



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Красноярский колледж сферы услуг и предпринимательства»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебно-воспитательной  
работе и социальным вопросам

  
Н.С. Усолицева

УТВЕРЖДАЮ

директор колледжа

  
В.В. Батурич

М.П.  
приказ № 258 от 01 сентября 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 01.09.2023 г. – 30.06.2024 г.

Составитель:

педагог дополнительного  
образования Певчева Я.Г.

Красноярск 2023

## Пояснительная записка

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Форма обучения: очная

Уровень сложности содержания программы: стартовый

Нормативные правовые документы, на основании которых разработана дополнительная общеобразовательная программа:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 (ред. от 02.02.2021) "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2019 N 56722);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 (ред. от 30.09.2020) "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831);
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
- Приказ Министерства спорта РФ № 31 от 19.01.2018 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис».
- Приказ Министерства спорта РФ № 1083 от 19.12.2017 «Правила вида спорта «Настольный теннис».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). /

Приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18 ноября 2015 г.

- Локальные акты КГАПОУ «Красноярский колледж сферы услуг и предпринимательства»

### **Актуальность и педагогическая целесообразность программы**

Настольный теннис, является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств человека. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Чтобы играть в настольный теннис, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия настольным теннисом улучшают работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие ракетки с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в настольный теннис требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра настольный теннис представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению настольного тенниса содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч и стол теннисный. Данная программа по настольному теннису способствует овладению элементам техники и тактики игры, развитию физических способностей, которые можно реально использовать в учебно-тренировочных занятиях по настольному теннису и в самостоятельных занятиях.

Педагогическая целесообразность – программа позволяет решить проблему занятости свободного времени обучающихся, формированию физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Широко используется игровой метод, круговая тренировка, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Занятия физическими упражнениями развивают в детях такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ.

### **Возраст обучающихся**

Программа адресована обучающимся от 15 лет

### **Объем программы и режим занятий**

Программа рассчитана на 120 часов и реализуется в течение 2023-2024 учебного года. Общая недельная нагрузка составляет 3 часа. Учащиеся посещают занятия согласно установленному расписанию один раз в неделю. Продолжительность одного занятия 3 академических часа с двумя перерывами в 5 минут. Один академический час равен 45 мин.

### **Формы организации занятий и методы обучения**

Форма организации занятий очная. Используется фронтальный, групповой и индивидуальный методы организации деятельности обучающихся.

### **Цель программы**

Формирование у обучающихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в настольный теннис.

### **Задачи программы**

Образовательные:

1. Обучить правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
2. познакомить с основными правилами игры в настольный теннис;
3. обучить техническим приёмам;
4. обучить тактическим действиям;
5. научить работать индивидуально, в парах, группах при использовании различных комбинаций и упражнений;
6. обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

1. способствовать укреплению опорно–двигательного аппарата и развитие физических способностей: силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и скоростно-силовых качеств.
2. формировать интерес к занятиям настольного тенниса.
3. развивать совершенствование навыков и умений игры
4. повышение общей физической подготовки

Воспитательные:

1. воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.
2. формировать интерес к занятиям настольного тенниса.
3. Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия.
4. Воспитать умение работать в группе, команде.
5. Воспитать психологическую устойчивость.
6. Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе.

## Формы аттестации и оценочные материалы

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение 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. Педагог дополнительного образования использует варианты тестов и контрольных упражнений.

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 обучающимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности обучающихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в групповых и индивидуальных соревнованиях колледжа, районных, городских и краевых соревнованиях.

### Оценочные материалы

Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме наблюдения

Низкий уровень – обучающийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса, умеет проводить специальную разминку теннисиста, знаком с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.

Средний уровень – обучающийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в настольном теннисе, умеет составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Высокий уровень - обучающийся имеет глубокие знания о правилах игры в настольный теннис, владеет такими техническими приемами как: накат справа и слева по диагонали, накат справа и слева поочередно, накат справа и слева в один угол стола, топ – пин из разных положений. Обучающийся умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

## Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	0	Беседа



2.	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	2	1	1	Беседа
3.	Правила игры в настольный теннис	3	1	2	Беседа, опрос, судейство
4.	Общая и специальная физическая подготовка	33	2	31	Тестирование
5.	Основы техники игры	48	6	42	Контрольные задания
6.	Основы тактики игры	24	3	21	Контрольные задания
7.	Контрольные игры и соревнования	6	0	6	Соревнования
8.	Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке	3	0	3	Тестирование
Итого:		<b>120</b>	14	106	

## Содержание

### 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: инструктаж по технике безопасности; беседа на тему «С чего начинается теннис»; культура поведения на занятиях, требования к форме и внешнему виду, планы на год и режим занятий.

Практика: введение в программу первого года обучения, обсуждение целей и задач обучения

### 2. Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России

Теория: Появление игры в стране, ее распространение, техника, тактика, особенности инвентаря. Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры.

### 3. Учебные игры

Теория: Визуальный анализ действий соперника. Ведение дневника.  
Судейство

Практика: Игра на счет с одним или несколькими соперниками.

### 4. Правила игры в настольный теннис

Теория: Знать правила игры в настольный теннис, правила судейства.

Практика: Судейство игр.

### 5. Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Содержание разминки и ее роль в профилактике травматизма. Правила и принципы сдачи контрольных тестов. Приоритетная роль физической подготовки при освоении компонентов игры.

Практика: Разминка – бег, прыжки на скакалке и через скамейку, приставные шаги, много скоки, бег «змейкой», строевые упражнения, упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития силы, упражнения для развития быстроты, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития

ловкости, упражнения типа «полоса препятствий», упражнения для развития общей выносливости.

### **6. Основы техники игры**

Теория: Хватка ракетки. Значение техники игры для роста спортивного мастерства. Средства и методы тренировки. Игровая стойка. Основные технические приемы. Роль и значение инвентаря.

Практика: Упражнения с мячом и ракеткой, отработка подач, имитация движений, выполнение технических приемов, игра на счет. Исходные положения (стойки: правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя). Способы передвижений. Способы держания ракетки. Подачи. Технические приемы нижним вращением. Технические приемы без вращения мяча. Технические приемы с верхним вращением. Технику безопасности при выполнении технических упражнения. Основные приёмы техники выполнения ударов.

### **7. Основы тактики игры**

Теория: Стили игры. Разнообразие тактических комбинаций. Тактика игры в нападении и защите.

Практика: Выполнение подач по направлению, отработка защитных и атакующих ударов и простых игровых связок.

### **8. Контрольные игры и соревнования**

Теория: Визуальный анализ действий соперника. Ведение дневника.

Практика: Игра на счет с одним или несколькими соперниками.

Форма контроля: результаты соревнований.

### **9. Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке**

Теория: Знать технику безопасности при выполнении контрольных нормативов.

Практика: Выполнение контрольных нормативов. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего года обучения.

## **Учебно-тематическое планирование**

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	3
2.	Изучение правила игры в настольный теннис	3
3.	Обучение стойке и перемещению. Обучение упражнениям с ракеткой.	3
4.	Тренировка с ракеткой и мячом. Обучение имитации различных ударов. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Имитация различных ударов	3
5.	Обучение ударам ракеткой по мячу Отработка ударов. Отработка подачи через сетку. Освоение подачи.	3
6.	Обучение имитации различных ударов.	3

	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Имитация различных ударов	
7.	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Имитация различных ударов	3
8.	Обучение ударам ракеткой по мячу Отработка ударов. Отработка подачи через сетку. Освоение подачи.	3
9.	Отработка смены хватки ракетки. Обучение игре через сетку. Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища	3
10.	Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Обучение имитации ударов слева.	3
11.	Силовая тренировка в тренажерном зале, упражнения на турнике, прыжки, растяжка.	3
12.	Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Обучение имитации ударов слева.	3
13.	Обучение игре через сетку по линии. Удары слева «с отскока» по линии. Обучение игре через сетку по линии.	3
14.	Обучение игре через сетку по линии. Удары слева «с отскока» по линии. Обучение игре через сетку по линии.	3
15.	Имитация ударов слева «с лета». Обучение игре кроссом	3
16.	Обучение «резаным» ударам у стенки. Игра через сетку с применением различных приемов. Двусторонняя игра.	3
17.	Игра через сетку. Обучение игре с пересечением	3
18.	Имитация ударов слева «с лета». Обучение игре кроссом	3
19.	Обучение «резаным» ударам у стенки. Игра через сетку с применением различных приемов. Двусторонняя игра.	3
20.	Игра через сетку. Обучение игре с пересечением	3
21.	Силовая тренировка в тренажерном зале, упражнения на турнике, прыжки, растяжка.	3
22.	Обучение «резаным» ударам у стенки. Игра через сетку с применением различных приемов. Двусторонняя игра.	3
23.	Обучение «резаным» ударам у стенки. Игра через сетку с применением различных приемов. Двусторонняя игра.	3
24.	Техника приема подач разных видов. Тактика быстрой атаки после подачи. Двусторонняя игра.	3
25.	Техника приема подач разных видов. Тактика быстрой атаки после подачи. Двусторонняя игра.	3
26.	Техника приема подач разных видов. Тактика быстрой атаки после подачи. Двусторонняя игра.	3
27.	Тактика атаки после толчка. Тактика атаки после подрезки.	3
28.	Топ-спин справа, слева. Стиль игры топ-спин + атакующий удар. Стиль игры быстрый атакующий удар + топ-спин.	3
29.	Тактика атаки после толчка. Тактика атаки после подрезки.	3
30.	Силовая тренировка в тренажерном зале, упражнения на турнике, прыжки, растяжка.	3



31.	Техника приема подач разных видов. Тактика быстрой атаки после подачи. Двусторонняя игра.	3
32.	Тактика атаки после толчка. Тактика атаки после подрезки.	3
33.	Топ-спин справа, слева. Стил ь игры топ-спин + атакующий удар. Стил ь игры быстрый атакующий удар + топ-спин.	3
34.	Двусторонняя игра с заданием	3
35.	Топ-спин справа, слева. Стил ь игры топ-спин + атакующий удар. Стил ь игры быстрый атакующий удар + топ-спин.	3
36.	Двусторонняя игра с заданием	3
37.	Силовая тренировка в тренажерном зале, упражнения на турнике, прыжки, растяжка.	3
38.	Двусторонняя игра. Соревнование	3
39.	Двусторонняя игра. Соревнование (зачет).	3
40.	Итоговое занятие.	3
Итого:		120

### Планируемые результаты

Предметные результаты – формирование навыков игры в настольный теннис, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно - спортивной деятельности.

По окончании обучения обучающиеся должны знать:

- историю возникновения настольного тенниса как игры;
- основные правила игры в настольный теннис;
- базовую тактику и базовую технику игры
- принципы здорового образа жизни спортсмена;
- назначение общеразвивающих упражнений;
- основные правила проведения соревнований по настольному теннису;
- правила поведения спортсмена во время соревнований;
- требования к спортивной дисциплине;
- особые правила игры;
- основные технические и тактические приемы игры;
- правила составления распорядка дня спортсмена;
- правила восстановления организма после тренировок;
- назначение комплекса специальных упражнений;
- правила поведения спортсмена перед соревнованиями и после них;
- способы разрешения нестандартных ситуаций во время соревнований.

должны уметь:

- выполнять розыгрыши стандартных положений;
- выполнять базовые технические и базовые тактические приемы игры;
- выполнять отдельные общеразвивающие упражнения;
- правильно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
- правильно выполнять специальные упражнения;
- правильно восстанавливаться после тренировок;
- правильно составлять свой распорядок дня;
- применять тактические и технические приемы в игре;
- играть в настольный теннис на уровне соревнований региона.

Личностные результаты – потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья; умение работать в группе, команде.

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- принимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

– добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии; перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение реализации программы**

Продуктивность работы во многом зависит от качества материально-технического оснащения процесса, инфраструктуры образовательной организации и иных условий. Для успешного проведения занятий и выполнения программы в полном объеме необходимы:

Технические средства обучения:

- ноутбук;
- принтер;
- видеопроектор;

Оборудование для занятий:

- стол теннисный с сеткой (4 шт.);
- скакалка (7 шт.);
- секундомер (1 шт.);
- рулетка (1 шт.);

- гимнастическая стенка (2 пролетов);
- мячики теннисные (100 шт.);
- ракетка теннисная (20 шт.);
- Скамейка для раздевалок с вешалкой – 5 шт.,
- Турник 3в1 Sport Elite Стэнли разборный – 3 шт.,
- Комплект скамья и стойка VictoryFit VF-T25 – 1 шт.,
- Велотренажер KETTLER Racer 2 – 1 шт.,
- Беговая дорожка KETTLER – 1 шт.,
- Эллиптический тренажер KETTLER – 1 шт.,
- Степпер Torneo Leg Master S-300 – 1 шт.,
- Силовой центр Torneo – 1 шт.
- Скакалки – 10 шт.,
- Маты складные – 10 шт.,
- Скамейки гимнастические – 10 шт.,
- Набивные мячи – 10 шт.,
- 

#### **Список использованной литературы**

1. Барчукова Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. – М.: Фис, Академия, 2006.
3. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Физическая культура. Настольный теннис. – М.: Дивизион, 2015.
4. Жданов В., Жданов И., Милоданова Ю. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов. – М.: Спорт, 2015.
5. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. – М.: Информпечать, 2012.
6. Команов В.В., Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. – М.: Спорт, 2017.
7. Команов В.В., Варганян М.М. Беседы о настольном теннисе. – М.: Информпечать, 2010.
8. Фридерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. – М.: Олимпия Пресс, 2005.