносливость, скоростно-силовые качества, координацию движений и быстроту реакции. Игра требует быстрого принятия решений в меняющихся условиях, что тренирует оперативное мышление. Решение проблемы гиподинамии. В условиях современных учебных нагрузок и увлечения гаджетами у детей часто наблюдается снижение двигательной активности. Программа помогает восполнить дефицит движения, что положительно сказывается на общем состоянии здоровья и работоспособности.

Новизна программы «Настольный теннис» заключается в комплексном подходе к физическому и личностному развитию младших школьников, адаптации учебного материала под возрастные особенности детей и интеграции современных педагогических методов.

Содержание программы разработано на основе **следующих нормативно-правовых документов**:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273 - ФЗ;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018г. № 162 –Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 "Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Отличительная особенность программы обучения детей настольному теннису состоит в том, что она разработана специально для системы дополнительного образования, где в отличии от спортивных школ целью является не спортивный результат, а создание комфортного психологического климата вне зависимости от физической подготовки, достижений и результатов обучающихся. В программе предусмотрено развитие кругозора обучающихся, отведено необходимое время для ознакомления их с историей развития настольного тенниса, с правилами игры, с историей спортивных соревнований.

Адресат общеобразовательной программы: для эффективности реализации программы предусмотрено задействовать учащихся в возрасте от 9 до 11 лет (включительно).

Продолжительность одного занятия 40 минут.

Объем программы: 34 часа

Срок реализации программы: 1 учебный год (34 недели),

Уровневость - Базовый

Формы обучения – групповая; индивидуально-групповая, парная.

Виды занятий – игра, практические занятия, соревнования.

Формы подведения результатов: зачеты, товарищеские игры, соревнования, практические занятия.

Наполняемость учебной группы: Минимальное количество обучающихся в группе 12-15 чел.

1.2 Цель и задачи общеразвивающей программы

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

Задачи: Обучающие задачи программы:

- ✓ ознакомить обучающихся с историей игры в настольный теннис;
- ✓ научить различным приемам игры;
- ✓ ознакомить с принципами и правилами игры;
- ✓ ознакомить с правилами проведения теннисных турниров и соревнований;
- ✓ ознакомить с принципами здорового образа жизни;
- ✓ обучить принципам составления правильного тренировочного плана и правилам восстановления организма после тренировок;
- ✓ ознакомить с назначением упражнений на развитие координации движений, ловкости, реакции и научить правильно выполнять комплекс упражнений. Развивающие задачи программы:
- ✓ развивать у обучающихся координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость;
- ✓ развивать интерес к настольному теннису как виду спорта;
- ✓ развивать кругозор обучающихся: ознакомить с историей настольного тенниса, с правилами проведения соревнований по теннису. Воспитательные задачи программы:
- ✓ формировать потребность в активном образе жизни;
- ✓ воспитывать у обучающихся волю, целеустремленность;
- ✓ воспитывать стремление к достижению спортивных результатов, в достижении поставленной цели.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Теория	1
2	Общефизическая специальная физическая подготовка.	4
3	Обучение техническим приёмам.	27
4	Интегральная подготовка.	
5	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра.	
6	Всего	34

Содержание программы

1. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом.

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Сведения о строении и функциях организма человека. Правила игры в настольный теннис. Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис.

2. Основы техники и тактики игры Теория. Техника хвата теннисной ракетки. Разновидности вертикальной хватки. Разновидности горизонтальной хватки. Стойка теннисиста: позиции, возможности. Нейтральная стойка теннисиста. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола. Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги. Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения. Знакомство с понятием “тактика”. Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу, активную игру, погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча. Тактический вариант: “смена игрового ритма”. Практика. Жонглирование теннисным мячом, отработка передвижений, упражнений в основных позициях теннисиста. Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол. Теория Основные виды вращения мяча, способы подачи, виды ударов по мячу. Практика. Тренировка ударов у тренировочной стенки Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Тренировка ударов сложных подач. Нападающий удар.

3. Правила игры, организация соревнований, системы их проведения Теория. Основные правила игры в настольный теннис; понятие о счете; положение о соревнованиях, система проведения, составление календаря; назначение и виды соревнований; состав судейской коллегии, обязанности судей; оборудование и инвентарь.

4. Сведения ЗОЖ. Общая и специальная физподготовка. Теория. Понятие о физических качествах, их развитии. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость. Практика. Составление комплексов упражнений. Подвижные игры. Упражнения для развития прыжковой ловкости Упражнения для развития силы Упражнения для развития выносливости Упражнения для развития гибкости Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.

5. Контрольные нормативы. Сдача контрольных нормативов в соответствии с программой и возрастом 6. Судейская практика, участие в соревнованиях. Теория. Правила игры на счет (во время соревнований). Судейские термины. Практика. Упражнения с объяснением начисления очков. Игры со счетом. Составление календаря.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ на уроках по теннису. Правила игры и история	1 час

	развития настольного тенниса.	
2	Введение теоретических понятий. Знакомство с правилами техники безопасности на занятиях. Учащиеся знакомятся с основными понятиями и терминологией, инвентарем, основными правилами игры. Знакомство с игровым столом, его размерами. Разновидности мячей, ракеток. Установка сетки.	1 час
3	История развития настольного тенниса. Ученики знакомятся с историей возникновения и развития настольного тенниса, с развитием тенниса в России, с его местом в Олимпийском движении, а также с современным состоянием и тенденциями развития тенниса.	1 час
4	Правила игры в настольный теннис. Ознакомление с размерами и разновидностями теннисных мячей. Разновидности ракеток, накладок. Способы хваток. Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.	1 час
5	Правила игры в настольный теннис. Знакомство с основными правилами игры: введение мяча в игру с подачи, продолжительность партии, пере подачи и т.д.	1 час
6	Подачи. Наглядная демонстрация подач: маятник, челнок, веер, бумеранг.	1 час
7	Толчок. Обучение одному из простейших технических приемов – толчку. Демонстрация. Объяснение правильного выполнения удара.	1час
8	Обучение ударам с отскока. Атакующие удары. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	1 час
9	Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча».	1 час
10	Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	1 час
11	Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча».	1 час
12	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены.	1 час
13	Накаты. Демонстрация открытого наката, короткого и длинного накатов, наката закрытой ракеткой, накатов справа и слева. Просмотр фрагмента тренировки спортсменов.	1 час
14	Накаты. Демонстрация открытого наката, короткого и длинного накатов, наката закрытой ракеткой, накатов справа и слева. Просмотр фрагмента тренировки спортсменов.	1 час
15	Подрезки. Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация. Показ. Объяснение способов выполнения техники подрезок.	1 час
16	Подрезки. Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация. Показ. Объяснение способов выполнения техники подрезок.	1 час
17	Накаты и подрезки.	1 час
18	Накаты и подрезки.	1 час
19	Тестирование.	1 час
20	Обучение ударам с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.	1 час

21	Закрепление ударов с перемещением.	1 час
22	Закрепление ударов с перемещением.	1 час
23	Комбинации. Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.	1 час
24	Комбинации. Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.	1 час
25	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.	1 час
26	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.	1 час
27	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию.	1 час
28	Понятие о счете в настольном теннисе. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.	1 час
29	Понятие о счете в настольном теннисе. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.	1 час
30	Понятие о счете в настольном теннисе. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.	1 час
31	Итоговое тестирование.	1 час
32-33	Игры со счетом.	2 час
34	Соревнования.	1 час

1.4 Планируемые результаты

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий настольным теннисом, сформировать первичные навыки судейства.

Личностные универсальные учебные действия:

-установка на здоровый образ жизни;

-ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

-знание основных моральных норм на занятиях настольным теннисом и ориентации на их выполнение.

Регулятивные универсальные учебные действия:

-организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем;

-соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

-адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;

-проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

-самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Познавательные универсальные учебные действия:

-ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать влияние игр на самочувствие;

-владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры;

-владеть основными техническими приемами;

-применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий настольным теннисом;
-формировать первичные навыки судейства;
- планировать и - корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

-учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
-договариваться и приходить к общему решению в работе командной игры, по группам, парам;
-контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
-осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
-задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Включает в себя теоретическую, практическую и игровую части. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в настольный теннис. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации, а также упражнения специальной физической подготовки детей. В игровой части дети изучают подвижные игры. На занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов. Формой подведения итогов реализации программы является участие учащихся в соревнованиях по настольному теннису.

Ожидаемый результат.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий настольным теннисом.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

М*атериально-техническое обеспечение* реализации программы:
1. Стол, сетка - 2 шт.
2. Гимнастические стенки - 6-8 шт.
3. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
4. Гимнастические маты - 3 шт.
5. Скакалки - 10 шт.
6. Мячи набивные (масса 1 кг) - 5 шт.
7. Резиновые амортизаторы - 5 шт.
8. Мячи для настольноготенниса-22 шт.
9. Рулетка-1 штука.

Информационное обеспечение
Видеозаписи игр и соревнований по настольному теннису
Кадровое обеспечение
Учитель
Методические материалы
Учебно-методический комплекс программы состоит из 3 компонентов:
1. учебные и методические пособия для педагога и учащихся
2. система средств обучения;
3. система средств контроля результативности обучения.

Первый компонент включает в себя составленные педагогом списки литературы и интернет-источников, необходимых для работы педагога и обучающегося, а также сами учебные пособия.

Второй компонент – система средств обучения.

Организационно-педагогические средства:

– дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, поурочные планы, конспекты открытых занятий, проведенных педагогом в рамках реализации программы и выступлений на соревнованиях.

– Методические рекомендации для педагогов по проведению занятий

– Методические рекомендации для родителей.

Дидактические материалы

- литература по настольному теннису
- видеозаписи и аудиозаписи, презентации;
- правила поведения на занятиях;
- словари спортивных терминов.

Основой третьего компонента – системы средств контроля результативности обучения по программе служат:

- диагностические и контрольные материалы

-нормативные материалы по осуществлению групповых и массовых форм работы с учащимися (положения).

2.2.Формы аттестации /контроля и оценочные материалы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования по общей физической подготовке и контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

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

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Умения и навыки проверяют во время участия обучающихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства соревнований.

3.Список литературы

1. Г.А. Барчукова, В.А.Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детскоюношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2009.

2. Воробьев В. А. Методика проведения учебно-тренировочного сбора в сборной команде России по настольному теннису // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — М., 1998. — № 2

3. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1992

4. А. Н. Амелин Анализ техники современных подач в настольном теннисе и экспериментальное обоснование их совершенствования. М., 1998.

5. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1999

6. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 2000

7. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000

8. О.В. Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995

9. Иванов В. С. Теннис на столе. М., 1992. для родителей:

10.Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2000.

11.Барчукова Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М., 1999.

12.Гришин В. Г. Игры с мячом и ракеткой (Из опыта работы) / В. Г. Гришин. — М., 2005.

13.Серова Л. К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л. К. 14.Серова. - СПб., 2001.