

Муниципальное казённое учреждение
«Управление образования Лесозаводского муниципального округа»

Муниципальное образовательное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»
Лесозаводского муниципального округа

ПРИНЯТА
Тренерским советом
МОБУ ДО ДЮСШ ЛМО
Протокол №1 от 24 июля 2025г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МОБУ ДО ДЮСШ ЛМО

А.А. Гоменюк
24 июля 2025г. № 72



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА
настольный теннис «Знакомство с игрой»

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации программы: 9 месяцев

тренер-преподаватель
Бабенко Галина Андреевна

г. Лесозаводск

2025

Раздел 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Данная программа направлена на физическое воспитание обучающихся и получение ими начальных знаний о виде спорта настольный теннис, приобщение их к регулярным занятиям, выявление одаренных обучающихся и подготовка к поступлению на обучение в МОБУ ДО ДЮСШ ЛМО по Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «Настольный теннис».

Актуальность программы заключается в оздоровительном эффекте настольного тенниса в сочетании с физкультурно-оздоровительными технологиями. Настольный теннис оказывает всестороннее влияние на организм. При передвижении за столом в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Настольный теннис благотворно влияет на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную систему. Систематические занятия настольным теннисом способствуют физическому развитию школьников, особенно положительно влияют на развитие таких двигательных качеств как выносливость, сила, ловкость. Доступность настольного тенниса делает его очень популярным среди школьников. Реализация данной образовательной программы призвана поддержать интерес детей к настольному теннису, здоровому образу жизни.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Язык реализации программы – государственный язык РФ - русский,

Уровень усвоения: стартовый (ознакомительный)

Адресат программы: программа рассчитана на обучающихся в возрасте с 7-10 лет, независимо от пола, проживающих на территории ЛМО, не имеющих медицинских противопоказаний и желающих заниматься настольным теннисом, специальной подготовки не требуется.

Организация образовательного процесса. Группы набираются в сентябре. Режим занятий – 2 раза в неделю, продолжительность одного

занятия – 2 часа (всего 4 часа в неделю). Занятия проводятся в спортивном зале в соответствии с нормами предельных температур для данного возраста. Занятия проводятся в спортивном зале с использованием подвижных игр. Объём программы -144 часа.

Форма обучения – очная.

Форма организации детского коллектива – секция.

Формы деятельности – групповые занятия.

Наполняемость группы 15-30 человек.

Срок реализации программы - 9 месяцев.

1.2 Цель и задачи программы.

Цель программы: развитие физических качеств школьников Лесозаводского муниципального округа 7-10 лет средствами занятий видом спорта настольный теннис.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитать трудолюбие, дисциплинированность, внимание, настойчивость и волевые качества.
- воспитать сознательный интерес к занятиям настольным теннисом;
- воспитать стремление к здоровому образу жизни.

Развивающие:

- развивать физические качества теннисиста;
- укрепить здоровье учащихся;
- расширить функциональные возможности организма;
- развивать природный потенциал каждого обучающегося.

Обучающие:

- научить основам техники при занятии настольным теннисом;
- научить использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий;

- научить координировать передвижения за столом;
- научить оказывать первую медицинскую помощь при травмах, применять терминологию по настольному теннису в тренировочном соревновательном процессах.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практик а	
1	Основы знаний	6	6	0	
1.1	Исторические сведения о возникновении настольного тенниса в России, крае, округе	1	1	0	собеседование
1.2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Инвентарь для настольного тенниса, одежда и обувь	1	1	0	Собеседование
1.3	Гигиена, закаливание организма, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой медицинской помощи при травмах	1	1	0	Собеседование
1.4	Техника настольного тенниса	1	1	0	Собеседование

1.5	Значение систематических занятий общими и специальными физическими упражнениями для укрепления здоровья и достижения спортивного результата	2	2	0	Собеседование
2	Общая физическая подготовка	40	0	40	
2.1	Строевые упражнения	4	0	4	Собеседование
2.2	Гимнастические упражнения	8	0	8	Наблюдение
2.3	Легкоатлетические упражнения	12	0	12	Зачёт
2.4	Спортивные игры	10	0	10	Наблюдение
2.5	Подвижные игры	6	0	6	Наблюдение
3	Специальная подготовка	44	2	42	Зачёт
4.	Техническая подготовка	50	2	48	Собеседование
5.	Контрольные нормативы. Соревнования	4	0	4	Зачёт
	Итого:	144	10	134	

Содержание учебного плана

1. Раздел: Основы знаний

1.1 Тема: Исторические сведения о возникновении настольного тенниса в России, крае, округе

Теория. Значение настольного тенниса в жизни людей. Первые соревнования по настольному теннису в России и за рубежом. Популярность настольного тенниса в России, крае, округе.

1.2 Тема: Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Инвентарь для настольного тенниса, одежда и обувь

Теория. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебном тренировочном занятии. Правила обращения с ракетками и мячами по настольному теннису на занятии. Правила ухода за ракетками по настольному теннису и их хранение. Индивидуальный выбор инвентаря по настольному теннису.

1.3 Тема: Гигиена, закаливание организма, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой медицинской помощи при травмах

Теория. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви теннисиста. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра и оказание первой медицинской помощи. Сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно - сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

1.4 Тема: Техника настольного тенниса

Теория. Правила игры по настольному теннису. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы техники хватки и держания ракетки, подачи, подкидки слева и справа, подрезки, наката, приема. Стойка теннисиста, передвижение за столом, прыжки, движение вперед и назад. Типичные ошибки при освоении общей схемы приема, подаче и движении за столом.

1.5 Тема: Значение систематических занятий общими и специальными физическими упражнениями для укрепления здоровья и достижения спортивного результата

Теория. Последовательность овладения элементами техники различных способов передвижения за столом.

2. Раздел: Общая физическая подготовка

2.1 Тема: Строевые упражнения

Практика. Команды для управления группой. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Основные движения головой, руками, ногами, туловища.

2.2 Тема: Гимнастические упражнения

Практика. Гимнастика. Упражнения на снарядах. Упражнения в равновесии. Ходьба с перешагиванием через палку (натянутую скакалку). Ходьба с крестными, переменными шагами.

2.3 Тема: Легкоатлетические упражнения

Практика. Бег. Бег с ускорением до 30 м, 60 м. и 100 м. Повторный бег. Бег 60 м с низкого старта, эстафетный бег. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

2.4 Тема: Спортивные игры

Практика. Спортивные игры по упрощенным правилам. Мини-баскетбол; футбол; волейбол; овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

2.5 Тема: Подвижные игры

Практика. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяни в круг, перетягивание каната, «Бой петухов», «Борьба в квадрате», «Кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флагами», «Перебежки с выручкой», «Охрана

перебежек», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами, эстафета с элементами равновесия. Игры с прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», эстафета с прыжками, эстафета с преодолением полосы препятствий. Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайперы», «Сильный бросок», «Шагай вперед». Различные эстафеты.

3.Раздел: Специальная подготовка

Теория: Специальные упражнения: специально подготовительные, специально подводящие, имитационные упражнения.

Практика: Специально подготовительные упражнения для развития физических и волевых качеств. Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения за столом. Имитационные упражнения для совершенствования отдельного элемента техники, для нескольких элементов (в связке), накат «правый», «левый», накат спереди, подрезка справа, подрезка слева, прием и подача мяча. Подбрасывание теннисного мяча на ракетке, работа с теннисным мячом об стенку, накат удара мяча, работа в парах с теннисным мячом.

4. Раздел: Техническая подготовка

Теория: Способы передвижения:

- двушажный шаг за теннисным столом, одношажный шаг за теннисным столом.

Способы прыжков: вперед, назад, влево, вправо.

Стойки: основная, треугольник

Способы поворотов: прыжковые повороты, повороты на месте, повороты в движении.

Практика: Танцевальные упражнения, ходьба «восьмеркой», прыжок вокруг теннисного стола с положением тела полу присед с касанием теннисного стола руками, шаг вправо, шаг влево, шаг вперед, шаг назад рядом с теннисным столом.

5. Раздел: Контрольные нормативы. Соревнования

Практика: Участие во внутри школьных и городских соревнованиях по настольному теннису.

1.4 Планируемые результаты

В результате освоения содержания спортивно-оздоровительной программы обучающиеся достигнут следующих результатов:

Личностные результаты:

У обучающихся будет:

- сформирована дисциплинированность, внимание, волевые качества, стремление к здоровому образу жизни;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности.

Метапредметные результаты:

- у обучающихся будут развиты физические качества такие как: выносливость, быстрота, ловкость, сила, координация движений;
- обучающиеся будут способны закаливать свой организм, соблюдать гигиену питания, соблюдать режим дня;
- у обучающегося будут расширены физические ресурсы (укрепится мышечная ткань, нормализуется обмен веществ, повысится сопротивление организма к заболеваниям), психоэмоциональные ресурсы (адаптация к трудностям, управление эмоциями, развито позитивное мышление);
- обучающие смогут выявить свои сильные стороны, интересы, задатки и способности.

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать:

- историю развития настольного тенниса в России, крае, округе и за рубежом, популярность настольного тенниса в России, крае, округе; терминологию по настольному теннису;
- расширит представление о специальной одежде, инвентаре при занятии настольным теннисом, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и

занятиями физическими упражнениями;

Обучающиеся будут уметь:

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- выполнять подачи и приемы;
- передвижение за столом;
- участвовать в соревнованиях школы, края, округа.

Раздел №2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение программы:

Для занятий необходимо иметь:

- столы для настольного тенниса;
- ракетки для настольного тенниса;
- сетки для настольного тенниса;
- мячи для настольного тенниса;
- скакалки гимнастические;
- мячи для метания, баскетбольные, футбольные, волейбольные;

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

Тестирования, карточки судьи, протоколы, зачёт, промежуточный тест, учебная игра, промежуточный отбор, соревнование.

Дидактический материал, техническое оснащение занятий.

Специальная литература, справочный материал, картинки, плакаты, таблицы, схемы, карточки, терминология, жестикуляция. Конспекты для занятий для педагога.

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, специальной и общей физической подготовки и технической подготовки.

Для определения развития обучающихся проводятся:

Вид контроля	Формы и содержание	Дата проведения
Входной (вводный) контроль	Собеседование, тренировочные занятия (тестирование общей физической подготовленности обучающихся на начало учебного года)	сентябрь
Текущий контроль	Теоретические занятия (собеседования), тренировочные занятия (зачёт),	В течении года
Промежуточный контроль	Соревнования	декабрь, апрель
Контрольные и переводные испытания	Контрольные испытания. Соревнования	декабрь, май

Вводный контроль проводится перед обучением в сентябре с целью выявления способностей обучающихся путем выполнения контрольных заданий на тренировочном занятии и в форме собеседования.

Текущий контроль направлен на оценку освоения разделов учебного плана, оценку тренировочных или соревновательных циклов обучающихся. Текущий контроль осуществляется тренером – преподавателем физкультурно-спортивной организации в процессе наблюдения за действиями обучающихся во время тренировочного и соревновательного процесса и проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по темам дополнительной общеобразовательной программы.

Контрольные и переводные испытания проводятся в декабре и мае. Форма контроля - сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовки и технической подготовки и посещение соревнований по настольному теннису и другим видам спорта.

Промежуточный контроль проводится в декабре и апреле в форме участия во внутри школьных соревнованиях ДЮСШ и участия в городских соревнованиях и проводится с целью оценки применения учебного плана, заданий, тренировочных процессов.

Контрольные и переводные испытания проводятся с целью:

- контроля над динамикой тренированности обучающихся;
- своевременной корректировки тренировочного процесса при реализации обучающей программы;
- перевода обучающихся на следующий этап обучения по программе настольный теннис.

Итоговый контроль проводится в мае в форме участия во внутришкольных соревнованиях ДЮСШ и участия в городских соревнованиях и проводится с целью оценки применения учебного плана, заданий, тренировочных процессов.

Проведение входного контроля и итогового испытания (тестирование) осуществляется тренером-преподавателем. Данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол и сдаются комиссии по аттестации образовательной организации. Протоколы тестирования хранятся в образовательной организации в течение всего срока действия образовательной программы, и ещё три года после этого. Критерии оценки результативности определяются по уровням и не должны противоречить следующим показателям:

- высокий уровень - успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;
- средний уровень - успешное освоение обучающимся от 50% до 70% содержания образовательной программы;
- низкий уровень - успешное освоение обучающимся менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация (тестирование) обучающихся проводится 2 раза в год: входной контроль - начало обучения и итоговое испытание - окончание обучения по программе подготовки. Для успешного освоения программы обучающимся

необходимо выполнение всех контрольных нормативов. Основные показатели оценки: освоение теоретического материала программы, общей физической подготовки, объемов специальной и технической подготовок, регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов.

Для оценки усвоения теоретической части программы проводятся собеседования с обучающимися для оценки уровня освоения ими теоретических знаний.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

Для оценки усвоения теоретической части программы проводятся собеседования с обучающимися для оценки уровня освоения теоретических знаний. Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме собеседования одновременно со всей группой. Учащимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий однозначный ответ.

Вопросы по теме основы знаний:

- 1) Терминология по настольному теннису.
- 2) Когда состоялись первые соревнования по настольному теннису.
- 3) Инвентарь для настольного тенниса.
- 4) Правила ухода за инвентарем для настольного тенниса.
- 5) Способы закаливания организма.
- 6) Режим дня учащегося занимающегося спортом.
- 7) Виды вредных привычек и их профилактика.
- 8) Рациональный режим дня с учетом тренировочных занятий.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке:

- 1) Строевые упражнения. *Собеседование.*

Вопросы по теме строевые упражнения:

- 1) Что такое строй? Шеренга. Фронт.
- 2) Ширина шеренги. Дистанция.

Управление в строю. Действие в строю.

- 2) Гимнастические упражнения. Наблюдения. Ходьба с перешагиванием через палку (натянутую скакалку). Ходьба с крестными, переменными

шагами

3) Легкоатлетические упражнения. Зачёт.

Таблица оценки подготовленности учащихся на стартовом уровне.

	возраст	Нормативы
Бег – 30 м	7	6,2
	8	6,1
	9	6
	10	5,9
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	7	10
	8	17
	9	21
	10	23
Прыжок в длину с места	7	140
	8	152
	9	163
	10	174

Бег - 30м: Зачёт проводится на беговой дорожке не менее 40 метров длиной и шириной 2-3 метра. На дорожке отмечается линия старта и линия финиша. По команде «Внимание» обучающийся подходит к линии старта и принимает позу «высокого старта». Следует команда «марш» и включается тренером-преподавателем секундомер и дается отмашка флагом. В момент пересечения ребенком линии финиша секундомер выключается.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа: Зачёт.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (ИП): упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с

применением «контактной платформы», либо без нее.

Обучающийся, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Учитывается количество раз сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа без учета времени.

Прыжок в длину с места. Зачёт.

Исходное положение: стопы - слегка врозь, носки стоп расположены на одной стартовой контрольной линии, ноги немного согнуты. Ребенок прыгает на максимальное расстояние от контрольной линии, отталкиваясь двумя ногами при интенсивном взмахе рук и приземляясь на обе ноги. Измеряется сантиметровой лентой расстояние от контрольной линии до места приземления (по пяткам). Засчитывается лучшая из 3 попыток.

4) Спортивные игры. Наблюдение за обучающимися в процессе игр за умением взаимодействовать в команде. Спортивные игры по упрощенным правилам. Мини-баскетбол; футбол; волейбол; овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

5)Подвижные игры. Наблюдение. Скорость, выносливость игроков. Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флагами», «Перебежки с выручкой», «Охрана перебежек», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом.

Оценка уровня специальной подготовки: Зачёт.

Набивание мяча

1.Выполнить упражнение – подбивание обеими сторонами ракетки с отскоком от пола. 2. Выполнить упражнение: набивание правой/левой стороной ракетки без отскока. Для усложнения выполните его, сидя на полу.

3. Выполнить упражнение: набивать мяч правой стороной ракетки, сесть на пол, выпрямить ноги и встать, не теряя мяча. Выполнить то же самое обеими сторонами ракетки. 4. Выполнить подбрасывание и удержание теннисного мяча на ракетке. 10 раз.

Оценка уровня по технической подготовке. Собеседование.

Вопросы по теме техническая подготовка:

- 1) Виды стоек теннисиста.
- 2) Какие бывают способы прыжков за теннисным столом.
- 3) Какие бывают способы поворотов за теннисным столом.
- 4) Какие бывают способы передвижения за теннисным столом.

Контрольные нормативы. Соревнования: Участие во внутри школьных и городских соревнованиях по настольному теннису. Оценка умений и навыков, полученных во время обучения на программе во время игры на соревнованиях и учебных занятиях: стойки, повороты, накат мяча, прыжки, прием и подача мяча. Учет всех технических действий игрока за теннисным столом.

2.3 Методические материалы

В процессе реализации программы используются следующие методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса:

- словесный, объяснение, рассказ, беседа, объяснение нового материала применяются при изучении теоретических разделов программы;
- наглядный показ, упражнения в парах, тренировки при общефизической подготовке теннисистов;
- словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра используются при технической подготовке учащихся, наглядный показ педагогом применяются при специальной подготовке;
- практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра при-

меняются при игровой подготовке.

В процессе реализации программы используются готовые материалы:

Плакат «Правила поведения в спортивном зале»

Иллюстрации с изображением техники по настольному теннису.

Картинки с изображением специальных упражнений.

Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.

Картотека игр и упражнений возрастной группы.

Комплексы упражнений развитие гибкости, выносливости и скоростных качеств.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	9 месяцев	
Продолжительность учебного года, неделя	36	
Количество учебных дней	72	
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2025- 31.12.2025
	2 полугодие	09.01.2026- 31.05.2026
Возраст детей, лет	7 - 10	
Продолжительность занятия, час	2	
Режим занятия	2 раза/нед	
Годовая учебная нагрузка, час	144	

Список использованной литературы

- 1.Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. КноРус. 2022.
- 2.Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Физическая культура. Настольный теннис. Литрес. 2021.
3. Громова О.Е. Подвижные игры для детей. Сфера. 2021.
4. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. Виста спорт. 2023.
- 5.Торочкова Т.Ю. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом. Academia. 2021.