

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СТАВРОПОЛЬСКИЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА

Принята на заседании  
научно-методического совета  
от «29» августа 2025 года  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор \_\_\_\_\_ Л.С. Козлова  
Приказ № 140-ОД  
«29» августа 2025 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Разноуровневая

физкультурно-спортивной направленности

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

**Уровень программы:** базовый, продвинутый

**Возрастная категория:** 7-17 лет

**Состав группы:** 12-15 человек

**Срок реализации:** 6 лет

**ID-номер программы в Навигаторе:** 949

Составитель:

Арзуманов Эдуард Альбертович,  
педагог дополнительного образования

Реализуют:

Арзуманов Эдуард Альбертович,  
Дьяченко Анна Юрьевна,  
педагог дополнительного образования

г. Ставрополь, 2025 г.

**1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на создание условий для развития личности, 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 - координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка. В организации образовательного процесса предусматриваются различные формы проведения занятий, которые помогают сделать учебно-воспитательную деятельность более интенсивной.

Упражнения с мячом и ракеткой, а так же обучение основам игры в настольный теннис представляет особый интерес, т.к. в процессе занятий у обучающихся формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются физические и морально-волевые качества.

Данная программа может быть адресована педагогам дополнительного образования, владеющим методиками обучения настольному теннису, может быть использована в подготовке детей для поступления в учреждения, имеющие физкультурно-спортивную направленность.

Программа «Настольный теннис» может быть использована для очного и дистанционного обучения.

### **Актуальность программы**

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки. Дом детского творчества, являясь учреждением дополнительного образования, призван способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

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.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия, 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 двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать 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 подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Новизна программы и ее отличие от уже существующих** 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, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

### **Отличительная особенность**

Теннис - весьма сложный вид спорта. Эта игра сочетает в себе элементы легкой атлетики и акробатики, бокса и фехтования, полную импровизации, неожиданной смены ритма движений. Теннис требует от спортсмена проявления не только незаурядных физических качеств, но также высокой концентрации внимания в течение длительного времени, быстроты реакции и оперативного

мышления, игровой интуиции и твердой воли. Совершенно очевидно, что подготовка теннисиста, способного вести игру на достаточно высоком уровне мастерства процесс сложный и длительный, занимающий, как показывает опыт, не менее 6 лет.

Данная дополнительная общеобразовательная программа дает возможность каждому учащемуся с разными способностями не только реализовать себя, но и сформировать у обучающихся жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, физические и морально-волевые качества.

### **Характеристика обучающихся**

Программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 17 лет. Организация учебно-воспитательного процесса осуществляется с учётом возрастных и психолого-педагогических особенностей учащихся. К занятиям допускаются все желающие дети, имеющие допуск врача. Группы формируются в зависимости от возраста, медицинского состояния, физической подготовленности, времени занятий в образовательной школе и места проживания ребенка.

Отличительной особенностью процесса обучения детей является использование технологий игрового обучения, что позволяет сделать учебно-тренировочное занятие увлекательными и интересными.

В учебные группы принимаются все желающие без специального отбора. При зачислении в детское объединение родители (законные представители) обучающихся предоставляют медицинское заключение (справку) о состоянии здоровья ребенка и возможности заниматься в данном объединении. Зачисление в группы производится с обязательным условием - подписание заявления с родителями (законными представителями несовершеннолетних учащихся), подписание согласия на обработку персональных данных.

### **Возрастные особенности обучающихся**

Официально признанный оптимальный возраст начала занятий теннисом в 7 лет. Именно в этом возрасте по нормативным документам начинается формирование групп в спортивные организации по теннису.

Занятия с детьми до 7 лет практически являются подготовительными к занятиям теннисом. Главной задачей тренировки на этот этап будет подготовка организма и психики ребенка к восприятию тенниса как игры в целом. Необходимо сделать акцент не на форсировании постановки технических приемов, а на развитии тех качеств и свойств личности, которые лежат в их основе.

Двигательные возможности подростков в целом возрастают. Вместе с тем в связи с особенностями периода полового созревания у них могут наблюдаться

временные отклонения в деятельности сердечно-сосудистой системы, некоторое ухудшение координации движений. Для подростков (особенно мальчиков) характерна склонность к переоценке своих сил, нередко они отличаются неустойчивостью поведения, большой впечатлительностью, усиливающимися особенностями в моторике.

Дети с «нормально возбудимым, подвижным» типом нервной системы обычно легко овладевают техникой физических упражнений, точно справляются с разнообразными двигательными задачами, преуспевают в подвижных играх. Дети «сильного, безудержного» типа высшей нервной деятельности отличаются неровной успеваемостью, тем не менее, способны легко овладевать двигательными навыками. Их поведение и эмоциональные реакции в связи с большой двигательной активностью нередко расцениваются как проявление «недисциплинированности», Дети с «нормально возбудимым, спокойным» типом высшей нервной деятельности, в конечном счете, тоже успешно овладевают сложно координированными движениями, но сравнительно медленно вырабатывают двигательные дифференцировки. Этим детям необходимы большее число повторений, более подробные указания, постоянное поддержание интереса к занятиям и оценка результата.

Дети очень наблюдательны, склонны к предметному, образному мышлению, для них характерны рефлексы подражания и повторения. Подростки обладают способностью мыслить более критически и отвлеченно, выходя за пределы конкретных образов. Дети и подростки отличаются повышенной восприимчивостью к внешним раздражителям, чувствительны. В занятиях с детьми основная форма обучения - игра; с возрастом по мере накопления двигательного опыта значительная роль отводится соревновательному методу.

#### **Состав группы:**

Возрастной состав групп постоянный. Количество человек в группе до 15 человек. Возможен набор детей в группы в течение учебного года.

Обучающиеся могут приниматься на второй и третий год обучения на основании дополнительных вступительных испытаний в форме выявления практических навыков и умений игры в настольный теннис.

Для обучающихся, успешно прошедших всю программу и желающих продолжить обучение могут, разрабатываться индивидуальные образовательные маршруты.

#### **Объем и срок реализации программы.**

Программа рассчитана на 6 лет обучения.

Объем программы: -1548 часов.

1-й год обучения: 144 часа, 2-й год обучения: 216 часов, 3-й год обучения: 216 часов, 4-й год: 324 часа, 5-й год - 324 часа, 6-й год -324 часа.

## **Формы обучения и режим занятий**

Форма обучения – очная.

Режим занятий соответствует СанПин2.4.368-20 «Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

В течение ряда лет имеется востребованность в сокращенных по содержанию программах. Программа Шах и Мат предполагает варьировать сроки освоения программы. Различные сроки обучения, способствуют удовлетворению потребностей и интересов детей и родителей, вовлечению большего количества учащихся.

В 1 год обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа, 2 год – 2 раза в неделю по 3 часа; 3 год - 2 раза в неделю по 3 часа, 4, 5, 6 год – 3 раза в неделю по 3 часа. Продолжительность 1 академического часа - 45 мин., перерыв между занятиями - 10 минут.

Все занятия по программе построены с учетом основных принципов педагогики спорта:

1. От постановки спортивной задачи до достижения спортивного результата.
2. Вовлечение в процесс обучения всех обучающихся.
3. Смена типа и ритма работы.
4. От простого к сложному.
5. Индивидуальный поход к каждому обучающемуся.

**Формы обучения:** индивидуальная, групповая, очная, дистанционная (при необходимости).

**Форма проведения занятия:** аудиторная.

**Форма организации образовательного процесса:** фронтальные (коллективные, массовые), групповые, индивидуальные.

**Форма организации учебного занятия** - беседа, тренировка, зачет.

Программа рассчитана на обучающихся с 7 лет. Основной контингент объединения младшие школьники и подростки.

Предусмотрено использование **дистанционных образовательных технологий** при реализации программы. При разработке и реализации дополнительных общеобразовательных программ используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ<sup>1</sup>.

Для дистанционного обучения педагог использует платформу Skype, а также другие программные средства, которые позволяют обеспечить доступ к необходимым ресурсам каждому

### **Уровни реализации программы**

Программа рассчитана на обучение детей с помощью разноуровневого подхода в соответствии с содержанием программы.

Обучение детей теннису принято делить на этапы (уровни):

**Стартовый уровень** предполагает:

- предварительной подготовки (1 год);
- начальной спортивной специализации (1 - год).

**Базовый уровень** предполагает освоение умений и навыков по данному виду спорта - углубленной тренировки (2 года);

**Продвинутый уровень** предполагает формирование компетентностей и творческой самореализации обучающихся, проявляющих особые способности - спортивного совершенствования (2 года).

Эти этапы приходится на различные возрастные периоды юных спортсменов, и это обстоятельство делает особенно актуальным строгий учет возрастных особенностей при определении задач, методов и средств их подготовки на каждом этапе обучения.

Каждый обучающийся имеет право на доступ к любому из представленных уровней, который реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной готовности учащегося к освоению задач и содержания материала заявленного уровня.

### **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.**

**Цель программы:** создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом, обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

#### **Задачи:**

##### **Образовательные:**

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать специальные физические данные; координационные и кондиционные способности;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку.

##### **Развивающие:**

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.
- способствовать укреплению здоровья;
- развивать двигательные способности;
- повышать общую физическую подготовку.

### ***Воспитательные:***

- воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом.
- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность; - пропагандировать здоровый образ жизни.

### **Задачи по годам обучения:**

#### **Задачи 1-2 года обучения.**

- сформировать представление о положительном влиянии; систематических занятий физическими упражнениями;
- научить знаниям правильного распределения физической нагрузки;
- изучить правила игры в настольный теннис;
- изучить правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- научить проводить специальную разминку теннисиста;
- научить владеть основами техники настольного тенниса;
- научить владеть основами судейства в настольном теннисе;

#### **Задачи 3-4 года обучения.**

- дать сведения о технических приемах в настольном теннисе;
- дать сведения о положении дел в современном настольном теннисе;
- научить проводить специальную разминку в настольном теннисе;
- научить основам техники в настольном теннисе;
- научить основам судейства в настольном теннисе;
- научить составлять график соревнований в личном зачете и определять победителя.

#### **Задачи 5-6 года обучения.**

- дать технические приемы в настольном теннисе;
- дать сведения о положении дел в современном настольном теннисе;
- научить проводить специальную разминку в настольном теннисе;

- научить основам техники в настольном теннисе;
- научить основам судейства в настольном теннисе;
- научить составлять график соревнований в личном зачете и определять победителя.

### Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теори я	Практи ка	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1 Техника: совершенствование передвижения и координации.</b>				
1.1.	Тема 1.1. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	
1.2.	Тема 1.2 Правила распорядка.	1	1	-	
1.3	Тема 1.3 Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	4	2	2	
1.4	Тема 1.4 Техника передвижений у стола, координация.	6	2	4	
1.5	Тема 1.5 Точность попадания, техника.	8	4	4	
1.6	Тема 1.6 Атака, контратака.	6	2	4	
1.7	Тема 1.7 Поддача мяча	4	2	2	
1.8	Тема 1.8 Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2	1	1	
<b>2.</b>	<b>Раздел 2 Тактика: отработка технико – тактической комбинации.</b>				
2.1	Тема 2.1 Удар справа, удар слева.	4	2	2	
2.2.	Тема 2.2. Срезка в ближнюю и дальнюю зону.	6	2	4	
2.3	Тема 2.3. Тактические приёмы и комбинации.	6	2	4	
2.4	Тема 2.4. Возврат мяча срезка слева влево.	6	2	4	
2.5	Тема 2.5. Теоретические примеры.	8	4	4	
2.6.	Тема 2.6. Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2	1	1	
<b>Раздел 3. Индивидуальная подготовка.</b>					

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теори я	Практи ка	
3.1	Тема 3.1. Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.	4	2	2	
3.2	Тема 3.2. Индивидуальный разбор упражнений.	8	2	6	
3.3	Тема 3.3. Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2	1	1	
<b>Раздел 4. Игры на счёт.</b>					
4.1	Тема 4.1 Правила игры (теория).	2	2	-	
4.2	Тема 4.2 Практика (игры на счёт).	12	-	12	
4.3	Тема 4.3 Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2	1	1	
<b>Раздел 5.</b>					
5.1	Тема 5.1 Имитация ударов на столе.	4	2	2	
5.2	Тема 5.2 Упражнения на развитие скорости удара.	6	2	4	
5.3	Тема 5.3 Совершенствование подач и их приёма.	6	2	4	
5.4.	Тема 5.4 Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2	1	1	
5.5	Тема 5.5 Имитация ударов на столе.	10	7	3	
<b>Раздел 6. Контроль нормативов физического развития.</b>					
6.1	Тема 6.1 Сдача нормативов.	4	2	2	
6.2	Тема 6.2 Тесты игровые.	4	2	2	
6.3	Тема 6.3 Индивидуальная работа.	8	-	8	
6.4	Тема 6.4 Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	4	2	2	
7.1	Тема 7.1 Итоговая аттестация (промежуточная, итоговая)	2	1	1	

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теори я	Практи ка	
	<b>ИТОГО:</b>	144	36	108	

### Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1 Тактическая подготовка.</b>				
1.1.	Тема 1.1. Инструктаж по технике безопасности. Тренировка сложных подач и их приёма.	9	4	6	
1.2.	Тема 1.2 Подрезка мяча слева и справа по прямой.	9	4	6	
1.3	Тема 1.3 Активный приём подач «накатом».	6	4	6	
1.4	Тема 1.4 Имитационные упражнения.	9	2	8	
1.5	Тема 1.5 Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	3	1	1	
1.6	Тема 1.6 Подрезка мяча слева и справа по прямой.	9	4	6	
1.7	Тема 1.7. Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	3	1	1	
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Техническая подготовка.</b>				
2.1	Тема 2.1 Игра различными ударами без потери мяча	9	3	7	
2.2.	Тема 2.2 Техника передвижений у стола. Стойка	12	3	7	
2.3	Тема 2.3 Точность попадания. Техника обработки мяча	12	2	8	
2.4	Тема 2.4 Восемь принципов выполнения удара.	9	2	8	
2.5	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	6	1	1	
	<b>Раздел 3. Игровая подготовка.</b>				
3.1	Игры на счёт.	18	5	15	
3.2	Парные игры.	18	5	15	
3.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	6	1	1	
	<b>Раздел 4. Упражнения по элементам (тренинг).</b>				

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
4.1	Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.	18	5	15	
4.2	Комбинированные серии ударов	18	5	15	
4.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	6	1	1	
<b>Раздел 5. Индивидуальная работа</b>					
5.1	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	3	17	22	
5.2	Судейская практика	6	16	20	
5.3	Атакующие удары. Промежуточные удары. Защитные удары.	9			
5.4.	Разучивание индивидуальных упражнений.	12			
5.5	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	6	1	2	
	Промежуточная аттестация	2	2	4	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>72(+1)</b>	<b>144(-1)</b>	

## Содержание программы 1-2 обучения.

### Раздел 1. Техника: совершенствование, передвижения и координация

Тема 1,2 Инструктаж по технике безопасности. Правила распорядка.

*Теория.* Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения при пожаре. Правила пользования электроприборами. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях. Правила поведения во Дворце и спортивном зале. Правила распорядка.

Тема 3. Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).

*Теория.* Техника игры в н/т – хватка ракетки, исходное положение, передвижение у стола, виды ударов, подачи, счет, игра по правилам одиночная, парная.

*Практика.* Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).

Тема 4. Техника передвижений у стола, координация.

*Практика.* Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания.

Тема 5. Точность попадания, техника.

Атака, контратака. Подача мяча.

Тема 6. Атака, контратака.

Тема 7. Подача мяча

Тема 8. Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости.

**Раздел 2. Тактика: отработка технико – тактической комбинации. Техническая подготовка.**

Тема 2.1 Удар справа, удар слева.

Тема 2.2. Срезка в ближнюю и дальнюю зону.

Тема 2.3. Тактические приёмы и комбинации.

Тема 2.4. Возврат мяча срезка слева влево.

Тема 2.5. Теоретические примеры.

Тема 2.6. Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости

*Теория.*

Понятие о спортивной технике. Стойка теннисиста,

*Практика.*

Атака, контратака. Подача мяча.

**2.Тактика: отработка технико-тактической комбинации Теоретический компонент:**

Теоретические примеры.

Практический компонент:

Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы.

Возврат мяча срезкой слева влево.

**3. Индивидуальная подготовка**

Теоретический компонент:

Индивидуальный разбор упражнений.

Практический компонент:

Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

**4. Игры на счёт Теоретический компонент:**

Правила игры.

Практический компонент:

Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

**5. Простые упражнения по элементам (без усложнений) Теоретический компонент:**

Совершенствование подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

**6. Контроль нормативов физического развития Теоретический компонент:**

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.

Практический компонент:

Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

**Учебный план третьего года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1 Тактическая подготовка.</b>				
1.1.	Тема 1.1. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-	
1.2.	Тема 1.2. Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные).	10	5	5	
1.3	Тема 1.3. Тренировки сложных подач и их приёма.	10	4	6	
1.4	Тема 1.4. Имитационные упражнения.	6	2	4	
1.5	Тема 1.5. Активный приём подачи накатом.	8	3	5	
1.6	Тема 1.6. Подрезка мяча справа и слева.	6	3	3	
1.7	Тема 1.7. Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2	1	1	
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Техническая подготовка.</b>				
2.1	Восемь принципов выполнения удара.	10	2	6	
2.2.	Игра различными ударами без потери мяча.	10	3	7	
2.3	Стойка. Координация у стола.	6	3	3	
2.4	Перемещение у стола.	4	1	3	
2.5	Точность попадания. Техника.	10	3	7	
2.6.	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости.	2	1	1	
<b>Раздел 3. Игровая подготовка.</b>					
3.1	Игры на счёт.	20	5	15	
3.2	Парные игры.	20	5	15	
3.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2	1	1	

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 4. Упражнения по элементам (тренинг).</b>					
4.1	Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.	5	15	20	
4.2	Комбинированные серии ударов	5	15	20	
4.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2	
<b>Раздел 5. Индивидуальная работа</b>					
5.1	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	3	17	22	
5.2	Судейская практика	4	16	20	
5.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2	
5.4.	<b>Итоговая аттестация (промежуточная, итоговая)</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>59</b>	<b>157</b>	

#### Учебный план четвертого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1 Тактическая подготовка.</b>				
1.1.	Тренировка сложных подач и их приёма.	16	6	10	
1.2.	Подрезка мяча слева и справа по прямой.	16	6	10	
1.3	Активный приём подач «накатом».	18	8	10	
1.4	Имитационные упражнения.	18	6	12	
1.5	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	4	2	2	
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Техническая подготовка.</b>				

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
2.1	Игра различными ударами без потери мяча.	18	6	12	
2.2	Техника передвижений у стола. Стойка.	18	6	12	
2.3	Точность попадания. Техника обработки мяча.	18	8	10	
2.4	Восемь принципов выполнения удара.	20	8	12	
2.5	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2	1	1	
<b>Раздел 3. Игровая подготовка.</b>					
3.1	Игры на счёт.	28	6	22	
3.2	Парные игры.	26	6	20	
3.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	4	2	2	
<b>Раздел 4. Упражнения по элементам (тренинг).</b>					
4.1	Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.	26	6	20	
4.2	Комбинированные серии ударов	26	4	22	
4.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	4	2	2	
<b>Раздел 5. Индивидуальная работа</b>					
5.1	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	28	10	18	
5.2	Судейская практика	26	12	14	
5.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	4	2	2	
5.4.	<b>Итоговая аттестация (промежуточная, итоговая)</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>324</b>	<b>109</b>	<b>215</b>	

## Содержание программы 3-4обучения

### 1.Тактическая подготовка Теоретический

КОМПОНЕНТ:

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа

## **2.Техническая подготовка** Теоретический

компонент:

Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мячи.

Практический компонент:

Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника.

## **3.Игровая подготовка**

Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

Практический компонент: Игры на счёт. Парные игры.

## **4.Упражнения по элементам. Тренинг.**

Теоретический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.

Комбинированные серии ударов.

Практический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

## **5.Индивидуальная работа**

Теоретический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

Практический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

### **Учебный план пятого года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1 Тактическая подготовка.</b>				
1.1.	Инструктаж по технике безопасности. Тренировка сложных подач и их приёма.	15	6	9	

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теор ия	Практ ика	
1.2.	Подрезка мяча слева и справа по прямой.	15	6	9	
1.3	Активный приём подач «накатом».	18	6	12	
1.4	Имитационные упражнения.	18	6	12	
1.5	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	6	3	3	
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Техническая подготовка.</b>				
2.1	Игра различными ударами без потери мяча.	18	6	12	
2.2	Техника передвижений у стола. Стойка.	18	6	12	
2.3	Точность попадания. Техника обработки мяча.	18	6	12	
2.4	Восемь принципов выполнения удара.	21	9	12	
2.5	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	3	1	2	
	<b>Раздел 3. Игровая подготовка.</b>				
3.1	Игры на счёт.	27	6	21	
3.2	Парные игры.	24	6	18	
3.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	3	1	2	
	<b>Раздел 4. Упражнения по элементам (тренинг).</b>				
4.1	Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.	27	6	21	
4.2	Комбинированные серии ударов	27	6	21	
4.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	3	1	2	
	<b>Раздел 5. Индивидуальная работа</b>				
5.1	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	27	9	18	
5.2	Судейская практика	27	12	15	
5.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	3	1	2	
5.4.	Итоговая аттестация (промежуточная, итоговая)	6	3	3	
	<b>ИТОГО:</b>	324	106	218	

**Учебный план шестого года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теор ия	Практ ика	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1 Тактическая подготовка.</b>				
1.1.	Инструктаж по технике безопасности. Тренировка сложных подач и их приёма.	15	6	9	
1.2.	Подрезка мяча слева и справа по прямой.	15	6	9	
1.3	Активный приём подач «накатом».	18	6	12	
1.4	Имитационные упражнения.	18	6	12	
1.5	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	6	3	3	
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Техническая подготовка.</b>				
2.1	Игра различными ударами без потери мяча.	18	6	12	
2.2	Техника передвижений у стола. Стойка.	18	6	12	
2.3	Точность попадания. Техника обработки мяча.	18	6	12	
2.4	Восемь принципов выполнения удара.	21	9	12	
2.5	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	3	1	2	
	<b>Раздел 3. Игровая подготовка.</b>				
3.1	Игры на счёт.	27	6	21	
3.2	Парные игры.	24	6	18	
3.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	3	1	2	
	<b>Раздел 4. Упражнения по элементам (тренинг).</b>				
4.1	Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.	27	6	21	
4.2	Комбинированные серии ударов	27	6	21	
4.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	3	1	2	
	<b>Раздел 5. Индивидуальная работа</b>				
5.1	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	27	9	18	
5.2	Судейская практика	27	12	15	

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теор ия	Практ ика	
5.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	3	1	2	
5.4.	Итоговая аттестация (промежуточная, итоговая)	6	3	3	
	<b>ИТОГО:</b>	324	106	218	

## Содержание программы 5-6 обучения

### 1.Тактическая подготовка

#### Теоретический компонент:

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

#### Практический компонент:

Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа, по прямой.

### 2.Техническая подготовка Теоретический компонент:

Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мяча.

#### Практический компонент:

Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника обработки мяча.

### 3. Игровая подготовка

#### Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

Практический компонент: Игры на счёт. Парные игры.

### 4. Упражнения по элементам. Тренинг.

#### Теоретический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.

Комбинированные серии ударов.

#### Практический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

### 5. Индивидуальная работа Теоретический компонент:

Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика.

#### Практический компонент:

Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

### **К концу 1-2 года:**

#### **Будут знать:**

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;
- особенности правильного распределения физической нагрузки;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований. **Будут уметь:**

- проводить специальную разминку теннисиста; - владеть основами техники настольного тенниса; - владеть основами судейства в настольном теннисе.

#### **Разовьют следующие качества:**

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

### **К концу 3-4 года:**

#### **Будут знать:**

- сведения о технических приёмах в настольном теннисе; - сведения о положении дел в современном настольном теннисе. **Будут уметь:**

- проводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

#### **Разовьют следующие качества:**

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.
- освоят накат справа и слева по диагонали;
- освоят накат справа и слева поочерёдно «восьмёрка»;
- освоят накат справа и слева в один угол стола;
- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;

## **К концу 5-6 года: Будут**

### **знать:**

- сведения о технических приёмах в настольном теннисе; - сведения о положении дел в современном настольном теннисе.

### **Будут уметь:**

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.
- получают навыки в судействе игр.

### **Разовьют следующие качества:**

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий;
- освоят накат справа и слева по диагонали;
- освоят накат справа и слева поочерёдно «восьмёрка»;
- освоят накат справа и слева в один угол стола;
- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- топ – пин справа по подставке справа;
- топ – пин слева по подставке;
- топ – пин справа по подрезке справа;
- топ – пин слева по подрезке слева;
- умение проведения и судейства соревнований в группах младшего возраста.

## **- 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

- Режим занятий и мероприятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется Календарным учебным графиком.

### **- Календарный учебный график**

Го д обу чен ия	Колич ество учебн ых недель в год	Количес тво занятий в неделю	Продолжи тельность одного занятия (мин)	Коли честв о часов в год	Даты начала и окончания реализации программы	Продолжит ельность каникул
-----------------------------	--	--	---	--------------------------------------	--	----------------------------------

1	36	2	90 мин (2 ч)	144	1.09 – 31.05	01.06.-31.08
2	36	2	135 мин (3 ч)	216	1.09 – 31.05	01.06.-31.08
3	36	2	135 мин (3 ч)	216	1.09 – 31.05	01.06.-31.08
4	36	3	135 мин (3 ч)	324 ч	1.09 – 31.05	01.06.-31.08
5	36	3	135 мин (3 ч)	324 ч	1.09 – 31.05	01.06.-31.08
6	36	3	135 мин (3 ч)	324 ч	1.09 – 31.05	01.06.-31.08

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Материально-техническое обеспечение**

Для занятий настольным теннисом требуется:

спортивный зал, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, методическая литература, спортивный инвентарь (набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, стойки – ограничители, скакалки для прыжков), спортивные снаряды: гимнастические стенки.

Каждый учащийся должен иметь - спортивную форму, спортивную обувь, ракетку для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.

### **Кадровое обеспечение программы**

Программа «Настольный теннис» реализуется педагогом дополнительного образования, с высшим педагогическим образованием физкультурно-спортивной направленности, обладающим знаниями и навыками обучения игре в настольный теннис.

и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

### **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ**

**Начальная аттестация** - это стартовый уровень знаний, вхождение юного теннисиста в обучающую систему программы. Определение компетенций, возможного восприятия и освоения учебного материала программы. В ходе беседы, с помощью тестов, анкетирования педагог, игровой практики определяет в какой «форме» находится обучающийся.

**Промежуточная аттестация** - ведется педагогический мониторинг, проводится проверка знаний и умений учащихся по изученным темам. Проводятся зачетные занятия, соревнования. Уровень усвоения знаний, умений и навыков выявляются в ходе соревнований внутри объединения с последующим

обсуждением результатов каждого обучающегося. Контрольные испытания по ОФП и СФП – 1 раз в месяц

**Итоговая аттестация** – форма оценки степени и уровня освоения детьми дополнительной общеобразовательной программы, проверка знаний и умений, обучающихся в конце года обучения. Основными формами итоговой аттестации являются соревнования, зачетные занятия. Итоговая аттестация проводится в мае.

### **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.**

Для проведения аттестации разработаны контрольно-измерительные материалы, позволяющая измерить уровень обучающихся по программе, совокупность их представлений, знаний, умений и навыков.

### **Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме наблюдения**

Низкий уровень – учащийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса, умеет проводить специальную разминку теннисиста, знаком с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.

Средний уровень – учащийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в настольном теннисе, умеет составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Высокий уровень – учащийся имеет глубокие знания о правилах игры в настольный теннис, владеет такими техническими приемами как: накат справа и слева по диагонали, накат справа и слева поочерёдно, накат справа и слева в один угол стола, топ – пин из разных положений. Учащийся умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

### **Диагностика физической подготовленности.**

Проверка общей физической и специально физической подготовки проводится в форме сдачи контрольных упражнений и заканчивается оценкой «зачет», «незачет».

Контроль ведется по следующим показателям:

- бег 30 м. из положения высокого старта (оценка быстроты);
- наклон вперёд, стоя на возвышении (оценка гибкости);
- прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств);
- подтягивание на перекладине (мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая), количество раз (оценка силы);

### **Диагностика уровня воспитанности обучающегося:**

- внешний вид;
- манера общения, речь;
- отношения с педагогом и другими спортсменами;
- дисциплинированность;
- особенности поведения;

-отношение к своим поступкам;

### **Диагностика уровня по технико-тактической подготовки:**

-набивание мяча ладонной стороной ракетки;

-набивание мяча тыльной стороной ракетки;

-игра накатами справа по диагонали;

-игра накатами слева по диагонали;

-сочетание наката справа и слева в правый угол стола;

-выполнение наката справа в правый и левый угол стола;

- «откидка» слева по всей левой половине стола;

-выполнение подачи справа накатом в правую половину стола;

-выполнение подачи справа «откидкой» в левую половину стола;

Аттестация по технико-тактической подготовке проводится на основании экспертной оценки тренера-преподавателя. Выполнения учащимся технико-тактических приемов в процессе учебных занятий, контрольных стартов, улучшение показателей с выставление оценки «зачет», «незачет».

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.**

### **Методы и формы обучения**

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях. Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на

специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Текущий контроль успеваемости проводится по итогам обучения по разделам программы в форме итогового занятия, на котором проводится наблюдение за тренировочным занятием детей.

Промежуточная аттестация проводится по окончании каждого года обучения в форме зачета. Зачет предполагает проведение спарринг игр и сдачу нормативов. Условия реализации программы

### Методическое обеспечение программы

№ п/п	Разделы и темы	Формы занятия	Приемы и методы организации занятий	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение
1	Техника: совершенствование передвижения и координации.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
2	Тактика: отработка технико – тактической комбинации.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
3	Индивидуальная подготовка.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
4	Игры на счёт.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
5	Простые упражнения по элементам (без усложнений).	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
6	Контроль нормативов физического развития.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.

## **СПИСОК ОБРАЗОВАТЕЛЬНО - ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ**

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р.
3. Государственная программа "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 - 2020 годы" //Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 г. № 1493
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196).
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.
6. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41).

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёшина Н.С., Гребенщикова З.В., Крайнов А.Н. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией Виленского М.Я., 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Лях В.И.- д.п.н., Зданевич А.А.– к.п.н. Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. Лях В.И.- д.п.н., Зданевич А.А – к.п.н. Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

### **4. Список литературы для детей.**

1. Барчукова Г.Б., Воробьев В.А.. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
2. Байгулов Ю.П.. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.

3. Матьцин О.В.. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995 год.