

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска
«Гимназия № 7 «Сибирская»

ПРИНЯТА
на заседание метод.
объединения учителей
физической культуры
_____А.А.Морозова
протокол № 1
от «27» августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНО
руководитель структурного подразделения
 С.В.Винтер
«27» августа 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Настольный теннис»

Уровень программы: базовый

Возраст учащихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год (204 часа)

Автор-составитель:

Тюхтина Наталья Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Рабочая программа секции «Настольный теннис»

Рабочая программа секции «Настольный теннис» составлена в соответствии с нормативно-правовой базой ООП.

Раздел 1. «Пояснительная записка»

Актуальность программы:

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление пре-взойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

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

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отча-

сти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Новизна: программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов.

Основополагающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- *Вариативность* - предусматривает включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Цели:

укрепления здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков;

воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;

развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,

формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

Задачи программы:

1. Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.

4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

Занятия проходят в группах по 12-15 человек. Место проведения занятий – спортивный зал.

Программа секции рассчитана на 1 год основного образования объёмом 204 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий: 1 час занятие, 15 минут перерыв, 1 час занятие. Итого занятие длится 2 ч. 15 мин.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

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

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физическо-го развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Предметные результаты: характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

Предметные: иметь углубленные представления о технике наката, технике атакующих и контратакующих ударов, технике подрезки, технике подач с различным вращением, основах

тактики игры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью раз-минки и различных подвижных игр .

Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата ;умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять ;уметь организовать самостоятельные занятия настольным теннисом, а также, с группой товарищей; организовывать и проводить соревнования по настольному теннису в классе, во дворе, в оздоровительном лагере ;умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку ;умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Личностные: развитие мотивов спортивной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли занимающегося; развитие этических чувств, доброжела-тельности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий настольным теннисом.

Раздел 2. Содержание программы

Тематическое планирование

1 год обучения	
Тема учебного занятия	Количество часов
Техника безопасности на занятиях н/теннисом. История развития настольного тенниса.	3
Теоретическая подготовка. Стойка теннисиста, хватка ракетки, передвижения в стойке теннисиста.	2
Основы тактики игры	2
Основы техники игры	3
Правила игры в настольный теннис	2

Упражнения на быстроту и ловкость	3
Упражнения на гибкость	3
Силовые упражнения	3
Упражнения на выносливость	3
Упражнения с ракеткой и шариком	24
Техника подачи толчком	12
Игра толчком справа и слева	9
Атакующие удары по диагонали	12
Атакующие удары по линии	9
Игра в защите	9
Тактические схемы	12
Игра с тренером	9
Выполнение подач разными ударами	9
Игра в разных направлениях	9
Игра на счет разученными ударами	12
Игра с коротких и длинных мячей	9
Групповые игры	12
Отработка ударов накатом	9
Отработка ударов срезкой	6
Поочередные удары левой и правой стороной ракетки	12
Сдача нормативов	6
Итого за год	204

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
1	Техника безопасности на занятиях н/теннисом. История развития настольного тенниса. Теоретическая подготовка.	Изучение нового материала	3	Знать т/б на уроках по настольному теннису .Стойка теннисиста, хватка ракетки, передвижения в стойке теннисиста.	Текущий
2	Техника безопасности на занятиях н/теннисом. Основы тактики игры	Изучение нового материала	3	Знать теоретический материал по настольному теннису. Стойка теннисиста, хватка ракетки, передвижения в стойке теннисиста.	Текущий
3	Техника безопасности на занятиях н/теннисом Основы техники игры	Изучение нового материала	3	Знать теоретический материал по настольному теннису. Стойка теннисиста, хватка ракетки, передвижения в стойке теннисиста.	Текущий
4	Техника безопасности на соревнованиях по н/теннису . Правила игры в настольный теннис	Изучение нового материала	3	Знать теоретический материал по настольному теннису. Знать правила игры в настольный теннис	Текущий
5	Техника безопасности на соревнованиях по н/теннису Упражнения на быстроту и ловкость	Изучение нового материала	3	Знать теоретический материал по настольному теннису. Уметь выполнять упражнения на быстроту и ловкость	Текущий
6	Упражнения на гибкость	Изучение нового материала	3	Уметь выполнять упражнения на гибкость	Текущий

№	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
7	Силовые упражнения	Изучение нового материала	3	Уметь выполнять силовые упражнения	Текущий
8	Упражнения на выносливость	Изучение нового материала	3	Уметь выполнять упражнения на выносливость	Текущий
9	Упражнения с ракеткой и шариком	Изучение нового материала	3	Уметь правильно держать ракетку, выполнять удар по мячу	Текущий
10	Упражнения с ракеткой и шариком	Совершенствование	3	Уметь правильно держать ракетку, выполнять удар по мячу	Текущий
11	Упражнения с ракеткой и шариком	Совершенствование	3	Уметь выполнять удар по мячу накатом	Текущий
12	Упражнения с ракеткой и шариком	Совершенствование	3	Уметь выполнять удар по мячу накатом	Текущий
13	Упражнения с ракеткой и шариком	Совершенствование	3	Уметь выполнять удар по мячу накатом	Текущий
14	Упражнения с ракеткой и шариком	Совершенствование	3	Уметь выполнять удар по мячу	Текущий
15	Упражнения с ракеткой и шариком	Совершенствование	3	Уметь выполнять удар по мячу с полулета, удар подрезкой , срезка, толчок	Текущий
16	Упражнения с ракеткой и шариком	Совершенствование	3	Уметь выполнять удар по мячу с полулета, удар подрезкой , срезка, толчок	Текущий
17	Техника подачи толчком	Изучение нового материала	3	Уметь выполнять подачи: короткие и длинные	Текущий
18	Техника подачи толчком	Совершенствование	3	Уметь выполнять подачи: короткие и длинные	Текущий

№	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
19	Техника подачи толчком	Совершенствование	3	Уметь выполнять подачу накатом, удары слева, справа, контрнатат (с поступательным вращением)	Текущий
20	Техника подачи толчком	Совершенствование	3	Уметь выполнять подачу накатом, удары слева, справа, контрнатат (с поступательным вращением)	Текущий
21	Игра толчком справа и слева.	Совершенствование	3	Уметь выполнять правильную стойку теннисиста. Уметь выполнять замах с правой и с левой стороны. Уметь играть толчком.	Текущий
22	Игра толчком справа и слева.	Совершенствование	3	Уметь выполнять правильную стойку теннисиста. Уметь выполнять замах с правой и с левой стороны. Уметь играть толчком.	Текущий
23	Игра толчком справа и слева.	Совершенствование	3	Уметь выполнять правильную стойку теннисиста. Уметь выполнять замах с правой и с левой стороны. Уметь играть толчком.	Текущий
24	Атакующие удары по диагонали	Изучение нового материала	3	Уметь выполнять передвижения у стола. Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре	Текущий
25	Атакующие удары по диагонали	Совершенствование	3	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре	Текущий

№	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
26	Атакующие удары по диагонали	Совершенствование	3	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре	Текущий
27	Атакующие удары по диагонали	Совершенствование	3	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре	Текущий
28	Атакующие удары по линии	Совершенствование	3	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре	Текущий
29	Атакующие удары по линии	Совершенствование	3	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре	Текущий
30	Атакующие удары по линии	Совершенствование	3	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре	Текущий
31	Игра в защите	Совершенствование	3	Уметь играть в защите	Текущий
32	Игра в защите	Совершенствование	3	Уметь играть в ближней и дальней зонах	Текущий
33	Игра в защите	Совершенствование	3	Уметь играть в ближней и дальней зонах	Текущий
34	Тактические схемы	Совершенствование	3	Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх	Текущий
35	Тактические схемы	Совершенствование	3	Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх	Текущий
36	Тактические схемы	Совершенствование	3	Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх	Текущий
37	Тактические схемы	Совершенствование	3	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий

№	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
38	Игра с тренером	Совершенствование	3	Уметь играть у стола. Уметь выполнять подачи с учетом атакующего и защищающего соперника	Текущий
39	Игра с тренером	Совершенствование	3	Уметь играть у стола. Уметь выполнять подачи с учетом атакующего и защищающего соперника	Текущий
40	Игра с тренером	Совершенствование	3	Уметь играть у стола. Уметь выполнять подачи с учетом атакующего и защищающего соперника	Текущий
41	Выполнение подач разными ударами	Совершенствование	3	Уметь выполнять подачи: короткие и длинные	Текущий
42	Выполнение подач разными ударами	Совершенствование	3	Уметь выполнять подачи: короткие и длинные	Текущий
43	Выполнение подач разными ударами	Совершенствование	3	Уметь выполнять подачу накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением)	Текущий
44	Игра в разных направлениях	Совершенствование	3	Уметь выполнять передвижения у стола. Уметь выполнять атакующие удары в разных направлениях	Текущий
45	Игра в разных направлениях	Совершенствование	3	Уметь выполнять передвижения у стола. Уметь выполнять атакующие удары в разных направлениях	Текущий
46	Игра в разных	Совершенствование	3	Уметь выполнять передвижения у стола. Уметь	Текущий

№	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
	направлениях			выполнять атакующие удары в разных направлениях	
47	Игра на счет разученными ударами	Совершенствование	3	Уметь вести и играть на счет	Текущий
48	Игра на счет разученными ударами	Совершенствование	3	Уметь вести и играть на счет	Текущий
49	Игра на счет разученными ударами	Совершенствование	3	Уметь вести и играть на счет	Текущий
50	Игра на счет разученными ударами	Совершенствование	3	Уметь вести и играть на счет	Текущий
51	Игра с коротких и длинных мячей	Совершенствование	3	Уметь принимать и атаковать с коротких и длинных мячей	Текущий
52	Игра с коротких и длинных мячей	Совершенствование	3	Уметь принимать и атаковать с коротких и длинных мячей	Текущий
53	Игра с коротких и длинных мячей	Совершенствование	3	Уметь принимать и атаковать с коротких и длинных мячей	Текущий
54	Групповые игры	Совершенствование	3	Уметь играть у стола в групповые игры	Текущий
55	Групповые игры	Совершенствование	3	Уметь играть у стола в групповые игры	Текущий
56	Групповые игры	Совершенствование	3	Уметь играть у стола в групповые игры	Текущий
57	Групповые игры	Совершенствование	3	Уметь играть у стола в групповые игры	Текущий

№	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
58	Отработка ударов накатом	Совершенствование	3	Уметь выполнять удары накатом	Текущий
59	Отработка ударов накатом	Совершенствование	3	Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча , накатом по короткому мячу, крученная «свеча» в броске	Текущий
60	Отработка ударов накатом	Совершенствование	3	Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча , накатом по короткому мячу, крученная «свеча» в броске	Текущий
61	Отработка ударов срезкой	Совершенствование	3	Уметь выполнять удары срезкой	Текущий
62	Отработка ударов срезкой	Совершенствование	3	Уметь выполнять удары срезкой	Текущий
63	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки	Совершенствование	3	Уметь выполнять поочередные удары левой и правой стороной ракетки	Текущий
64	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки	Совершенствование	3	Уметь выполнять поочередные удары левой и правой стороной ракетки	Текущий
65	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки	Совершенствование	3	Уметь выполнять поочередные удары левой и правой стороной ракетки	Текущий
66	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки	Совершенствование	3	Уметь выполнять поочередные удары левой и правой стороной ракетки	Текущий
	Соревнования	Совершенствование	3	Уметь играть у стола	Тестирование

№	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
67					
68	Соревнования	Совершенствование	3	Уметь играть у стола	Тестирование

Содержание тематического плана

Стабильная подача с различным вращением мяча, укороченная и длинная в различные точки стола. Техника игры накатом по диагонали и по прямой сериями (до 40 ударов). Техника игры качем (срезкой) по диагонали и по прямой сериями (до 40 ударов). Атакующий удар с кача (срезки) как средство завершения атакующих действий. Изучение технического приема «топ-спин» справа и его отражения, подрезки справа и слева, удара по свече накатом, контрудара, как средство перехвата инициативы в игре. Подраздел игры используется не только как способ обучения и усовершенствования техники, тактики, координации движения, «чувства мяча» физической подготовки, но и как интересный и полезный отдых для большой компании. Подраздел комбинированные серии ударов моделирует игровые ситуации, наиболее часто встречаемые в игре на счет. Необходим для выстраивания индивидуального стиля игры спортсмена, его умения создавать выигрышные ситуации в игре и выходить из них победителем. Подраздел способствует развитию скорости и вариативности мышления, а также творческих способностей воспитанников.

Раздел 3. «Формы аттестации и оценочные материалы»

Организационно-методические указания (ОМУ):

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся, овладения ими технических игровых действий и приёмов

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся сдают

с 1 по 15 мая учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Контрольные испытания по СФП ,ОФП.

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
11	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
22	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
33	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
44	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
55	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл.
66	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
77	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
88	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
99	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
110	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
111	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола(из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

Раздел 4. «Организационно-педагогические условия реализации программы»

Материально – техническое обеспечение программы

Для занятий по программе требуется:

- спортивный зал
- спортивный инвентарь и оборудование: теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося, набивные мячи, теннисные столы - 2 штуки, сетки для настольного тенниса – 2 штуки.

Дидактическое обеспечение программы

- *Картотека упражнений по настольному теннису (карточки).
- *Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- *Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- *«Правила игры в настольный теннис».
- *«Правила судейства в настольном теннисе».
- *Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

Санитарно – гигиенические требования

Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение;
- в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.