ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144 КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ лицея №144
Калининского района Санкт-Петербурга
Протокол от 23.06.2026 г. № 11

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 23.06. 2026 г. №40
директор ГБОУ лицея №144
Калининского района Санкт-Петербурга
_____ / Федорова Л. А. /

Дополнительная общеразвивающая программа
«Настольный теннис»
Срок освоения: 36 академических часов
Возраст обучающихся: 7-11 лет

Разработчик:
Тропников Денис Валерьевич,
педагог дополнительного образования

ГБОУ лицей № 144
Калининского района
Санкт-Петербурга
Подписано электронной подписью
01.09.2026 11:37
директор
Федорова Лолита Анатольевна
7804140160-15-1792572488-20261021-293-3-1148-08

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность.

Программа «Настольный теннис» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта. 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.

Образовательная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**, по уровню освоения программа базовая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Адресат программы.

По данной программе могут обучаться как мальчики, так и девочки. Возраст 7-11.

По программе «Настольный теннис» могут заниматься учащиеся, не зависимо от пола, в возрасте 7-11 лет, без предварительного отбора по уровню физических способностей и развитию.

Актуальность программы.

Актуальность программы «Настольный теннис» для обучающихся 7–11 лет обусловлена её соответствием Концепции развития дополнительного образования до 2030 года: она помогает бороться с гиподинамией, укрепляет здоровье и прививает навыки здорового образа жизни. Занятия развивают физические качества (ловкость, координацию, реакцию), а также интеллектуальные и социальные компетенции — учат быстро принимать решения, работать в команде и уважительно относиться к соперникам. Программа способствует социализации детей и организации их досуга, воспитывает целеустремлённость и волю к победе, формирует уважение к правилам и честной игре. Через знакомство с историей настольного тенниса в России и достижениями отечественных спортсменов она укрепляет общероссийские традиционные ценности, включая историческую память и патриотизм, помогая вырастить гармонично развитую и социально ответственную личность.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 36 академических часов.

Цель.

Целью программы является формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры

Задачи.

Обучающие:

- формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса;
- получение необходимых дополнительных знаний в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис): технические и тактические ошибки, правильное обращение с инвентарем, техника безопасности при игре в настольный теннис, правила проведения игр и соревнований;
- познакомить с историей настольного тенниса в России и достижениями отечественных спортсменов
- обучение учащихся правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств;
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление);
- развитие умения общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- развитие умения планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- развитие умения анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Воспитательные:

- научить включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- научить проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- развивать дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- обучить оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты

- активно включается в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявляет положительные качества личности и управляет своими эмоциями в различных (в т.ч. нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умеет оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

- сформированность жизненно важных двигательных умений и навыков;
- развитие основных физических качеств;
- укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление).
- формирование умения общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- развитие умения планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- формирование навыков анализа и объективного оценивания результатов собственного труда, умение находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты

- умеет использовать настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умеет видеть и объяснять технические и тактические ошибки и способы их устранения;
- будет гордиться спортивными достижениями России;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;

- знает правила проведения подвижных игр и соревнований;
- умеет регулировать свою физическую нагрузку.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации программы: русский

Форма обучения: очная

Условия формирования групп:

В секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом и по согласию родителей. Допускается дополнительный набор по результатам собеседования.

Количество обучающихся в группе

не менее 15 человек

Особенности организации образовательного процесса:

Образовательный процесс осуществляется в разновозрастной группе постоянного состава.

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе тренировки обучающихся.

Воспитательный потенциал программы включает в себя мероприятия:

1) Профориентационные: проводятся беседы по темам: « настольный теннис в жизни». «Тренер по настольному теннису – специалист или друг», «Работа с детьми – это важно»

2) Здоровье сберегающие: проводятся беседы по темам: «Основы здорового образа жизни». «Важность разминки», «Функции суставно-связочного аппарата»

a) содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;

b) способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости

c) развивать координационные способности и силу воли.

3) Развитие социальной активности (волонтерства): воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

Формы организации занятий

групповая, индивидуальная

Формы проведения занятий

практическое, комбинированное, соревновательное.

Формы организации деятельности учащихся: на занятии используются следующие виды деятельности:

- групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;
- индивидуальная форма обучения: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;
- фронтальная форма обучения позволяет педагогу одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Материально-техническое оснащение программы

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого учащегося
- набивные мячи;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук;
- скакалки для прыжков на каждого учащегося;
- секундомер;
- гимнастические скамейки – 5-7 штук;
- теннисный стол - 1 штука;
- сетки для настольного тенниса – 13 штука;
- гимнастические маты – 8 штук;
- гимнастическая стенка;
- табло для подсчёта очков;
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч.

Кадровое обеспечение: занятие проводит педагог дополнительного образования.

Учебный план

№ п/п	Название тем	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие	2	1	1	Входные тесты
2	Общефизическая подготовка	6	1	5	Сдача нормативов
3	Специальная подготовка	4	1	3	Контрольные задания
4	Техническая подготовка	6	1	5	Контрольные задания
5	Тактика игры	7	1	6	Контрольные задания
6	Учебные игры	9	1	8	Соревнования
7	Итоговое занятие	2		2	Контрольные игры
	Общее количество часов в год	36	6	30	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи.

Обучающие:

- формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса;
- получение необходимых дополнительных знаний в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис): технические и тактические ошибки, правильное обращение с инвентарем, техника безопасности при игре в настольный теннис, правила проведения игр и соревнований;

- познакомить с историей настольного тенниса в России и достижениями отечественных спортсменов
- обучение учащихся правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств;
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление);
- развитие умения общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- развитие умения планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- развитие умения анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Воспитательные:

- научить включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- научить проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- развивать дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- обучить оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Содержание
ДОП «Настольный теннис»

1. Вводное занятие

Теория.

- Правила поведения и ТБ.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом.
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.
- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис.
- Развитие настольного тенниса в России.
- Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис.

Практика. Игра «Кто больше» (Набивание мяча ладонной стороной ракетки).

Форма контроля. Входные тесты

2. Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств)

Теория. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.Физические качества и физическая подготовка.

Практика.

- Подвижные игры: Эстафеты с набиванием мяча; игра «Вертушка вокруг стола» .
- ОРУ: Подъем в сед из положения лежа.
- Бег: бег 60 м, бег вокруг стола, бег по «восьмерке».
- Прыжки со скакалкой, Прыжки со скакалкой двойные, прыжки в длину.
- Метания.

Форма контроля. Сдача нормативов

3. Специальная подготовка

Теория. Гигиенические требования к занимающимся спортом**.** Профилактика травматизма в спорте. Правила игры в настольный теннис.

Практика

- Упражнения для развития прыжковой ловкости
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития выносливости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

Форма контроля. Контрольные задания

4. Техническая подготовка

Теория. Общая характеристика спортивной подготовки. Планирование и контроль подготовки. Основные техники игры и техническая подготовка.

Практика

- техника хвата теннисной ракетки
- жонглирование теннисным мячом
- передвижения теннисиста
- стойка теннисиста
- основные виды вращения мяча
- подачи мяча: «маятник», «челнок» «веер», «бумеранг»;
- удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»).

Форма контроля. Контрольные задания

5. Тактика игры

Теория. Понятие тактики. Основы тактики игры и техническая подготовка

Практика.

- подачи мяча в нападении;
- прием подач ударом;
- удары атакующие, защитные;
- удары, отличающиеся по длине полета мяча;
- удары по высоте отскока на стороне соперника;
- удар без вращения – «толчок».

Форма контроля. Контрольные задания

6. Учебная игра

Теория. Установка на игру и разбор результатов игры.

Практика. Игры:

- парные игры;
- «игра защитника против атакующего»;
- «игра атакующего против защитника».

Форма контроля. Соревнования

7. Итоговое занятие

Практика. Спортивные соревнования турниры секции.

Форма контроля. Контрольные игры.

Планируемые результаты.

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты

- активно включается в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявляет положительные качества личности и управляет своими эмоциями в различных (в т.ч. нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умеет оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

- сформированность жизненно важных двигательных умений и навыков;
- развитие основных физических качеств;
- укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление).
- формирование умения общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- развитие умения планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- формирование навыков анализа и объективного оценивания результатов собственного труда, умение находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты

- умеет использовать настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умеет видеть и объяснять технические и тактические ошибки и способы их устранения;
- будет гордиться спортивными достижениями России;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- знает правила проведения подвижных игр и соревнований;
- умеет регулировать свою физическую нагрузку.

МЕТОДИЧЕСКИЕ и ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

I. Теоретические материалы - разработки

- Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.
- Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.
- Тесты физической подготовленности по ОФП

II. Дидактические материалы

- Видео ряд и презентации упражнений по настольному теннису.
- Презентации общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в настольный теннис».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в настольном теннисе».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

III. Методические рекомендации

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр.
- Рекомендации по организации турниров по настольному теннису.

Информационные источники:

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1 Барчукова Г.В. Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. - М, 2006
2 Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. – М.: Олимпия Пресс», 2005
3 Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.:
4 «Теория и практика физической культуры», 2001
5 Радивой Худец. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. – М.: Виста Спорт, 2005

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1 Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12 М, 2005 г.
2 Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта.
3 Морозова А.В. Невская ракетка. – СПб: Детство-Пресс, 2006

Интернет-источники:

1. Мир настольного тенниса http://ttw.ru/
2. Форум настольного тенниса http://www.rttf.ru/
3. Российский портал о настольном теннисе http://rustt.ru/
4. Федерация настольного тенниса России http://ttfr.ru/
5. Клубный чемпионат России по настольному теннису http://kcr.ttfr.ru/
6. Международная федерация настольного тенниса http://ittf.com/
7. Европейская федерация настольного тенниса http://www.ettu.org/
8. Презентация на тему: «Настольный теннис»
9. Настольный теннис-презентация. Проект "Настольный теннис" представляет собой методический материал по спортивной игре настольный теннис, разбитый на шесть презентаций.
10. Современные правила игры в настольный теннис
11. http://www.alib.ru теннис
12. http://www.kondopoga.ru учебное пособие

13. http://table-tennis-omsk.ru/literatura/ правила и приемы
14. http://www.twirpx.com/file/635393/ современный теннис

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Текущий контроль

текущий контроль знаний, умений и навыков в процессе практической работы на занятиях

Итоговый контроль

итоговый контроль умений, знаний и навыков при анализе итоговой работы

Формы подведения итогов: сдача нормативов и контрольных тестов, контрольные игры, соревнования, турниры.

Раздел программы	**Формы занятий**	**Приёмы и методы организации образовательного процесса**	**Вид и форма контроля, форма предъявления результата**
Общие основы настольного тенниса ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Тренировка: групповая, подгрупповая, фронтальная.	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Входной зачетные игры внутри группы, тестирование по правилам игры
Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная.	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Тестирование, карточки судьи, протоколы
Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Зачет, тестирование, контрольные игры.
Техническая подготовка теннисиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Зачет, тестирование, учебная игра, контрольные игры, Соревнование.

Игровая подготовка	В парах	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование.