

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ШКОЛА № 161 ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
194358, Санкт-Петербург, внутригородское муниципальное образование города  
федерального значения Санкт-Петербурга, поселок Парголово,  
улица Архитектора Белова, дом 5, корпус 2, строение 1**

---

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБОУ школа № 161  
Выборгского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от «30» августа 2024г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор ГБОУ школа № 161  
Выборгского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ О.А. Клекоцюк  
Приказ № 6-4/ОД от «02» сентября 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Настольный теннис»**

Срок освоения 1 год  
Возраст обучающихся от 11 до 14 лет

Разработчик:  
**Плотников Евгений Владимирович,**  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2024

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Настольный теннис» (далее – программа) относится к физкультурно-спортивной направленности. Направлена на укрепление здоровья и гармоничного развития детей и подростков, воспитание морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, развитие физических качеств.

Настольный теннис - массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта, завоевавший авторитет, как в России, так и на всех континентах мира. Сама игра из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами и требующий высокой физической и психологической подготовки.

Первые игры проходили за обычными письменными столами, вместо сетки устанавливали книги. Ракетками служили куски картона. Позднее появилась сетка и ракетки различной формы. Игра начала стремительно набирать популярность. В 1900 году были придуманы первые правила, и производители теннисного инвентаря смогли вздохнуть свободно, так как появилась какая-то определенность в теннисном инвентаре. В 1908 году настольный теннис был включен в программу Олимпийских игр в Лондоне. Настоящая революция в настольном теннисе произошла в 1930 году, когда для игры стали использовать ракетки с резиновым покрытием. С появлением таких ракеток поменялось абсолютно всё тактика игры, методика тренировок, возросла динамика игры и поединки стали намного увлекательнее.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств - выносливости, координации движений, скоростных качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка - коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

**Актуальность программы** заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с самого раннего возраста.

Программа актуальна т.к. дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основании мониторинга потребностей учащихся и родителей в направлениях дополнительного образования в Выборгском районе, соответствует тенденциям развития дополнительного образования и Концепции развития дополнительного образования. Программа создает необходимые условия для личностного развития учащихся, призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Данная программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. 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.

Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,
- от частного к общему,

- с использованием технологий личностно-ориентированного подхода в обучении.

Программа «Настольный теннис» является педагогически целесообразной так как способствует развитию двигательных качеств на всех этапах подготовки и проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

**Объем и срок реализации программы.**

Программа «Настольный теннис» предусматривает 1 год обучения. Время, отведенное на обучение, составляет 144 часа в год, по 2 часа 2 раза в неделю.

**Основная цель программы:** формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья и гармоничного развития детей и подростков через обучение детей основам игры в настольный теннис.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- познакомить с историей возникновения и развития настольного тенниса;
- познакомить с основными требованиями к занятиям в избранном виде спорта;
- обучить базовым игровым комбинациям;

**Развивающие:**

- развить физические качества (ловкость, гибкость, быстроту);
- развить внимание.

**Воспитательные**

- воспитать у ребят чувство уважения друг к другу, честность и справедливость;
- воспитать такие морально-волевые и нравственные качества как трудолюбие, ответственность, выносливость.

**Условия реализации программы:**

Программа «Настольный теннис» реализуется для учащихся 12-14 лет. Срок реализации программы 1 год.

**Режим работы:**

Первый год обучения - 144 часа в год, 4 часа в неделю: 2 раза в неделю 2ч.

**Условия набора.**

В спортивную секцию «Настольный теннис» принимаются все желающие (по заявлению родителей), не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

**Форма организации занятий** — групповая:

**Количество обучающихся в группах:**

1 год обучения не более 15 человек

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

Учащиеся должны

**Знать:**

- историю возникновения и развития настольного тенниса;
- основные требования к занятиям в избранном виде спорта (правила игры);
- базовые игровые комбинации.

**Уметь:**

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног;
- упражнения на развитие силы мышц ног и туловища;
- упражнения для развития мышц рук и верхней части туловища;
- упражнения с мячом и ракеткой.

**Личностные и метапредметные результаты освоения программы «Волейбол»**

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

**Личностные результаты:**

- Уважительное отношение к себе и окружающим;
- Стремление к самосовершенствованию и достижению успеха;

- Развитие целеустремленности и настойчивости;
- Формирование умения преодолевать трудности;
- Воспитание дисциплинированности и ответственности.

#### **Метапредметные результаты:**

- Умение ставить учебные цели и задачи;
- Умение работать с различными источниками информации;
- Умение делать выводы и обобщения;
- Умение следовать инструкциям и правилам;
- Умение общаться и взаимодействовать с другими людьми.

#### **Предметные результаты:**

- Владение основами техники и тактики настольного тенниса;
- Знание правил игры и умение их применять;
- Умение вести игру с соперником разного уровня подготовки;
- Понимание основных принципов физической подготовки в настольном теннисе;
- Знание истории и выдающихся спортсменов в настольном теннисе.

**Формы учебно-воспитательного процесса** при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные).

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу.

#### **Типы занятий.**

Занятия включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники игры в настольный теннис. В практической части углублено изучаются технические приемы. В занятиях с учащимися 12-14 лет целесообразно акцентировать внимание на технику игры и учебно-тренировочные игры.

Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

#### **Виды занятий:**

- Групповые

#### **Методы обучения:**

Словесные методы - устное изложение материала, формулирование задач, обсуждение результатов.

Наглядные методы – показ упражнений, фрагментов игр и соревнований.

Практические методы – отработка навыков и тактических упражнений в игре.

Репродуктивные методы – формирование навыков путем повторения и закрепления результатов теоретической и практической работы.

Частично-поисковые – стимулирование самостоятельных версий выполнения упражнений, решения тактических задач.

Беседы - лекции по технике безопасности, оказание первой помощи при травмах при проведении игры.

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

Для успешной реализации программы «Настольный теннис» необходимы следующие материалы и инструменты:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ

#### **Спортивный инвентарь:**

- Теннисные столы;
- Ракетки для настольного тенниса;
- Мячики для настольного тенниса;

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	9 сентября 2024 года	28 мая 2025 года	36	1 год обучения – 144 часа	1 год обучения – 2 раза в неделю 2 часа

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
1	Комплектование группы. Инструктаж по Т.Б. на занятиях по настольному теннису.	2	09.09.2024	
2	Из истории развития настольного тенниса. Школа мяча , ОРУ на общие группы мышц.	2	11.09.2024	
3	Оборудование. Форма теннисиста. ОРУ с мячами. Основы передвижения.	2	16.09.2024	
4	Секреты мяча. Хватки. Виды ударов: техника» толчка. Набивание. Виды вращений.	2	18.09.2024	
5	Виды вращения. Техника ударов «толчок», «подставка»	2	23.09.2024	
6	Техника ударов «толчок», «подставка».	2	25.09.2024	
7	Техника ударов «подрезка» слева. Техника перемещения с ракеткой и без нее. Эстафеты.	2	30.09.2024	
8	«Подрезка» слева. Виды вращений. Игра на столе у щита-отражателя.	2	02.10.2024	
9	«Подрезка» слева на кол-во ударов. Сочетание технических элементов «подрезка» - «подставка». Эстафеты.	2	07.10.2024	
10	Сочетание технических элементов. Развитие координационных способностей в эстафетах.	2	09.10.2024	
11	Виды подач. Упражнения по усвоению хватки. Подача прямым ударом.	2	14.10.2024	
12	Виды подач. Упражнения по усвоению хватки. Подача прямым ударом.	2	16.10.2024	
13	Подача без вращения «толчок». Сочетание технических элементов: подача-прием.	2	21.10.2024	
14	Подача без вращения. Сочетание технических элементов: подача-прием-розыгрыш.	2	23.10.2024	
15	Подача – прием - розыгрыш на количество ударов до падения мяча. Правила игры на счет (ведение счета).	2	28.10.2024	
16	Отработка техники ударов «толчок» и	2	30.10.2024	

	«подрезка» слева. Упражнения на развитие координации.			
17	Техника ударов на количество. Игра на счет по упрощенным правилам до 6 очков.	2	06.11.2024	
18	Техника ударов на количество. Игра на счет по упрощенным правилам до 12 очков.	2	11.11.2024	
19	Техника ударов слева с нижним вращением «подрезка» с доп. Упр.	2	13.11.2024	
20	Техника удара с права –«накат». Эстафеты с мячом.	2	18.11.2024	
21	Техника ударов слева – «подставка», «подрезка». Подвижные игры.	2	20.11.2024	
22	Техника ударов слева – «подставка», «подрезка». Подвижная игра.	2	25.11.2024	
23	Техника удара слева по зонам.	2	27.11.2024	
24	Удар слева, справа на количество. Эстафеты с ракеткой и мячами.	2	02.12.2024	
25	Техника удара справа с верхним вращением. Упр. Для освоения вращения.	2	04.12.2024	
26	Обучение техники верхнего вращения. Техника перемещений у стола.	2	09.12.2024	
27	Техника верхнего вращения. Подводящие упр. Для разучивания вращения. Движение ног.	2	11.12.2024	
28	Техника ударов с верхним вращением «Топ-спин». Отработка движений ног.	2	16.12.2024	
29	Сочетание технических элементов «Топ-спин», «подрезка». Подвижная игра.	2	18.12.2024	
30	Сочетание технических элементов : подача-прием «подставкой»- «топ-спин».	2	23.12.2024	
31	Сочетание технических элементов : подача-прием «подставкой»- «топ-спин».	2	25.12.2024	
32	Сочетание технических элементов на количество ударов. Техника движения ног. Имитационные упражнения.	2	13.01.2025	
33	Совершенствование технических элементов в игре на счет по упрощенным правилам.	2	15.01.2025	
34	Изучение подач. Разновидности подач. Техника подачи прямым ударом.	2	20.01.2025	
35	Изучение подач. Разновидности подач. Техника подачи прямым ударом.		22.01.2025	
36	Техника подач прямым ударом по зонам. Техника передвижений у стола.	2	27.01.2025	
37	Сочетание технических приемов: подача-прием. Работа у тренировочной стенки.	2	29.01.2025	
38	Сочетание технических приемов: подача-прием-розыгрыш. Работа на столе.	2	03.02.2025	
39	Подача-прием-розыгрыш с использованием ранее изученных	2	05.02.2025	

	технических элементов.			
40	Подача-прием-розыгрыш с использованием ранее изученных технических элементов.	2	10.02.2025	
41	Отработка приемов в паре на столе. Правила ведения игры в паре.	2	12.02.2025	
42	Отработка приемов в паре на столе. Правила ведения игры в паре.	2	17.02.2025	
43	Отработка технических элементов в игровой ситуации со сменой до 5 ошибок.	2	19.02.2025	
44	Отработка технических элементов в игровой ситуации на счет по упрощенным правилам.	2	24.02.2025	
45	Техника подач с нижним вращением слева. Работа у тренировочной стенки.	2	26.02.2025	
46	Техника подач с нижним вращением слева. Работа у тренировочной стенки.	2	03.03.2025	
47	Техника подачи слева – прием слева (срезка).Отработка по диагонали одиночными ударами.	2	05.03.2025	
48	Теоретические сведения о тактике ведения игры. Техничко-тактическая комбинация : подача по диагонали – прием по линии.	2	10.03.2025	
49	Теоретические сведения о тактике ведения игры. Техничко-тактическая комбинация : подача по диагонали – прием по линии.	2	12.03.2025	
50	Обучение технике подачи с верхним вращением: «накат» открытой ракеткой. Одиночные удары у тренировочной стенки. Отличие «наката» от «топ-спина».	2	17.03.2025	
51	Обучение технике подачи с верхним вращением: «накат» открытой ракеткой. Работа ног при ударе.	2	19.03.2025	
52	Обучение технике подачи с верхним вращением: «накат» открытой ракеткой. Работа ног при ударе.	2	24.03.2025	
53	«Накат» открытой ракеткой. Учитывать траекторию и глубину удара.	2	26.03.2025	
54	«Накат» открытой ракеткой. Учитывать траекторию и глубину удара.	2	31.03.2025	
55	Сочетание технических элементов: «накат», «подрезка». Один против двоих.	2	02.04.2025	
56	Сочетание технических элементов: «накат», «подрезка». Один против двоих со сменой мест до ошибки.	2	07.04.2025	
57	Закрепление ударов с верхним вращением. Игра до 3-х ошибок с дополнительными упражнениями.	2	09.04.2025	
58	Закрепление ударов с верхним вращением. Игра до 2-х ошибок с дополнительными упражнениями.	2	14.04.2025	

59	Сочетание технических элементов в игровой ситуации.	2	16.04.2025	
60	Сочетание технических элементов в игровой ситуации.	2	21.04.2025	
61	Обучение «свече», подводящие упражнения.	2	23.04.2025	
62	«Свеча» как защитный технический элемент. Работа ног при ударе.	2	28.04.2025	
63	Отличие ударов с верхним вращением «топ-спин», «накат», «свеча».	2	30.04.2025	
64	Закрепление технических элементов в игровой ситуации. Анализ и исправление технических ошибок.	2	05.05.2025	
65	Соревновательная игра по упрощенным правилам.	2	07.05.2025	
66	Тактическая подготовка. Техничко-тактическая комбинация -«треугольник».	2	12.05.2025	
67	Сочетание технических элементов с разным вращением. Уметь распознать вращение и правильно отразить мяч.	2	14.05.2025	
68	Техничко - тактическая комбинация «восьмерка».	2	19.05.2025	
69	Повторение основных игровых комбинаций	2	21.05.2025	
70	Групповые соревнования	2	26.05.2025	
71	Групповые соревнования	2	27.05.2025	
72	Итоговое занятие - сдача спортивных нормативов.	2	28.05.2025	
Итого:		144 часа		

**По окончании первого года обучения, учащийся должны:**

1. Знать историю возникновения и развития настольного тенниса;
2. Знать основные требования к занятиям в избранном виде спорта (правила игры);
3. Знать базовые игровые комбинации.
4. Уметь выполнять упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; уметь выполнять упражнения на развитие силы мышц ног и туловища; уметь выполнять упражнения для развития мышц рук и верхней части туловища;
7. Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов. В основу программы легли определенные педагогические принципы: принцип субъектности познающего сознания. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.



Принцип дополнительности - монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности. Принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия. Принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности. Принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков. Принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения. Принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития. Принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

#### **Методические материалы:**

1. Амелин, А. Н. Настольный теннис: 6+12 / А.Н. Амелин. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 184 с.
2. Амелина, А. Н. Настольный теннис / А.Н. Амелина, В.А. Пашинин. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 112 с.
3. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 256 с.
4. Барчукова, Г. В. Настольный теннис / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Дивизион, 2015. - 188 с.
5. Барчукова, Г. В. Настольный теннис для всех / Г.В. Барчукова. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 208 с.
6. Барчукова, Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / Г.В. Барчукова. - М.: СпортАкадемПресс, 2016. - 534 с.
7. Жданов, В. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов / В. Жданов. - М.: Спорт, 2015. - 319 с.
8. Настольный теннис. Правила соревнований / Коллектив авторов. - М.: Книга по Требованию, 2018. - 642 с.
9. Настольный теннис. Правила соревнований. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 801 с.