

Лысакова Ирина Васильевна
Подписано цифровой подписью: Лысакова Ирина Васильевна

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия №190 Центрального района Санкт-Петербурга**

«ПРИНЯТО»

решением Педагогического совета

ГБОУ гимназии №190

Протокол от 28. 08. 2026 г. № 7

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ГБОУ гимназии № 190

_____ И.В. Лысакова

Приказ от 28. 08. 2026 г. № 176

Дополнительная общеразвивающая программа

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 13 - 16 лет

1. Пояснительная записка

Направленность образовательной программы.

Программа носит физкультурно-спортивную направленность.

Адресат

В секцию настольного тенниса принимаются юноши и девушки 13 – 16 лет (8 – 11 класс). Учащиеся принимаются в секцию по заявлению и в соответствии с медицинскими показаниями (принимаются только учащиеся, отнесённые к основной и подготовительной физкультурной группам).

Актуальность программы.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Отведенный период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Занятия в секции настольного тенниса позволяют решить проблему занятости детей в свободное время, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Уровень освоения программы – общекультурный

Объём и срок освоения программы

Объём программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся раз в неделю по 2 учебных часа из расчёта 72 учебных часа в год.

Цель образовательной программы.

Организация детского досуга и обучение основным навыкам игры в настольный теннис.

Задачи программы

Обучающие:

- обучение основам гигиены и здорового образа жизни;
- знакомство с историей возникновения и развития настольного тенниса;
- обучение технике и тактике игры в настольный теннис;
- обучение правильному распределению физической нагрузки;
- знакомство с правилами проведения соревнований по настольному теннису.

- Развивающие:

- развитие основных двигательных навыков (координация, быстрота, сила, выносливость, гибкость);
- развитие основных групп мышц (укрепление мышечного корсета);
- развитие волевых и умственных способностей;
- развитие коммуникативных качеств: общительность, тактичность, отзывчивость.

- Воспитательные:

- приобщение учащихся к здоровому образу жизни;
- воспитание потребности в ежедневных занятиях физическими упражнениями;
- воспитания чувства товарищества и высокой требовательности к себе;
- формирование культуры общения.

Планируемые

результаты

Предметные

- базовый уровень ОФП
- знание основных техник и тактики игры в настольный теннис;
- знание основных правил гигиены и здорового образа жизни
- понимание роли и значения занятий настольным теннисом в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

Метапредметные

- умение самостоятельно определять цели своего обучения и тренировок
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе.

Личностные

- ответственное отношение к тренировкам, готовность к саморазвитию и самообразованию;
- уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку,
- понимание ценности здорового и безопасного образа жизни.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Язык реализации программы.

Обучение по программе осуществляется на государственном языке Российской Федерации - русском.

Форма реализации программы:

- очная. В случае возникновения неблагоприятной эпидемиологической обстановки, программа может быть реализована с применением дистанционных технологий и электронного обучения.

Условия набора и формирования групп.

Принимаются юноши и девушки в возрасте 13 – 16 лет (8 – 11 класс).

Группа формируется с учетом санитарных норм. В группу обучения принимаются дети, желающие научиться играть в настольный теннис. Единственное требование – справка от врача о том, что ребенок может заниматься в спортивной секции;

- зачисление вновь пришедших учащихся производится на основе входной аттестации;
- в конце года обучения проводится итоговый контроль результативности освоения программы.

Формы организации и проведения занятий

Основной формой проведения занятия по настольному теннису является тренировка. Также занятием может проходить в форме тестирования и соревнования.

Главной формой подведения итогов являются соревнования, в которых принимают участие всеобучающиеся.

Формы организации деятельности учащихся на занятии.

- групповые учебно-тренировочные;
- индивидуальные;
- спортивные соревнования и товарищеские спортивные встречи разного уровня;
- наблюдение и анализ спортивных соревнований;
- судейская практика.

В спортивном зале образовательного учреждения тренировка проходит под непосредственным руководством педагога.

Вне стен образовательного учреждения тренировка может без непосредственного участия педагога, но по разработанному им плану.

Материально-техническое обеспечение:

- столы с сетками для настольного тенниса;
- ракетки для настольного тенниса;
- мячи для настольного тенниса;
- мячи для эстафет;
- шведские стенки;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты;
- скакалки;
- спортивная резина разного усилия;
- координационная лестница;
- набивные мячи (1 – 3 кг);

- гимнастические палки.

Кадровое обеспечение

Программу ведет педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее педагогическое образование.

2. Учебный план программы.

№ п/п	Название раздела темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	2	3	Входная диагностика
3	Общая физическая подготовка	4	16	20	Выполнение контрольных нормативов
4	Специальная физическая подготовка	2	6	8	Выполнение контрольных нормативов
5	Техническая подготовка	3	15	18	Выполнение контрольных нормативов
6	Тактическая подготовка	2	12	14	
7	Участие в соревнованиях	2	4	6	Участие в соревнованиях
8	Контрольные и итоговые занятия	1	2	3	Выполнение контрольных нормативов
Итого:		15	57	72	

3. Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	1 неделя сентября	Последняя неделя мая	36	36	72	2 учебных часа в неделю

4. Рабочая программа обучения.

5.1. Задачи обучения:

Обучающие:

- обучение умению понимать цели и задачи учебной деятельности;
- совершенствование техники основных ударов игры в настольный теннис;
- совершенствование тактики нападения и защиты в настольном теннисе;
- совершенствование тактики парной игры;

знакомство с правилами соревнований, их организацией и проведением

Развивающие:

- развитие основных двигательных навыков (координация, быстрота, сила, выносливость, гибкость);
- развитие волевых и умственных способностей;
- повышение работоспособности.
- развитие творческой активности и потребности в самовыражении.

Воспитательные:

- приобщение учащихся к здоровому образу жизни;
- воспитание потребности в ежедневных занятиях физическими упражнениями;
- воспитания чувства товарищества и высокой требовательности к себе;
- формирование культуры общения.

Содержание программы обучения.

Вводное занятие.

Теория.

- Знакомство с программой обучения.
- Инструктаж по ТБ.
- Гигиена занимающегося настольным теннисом.
- Самоконтроль спортсмена.
- Причины травм и их предупреждение на занятиях настольным теннисом.
- Правила игры в настольный теннис.

Практика.

- Общеразвивающие упражнения. **Общая физическая подготовка. Теория.**
- Значение общей физической подготовки спортсмена.
- Значение ОРУ перед началом тренировки.
- Гибкость и её развитие.
- Понятие выносливости.
- Виды проявления ловкости.
- Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.
- Координация движений, её развитие и значение для игры в волейбол.

Практика.

- Действия в строю на месте и в движении.
- Изменение скорости движения.
- Остановка во время движения шагом и бегом.
- Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.
- Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении.
- Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.
- Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, на- клоны и повороты головы, туловища).
- Поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, смешанные упоры в

положении лицом и спиной вниз.

- Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз.

Специальная физическая

подготовка. Теория.

- Комплексы упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении различных технических приёмов в настольном теннисе.

Практика.

- Жонглирование и подбивание ракеткой мячей в движении.
- Игра в «колбасу», эстафеты с ракеткой и мячом.
- Имитационные упражнения.
- Бег с ускорением.

- Челночный бег

приставными шагами.

Приседания, прыжки и

подскоки. **Техническая**

подготовка.

Теория.

- Значение вращения мяча при разных ударах в игре.
- Удар «накатом» слева и справа по разным направлениям.
- Удар «накатом» справа и слева по «подрезке».
- Поддачи с разным вращением по разным направлениям.

Практика.

- Совершенствование техники изученных ударов из разных позиций.

Тактическая

подготовка.

Теория.

- Тактика нападения, тактика защиты.
- Индивидуальные атакующие и защитные действия.
- Тактика игры в ближней и дальней зонах.
- Тактика парной игры.

Практика.

- Игра нападающего против защитника,
- Игра защитника против защитника.
- Игра в контр нападении.

Соревнования. Теория.

- Правила соревнований, их организация и проведение.

- Виды соревнований.
- Положение о соревнованиях.
- Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный.
- Обязанности судей.

Практика.

- Участие в товарищеских играх и соревнованиях.

Итоговое

занятие.

Теория.

- История возникновения и развития настольного тенниса.
- Правила игры в настольный теннис.
- Правила соревнований.

Практика.

- Сдача контрольных нормативов.

Планируемые результаты

обучения.Предметные:

- умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий с различной функциональной направленностью (тренировочной, поддерживающей и восстанавливающей), с учётом своих возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- знание правил игры в настольный теннис, правил соревнований по настольному теннису;
- уверенное выполнение разученных технических приемы настольного тенниса во время игры.

Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения,
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Личностные:

- дисциплинированность, ответственность, организованность, трудолюбие
- понимание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- способность к адекватной самооценке и рефлексии по итогам выступлений и сдачи зачетов

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание занятия	Кол-во часов	Календарные сроки	
			Неделя	Факт
1	Вводное занятие. - Инструктаж по ТБ. - Гигиена занимающегося настольным теннисом. - Самоконтроль спортсмена. - Причины травм и их предупреждение на занятиях настольным теннисом. - Правила игры в настольный теннис. - Общеразвивающие упражнения.	2	1	
2	Значение общей физической подготовки спортсмена. ОФП.	2		
3	Подвижные игры и эстафеты с элементами настольного тенниса.	2		
4	Комплексы упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении различных технических приёмов в настольном теннисе. СФП. Игра в «колбасу»	2	2	
5	Значение вращения мяча при разных ударах в игре. Поддача слева с боковым вращением. Удар «накатом» слева и справа по разным направлениям.	2	3	
6	Поддача слева с боковым вращением. Удар «накатом» слева и справа по разным направлениям.	2		
7	ОФП. Поддача слева с боковым вращением. Удар «накатом» слева и справа по разным направлениям.	2	4	
8	Поддача слева с боковым вращением. Удар «накатом» слева и справа по разным направлениям.	2		
9	«Маятник» справа с боковым вращением. Удар «подрезкой слева, справа.	2	5	
10	СФП. «Маятник» справа с боковым вращением. Удар «подрезкой слева, справа.	2		
11	«Маятник» справа с боковым вращением. Удар «подрезкой слева, справа. Учебно-тренировочная игра.	2	6	
12	«Маятник» справа с боковым вращением. Удар «накатом» справа и слева по «подрезке».	2		
13	ОФП. Поддачи мяча с обратным вращением. Удар «накатом» справа и слева по «подрезке».	2	7	
14	Поддачи мяча с обратным вращением. Удар «накатом» справа и слева по «подрезке». Учебно-тренировочная игра.	2		
15	Контрольные упражнения по ОФП и СФП.	2	8	
16	Учебно-тренировочные игры.	2		
17	Отработка удара «смеш» справа. Тактика нападающего против защитника.	2		

18	Отработка удара «смеш» справа. Тактика нападающего против защитника.	2	9	
19	Отработка удара «смеш» справа. Тактика нападающего против защитника.	2	10	
20	Отработка удара «смеш» справа. Тактика нападающего против защитника.	2		
21	Отработка удара «смеш» слева. Тактика нападающего против нападающего.	2	11	
22	Отработка удара «смеш» слева. Тактика нападающего против нападающего.-	2		
23	Отработка удара «смеш» слева. Тактика нападающего против нападающего.	2	12	
24	Отработка удара «смеш» слева. Тактика нападающего против нападающего.	2		
25	Отработка удара «топ-спин» справа. Тактика нападающего против защитника.	2	13	
26	Отработка удара «топ-спин» справа. Тактика нападающего против защитника.	2		
27	Отработка удара «топ-спин» справа. Тактика нападающего против защитника.	2	14	
28	Отработка удара «топ-спин» справа. Тактика нападающего против защитника. Учебно-тренировочная игра.	2		
29	Отработка удара «топ-спин» слева. Тактика нападающего против нападающего.	2	15	
30	Отработка удара «топ-спин» слева. Тактика нападающего против нападающего.	2		
31	Отработка удара «топ-спин» слева. Тактика нападающего против нападающего.	2	16	
32	Отработка удара «топ-спин» слева. Тактика нападающего против нападающего. Учебно-тренировочная игра.	2		
33	Учебно-тренировочные игры.	2	17	
34	Контрольные упражнения по ОФП и СФП.	2		
35	Отработка технического приёма «свеча». Тактика защитника против защитника.	2	18	
36	Отработка технического приёма «свеча». Тактика защитника против защитника.	2		
37	Отработка технического приёма «свеча». Тактика защитника против защитника.	2	19	
38	Отработка технического приёма «свеча». Тактика защитника против защитника.	2		
39	Совершенствование в группах техники элементов игры по качеству их освоения. Учебно-тренировочные игры.	2	20	
40	Совершенствование в группах техники элементов игры по качеству их освоения. Учебно-тренировочные игры.	2		
41	Совершенствование в группах техники элементов игры по качеству их освоения. Учебно-тренировочные игры.	2	21	
42	Совершенствование в группах техники элементов игры по качеству их освоения. Учебно-тренировочные игры.	2		
43	Совершенствование в группах техники элементов игры по качеству их освоения. Учебно-тренировочные игры.	2	22	
44	Совершенствование в группах техники элементов игры по качеству их освоения. Учебно-тренировочные игры.	2		

[illegible]

71	Итоговое занятие. - История возникновения и развития настольного тенниса (опрос). - Правила игры в настольный теннис (опрос). Сдача контрольных нормативов по ОФП.	2	36	
72	Итоговое занятие. - Правила соревнований по настольному теннису (опрос). Сдача контрольных нормативов по СФП.	2		

5 Методические и оценочные материалы.

5.1. Методическое обеспечение программы.

Организация занятий по программе «настольный теннис» строится в соответствии с комплексом

здоровьесберегающих технологий:

- соблюдение санитарно - гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота),
- соблюдение правил техники безопасности;
- рациональная плотность занятия (время, затраченное занимающимися на тренировку) должно составлять не менее 60 % и не более 75-80 %;
- четкая организация занятия;
- строгая дозировка тренировочной нагрузки;
- обучение с учетом ведущих каналов восприятия информации учащимися (аудиовизуальный, кинестетический и т.д.);
- включение в занятие технологических приемов и методов, способствующих самопознанию, самооценке учащихся;
- построение тренировки с учетом работоспособности учащихся;
- индивидуальный подход к учащимся с учетом личностных возможностей;
- формирование внешней и внутренней мотивации деятельности учащихся;
- благоприятный психологический климат, ситуации успеха и эмоциональные

разрядки; целенаправленная рефлексия в течение всей тренировки и в её итоговой

части. Методическое обеспечение программы.

Тема и раздел программы	Формы занятий	Методические и дидактические материалы	Электронные образовательные ресурсы
Вводное занятие. Теоретическая подготовка.	Беседа.	Рекомендации по здоровому образу жизни детей и подростков.	http://ttfr.ru/ - сайт Федерации н/тенниса России. https://vk.com/spbfnt - сайт Федерации н/тенниса СПб.
Общая физическая подготовка.	Учебно-тренировочное.		http://tdubna.ru/ - видео упражнений по общей физической подготовке

Специальная физическая подготовка.	Учебно-тренировочное.		http://ttdubna.ru/ - видео упражнений по специальной физической подготовке
Изучение и совершенствование техники игры.	Учебно-тренировочное.	Комплекс эффективных упражнений для обучения н/теннису.	http://www.youtube.com/ - просмотр видео с соревнований по настольному теннису, тренировки сборной Китая, Японии, России
Тактическая подготовка.	Учебно-тренировочное.	Рекомендации по тактике игры в н/теннис.	http://ttsport.ru/ - тренировочное видео
Выполнение контрольных нормативов.	Контрольное занятие.		
Участие в соревнованиях Итоговое занятие.	Соревнования.		

Оценочные материалы.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входная диагностика. 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, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговый контроль проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих. Основным показателем 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 занимающихся.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагог использует варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

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

В конце учебного года (в мае месяце) все обучающиеся сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего года 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.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Оценочные материалы

Наименование темы, раздела	Предметные компетенции		Метапредметные компетенции (информационная, коммуникативная, познавательная и др.)	Личностные компетенции (культура поведения, сотрудничество в процессе обучения, аккуратность и др.)
	Теория	Практика		
Вводное занятие Теоретическая подготовка.	Устный Опрос.		Диагностика метапредметных результатов при прохождении программы по н/теннису(метод диагностики – структурированное наблюдение) Приложение 4.	Диагностика лично-стных результатов при прохождении программы по настольному теннису(метод диагностики – структурированное наблюдение) Приложение 4.
Общая физическая подготовка.	Устный Опрос.	Выполнение нормативов.		
Специальная физическая подготовка.	Устный Опрос.	Выполнение нормативов.		
Изучение и совершенствование техники игры.	Устный Опрос.	Выполнение нормативов.		
Тактическая подготовка.	Устный Опрос.			
Выполнение контрольных нормативов.	Устный Опрос.	Выполнение нормативов.		
Участие в соревнованиях. Итоговое занятие.	Устный Опрос.	Участие в соревнованиях.		

Контрольные нормативы по ОФП и СПФП

№ п/п	Фамилия, имя	Возраст (лет)											
		13 – 14	15 – 16	17	13 – 14	15 – 16	17	13 – 14	15 – 16	17	13 – 14	15 – 16	17
		Контрольные упражнения											
		Бег восьмеркой устола (с)			Сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (раз)			Подъем корпуса из положения лежа за 60с (раз)			Прыжки в длину (см)		
		20,9 – 16	15,9 – 13	12,9 – 11	22 – 35	28 – 40	30 – 43	38 – 47	40 – 49	41 – 51	165 – 193	180 – 205	200 – 225
1													
2													
3													

7. Список литературы.

Список литературы для педагога.

- Настольный теннис. Программа для детско-юношеских спортивных школ. М.: 1973 г.
- Л.К.Серова. Умей владеть ракеткой. Л.: 1989 г.
- Г.Гринберг. Настольный теннис. Кишинев, 1973 г.
- А.Н.Амелин. Современный настольный теннис. М.: 1982 г.
- Федерация настольного тенниса России. Настольный теннис – правила соревнований.
- В.Г.Гришин. Игры с мячом и ракеткой. М.: Просвещение, 1975
- «Настольный теннис» Примерная программа для ДЮСШ и СДЮШОР, изд. «Советский спорт», 2004г.
- А.Н. Амелин «Настольный теннис 6+2», М., Изд. Физкультура и спорт», 2005г.
- Барчукова В.Г. «Настольный теннис. Правила игры, судейство и организация соревнований».Изд. «Фигура и спорт», 2005г.
- Г.В. Барчукова, В.М.Ботушас, О.В.Матыцин «Настольный теннис». Теория и практиканастольного тенниса. М., изд. «Академия» 2006г.

Список литературы для детей.

- В.М.Богушас. Играем в настольный теннис. М.: Просвещение, 1987 г.
- Г.В.Барчукова. Учись играть в настольный теннис. М.: Советский спорт, 1989 г. (Физкультурнаябиблиотека школьника).
- Э. Фринерман «Настольный теннис» Изд. Олимпия Пресс, изд. ООО, 2005г.