Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 18

620144, г. Екатеринбург, ул. Авиационная, 18, тел. 300-18-55,
soch18@eduekb.ru / сайт: школа18.екатеринбург.рф

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МАОУ СОШ № 18
Протокол № 1 от 24.08.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ № 18
_____ Е.В. Шинкевич
282-ОД от 31.08.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования
«Настольный теннис»
уровень среднего общего образования

Екатеринбург, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Настольный теннис» является модифицированной.

При разработке программы за основу была принята программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова, (этапы спортивного совершенствования), 2020 года. Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей. В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

Образовательная программа "Настольный теннис" имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, 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.

Новизна программы 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 и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

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 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 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 отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на

удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность- позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

ЦЕЛЬ:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

ЗАДАЧИ:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.
Программа рассчитана на детей и подростков 5-9 классов.

Срок реализации программы - 1 год.
Учебно-тренировочная нагрузка на группу 1 раз в неделю по 3 академических часа, 102 часов в год. Всего 204 часа.

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 течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

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

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

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу 1 года обучения учащиеся:

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;
- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;
- Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.
- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

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 метод сдачи нормативов.

Аттестация обучающихся проходит 2 раза в год в форме: сдачи нормативов.

Для контроля подготовленности в основах технического и тактического мастерства сдаются нормативы по технической подготовке, т.е. по мере освоения программного материала изученные элементы выполняются на точность , проводятся турниры и контрольные игры на счет.

Оценочные материалы

№
Наименование упражнения
Норматив
д - м13
1 Бег 30м с высокого старта (с)
5.9-7.0
5.7-6.8
2 Прыжок в длину с места (см)
141-151
151-161
3 Прыжок «кенгуру» (кол-во раз)
5-8

10-12
4 Прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку -1мин.30 сек. (кол-во раз)
15-18
18-20
5 Имитация перемещений боком-3мин в 3-метровой зоне(кол-во раз)
75-80
90-95
6 Имитация перемещений вперед назад-1минута в 3-метровой (кол-во)раз
30-35
40-45
7 Имитация ударов «накат» слева-1мин(кол-во раз)
60-65
65-70
8 Имитация ударов «справа» -1 мин (кол-во раз)
55-60
65-70

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. 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.

Итоговая аттестация проводится в конце 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, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения

Календарно-тематическое планирование по настольному теннису
(6 часов в неделю, всего 204 часов)

№п/п	Содержание занятий	Количество часов
1.	Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности.	6
2.	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	6
3.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.	6
4.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	6
5.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	6
6.	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	6
7.	Передвижение игрока приставными шагами.	6
8.	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	6
9.	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	6
10.	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	6
11.	Учебная игра с элементами подач.	6
12.	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	6
13.	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	6
14.	Обучение техники «срезка» мяча.	6
15.	Совершенствование техники срезки в игре.	6
16.	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	6
17.	Учебная игра с ранее изученными элементами.	6
18.	Соревнование в подгруппах.	6
19.	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	6
20.	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	6
21.	Обучение техники «наката» в игре.	6
22.	Изучение вращения мяча в «накате».	6
23.	Обучение техники «наката» слева, справа.	6
24.	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	6
25.	Занятие по совершенствование подач, срезок, накатов.	6
26.	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	6
27.	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	6
28.	Применение «подставки» в игре.	6
29.	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	6
30.	Изучение техники выполнения «подставки» справа	6
31.	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	6
32.	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	6
33.	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки , ног.	6
34.	Применение элемента «подрезка» в игре.	6

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный тематический план – таблица, содержащая названия разделов и тем программы, количество теоретических и практических часов и формы аттестации (контроля)

Учебный тематический план

№	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы техники и тактики игры	105	35	70	Соревнования различного уровня, сдача норм ГТО. Обсуждение. Наблюдение.
1.1	Общая и специальная физическая подготовка	73	25	48	
1.2	Отработка приемов и упражнений. Соревнования. Турниры.	26	16	10	
Итого: 204					

ПРОГРАММА

1. **Отработка приемов и упражнений. Соревнования. Турниры. – 9 часов**
   - Школьные турниры посвященные памятным дням спорта.
   - Правила игры в настольный теннис;

2. Общефизическая подготовка – 33 часов (развитие двигательных качеств)
   - Подвижные игры
   - ОРУ
   - Бег
   - Прыжки
   - Метания

3. Специальная физическая подготовка –46 часов
   - Упражнения для развития прыжковой ловкости
   - Упражнения для развития силы
   - Упражнения для развития выносливости
   - Упражнения для развития гибкости
   - Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

4. Техническая подготовка -46 часов
   - техника хвата теннисной ракетки
   - жонглирование теннисным мячом
   - передвижения теннисиста
   - стойка теннисиста
   - основные виды вращения мяча
   - подачи мяча: «маятник», «челнок»
   - удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)
   - подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,
   - удары по теннисному мячу:
   - удар без вращения – «толчок»
   - удар с нижним вращением – «подрезка»

- удар с верхним вращением – «накат»
- удар «топ-спин» - сверхкрученый удар;

Совершенствовать подачи:
- по диагонали;
- «восьмерка»;
- в один угол стола;
- по подставке справа;
- по подрезке справа;
- топ спин справа по подрезке справа;
- топ спин слева по подрезке слева;
- Совершенствовать технику приёма «кручёная свеча»;
- Совершенствовать технику приёма плоский удар.

- подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,
- удары по теннисному мячу:

- удар без вращения – «толчок»
- удар с нижним вращением – «подрезка»
- удар с верхним вращением – «накат»
- удар «топ-спин» - сверхкрученый удар;

5. Тактика игры – 30 часов
- Подачи мяча в нападении;
- Прием подач ударом;
- Удары атакующие, защитные;
- Удары, отличающиеся по длине полета мяча
- Удары по высоте отскока на стороне соперника

Подачи:
- атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка;
- подготавливающие атаку;
- защитные, не позволяющие противнику атаковать.

Прием подач ударом:
- атакующим;
- подготовительным;
- защитным.

6. Учебная игра – 40 часа
- парные игры
- «игра защитника против атакующего»
- «игра атакующего против защитника»

Обеспечение программы методической продукцией

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:
- Картотека упражнений по настольному теннису (карточки).
- Картотека 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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Для занятий по программе требуется:
спортивный школьный зал
спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- теннисные столы - 4 штуки
- сетки для настольного тенниса – 4 штуки
- гимнастические маты – 8 штук
- гимнастическая стенка
- табло для подсчёта очков
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

Литература для педагога:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982
3. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
4. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2011
5. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
6. О.В. Петренко Кадуцкая Л.А., Петренко С.В. и др. Настольный теннис в системе физического воспитания студентов. Учебно-методическое пособие, Белгород: Типография «ПринтМастер», 2014
7. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
8. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995

Литература для обучающихся:

9. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
10. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
11. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта. Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.
12. Матыцин, О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов настольном теннисе. / О.В.Матыцин. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000.
13. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985
14. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.