



**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования «Центр внешкольной работы»  
Ново-Савиновского района г.Казани**

Рассмотрена на заседании  
методического объединения отдела  
«28» августа 2025 г., протокол № 1

Принята на заседании методического совета  
«29» августа 2025 г., протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЦВР  
Ново-Савиновского района г.Казани  
/ Салимова А.И./  
введена в действие приказом  
№ 116-о от 01 сентября 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Настольный теннис»**

**Возраст обучающихся: 11-16 лет  
Срок реализации: 3 года  
Педагог дополнительного образования  
Файзрахманов Айрат Якубович**

## **1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» составлена на основании **Образовательной программы «Центра внешкольной работы» Ново-Савиновского района г.Казани** в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28
- Уставом МБУДО «Центр внешкольной работы» Ново-Савиновского района г.Казани

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая 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), 2004 года. Программа была применена к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей. В программе представлены цели и задачи работы спортивного объединения, содержание материала распределено по основным темам: технической; тактической, физической, теоретической подготовки, распределено время на перечисленные компоненты в течение учебного года.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет ***физкультурно-спортивную направленность***, и 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 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 отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

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

#### **Цель программы:**

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

#### **Задачи:**

##### **1. 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.

##### **2. 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;

##### **3. 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;

Срок реализации программы- 3 года.

Программа рассчитана на детей и подростков от 11 до 16 лет.

В объединение принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Количество учащихся в группах: 15 человек.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год.

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

В конце учебного года (в мае месяце) проводится аттестация учащихся (все учащиеся группы сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке). Результаты контрольных испытаний являются основой для перевода учащегося на следующий год обучения.

Программой предусмотрено регулярное проведение контрольных игр в учебных целях как более высокой ступени 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;
- правила проведения соревнований;

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;

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.

К концу 2 года обучения учащиеся:

Будут знать:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста
- овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- 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 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
- освоят накат справа и слева по диагонали;
- освоят накат справа и слева поочередно «восьмерка»;
- освоят накат справа и слева в один угол стола;
- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- научатся делать топ–спин справа по подставке справа;
- научатся делать топ–спин слева по подставке;
- освоят технику топ–спин слева по подставке;
- освоят технику топ–спин справа по подрезке справа;
- освоят технику топ–спин слева по подрезке слева;
- будут уметь проводить и судить соревнования в группах младшего возраста;

К концу третьего года обучения:

Будут знать:

- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;
- сведения о положении дел в современном настольном теннисе.

Будут уметь:

- проводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Разовьют следующие качества:

- - улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- - улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий;
- освоят накат справа и слева по диагонали;
- освоят накат справа и слева поочередно «восьмёрка»;
- освоят накат справа и слева в один угол стола;
- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- топ –спин справа по подставке справа;
- топ – спин слева по подставке;
- топ – спин справа по подрезке справа;
- топ – спин слева по подрезке слева;
- умение проведения и судейства соревнований в группах младшего возраста.

**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 методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

### **формы подведения итогов**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Промежуточная аттестация проводится после первого и второго годов обучения.

Итоговая аттестация проводится по завершению обучения по программе.

Промежуточная и итоговая аттестация в соответствии с учебным планом Центра внешкольной работы в форме сдачи контрольных нормативов. (Приложение1)