


МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА И ДОРОЖНОГО ХОЗЯЙСТВА РД

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН  
«ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

Утверждено на заседании педагогического совета	УТВЕРЖДЕНО Директор ГБПОУ РД «Железнодорожный колледж» М.М.Сеидов 08 2025 г. Приказ № 29/02 от 29.08 2025 г.
Протокол № <u>1 от 28.08.2025</u>	

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Направленность: физкультурно-спортивная  
Срок реализации: 1 год  
Автор-разработчик: Алиев А.З.

2025 г.

## Пояснительная записка

Данная программа разработана для реализации в системе дополнительного образования детей и имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Актуальность.** Характерной отличительной особенностью занятий настольным теннисом является всестороннее физическое развитие. Во время занятий настольным теннисом задействуются все группы мышц организма, помимо этого, интенсивно работает дыхательная система, также, развивается реакция, зрение, вестибулярный аппарат интуиция и логическое мышление.

Программа включает занятия в небольших группах, индивидуальные занятия с педагогом спарринг, а также занятия по общефизической подготовке, развивающие игры и теоретические занятия. Материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

Программа разработана с соблюдением принципа последовательности в обучении - от простого к сложному, от основного к второстепенному. Всесторонность физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки, значение психологических показателей для улучшения здоровья.

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных обучающимися навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приемов избранного вида спорта по следующим разделам:

- Общие основы настольного тенниса;
- Изучение и обучение основам техники настольного тенниса;
- Изучение и обучение основам тактики игры;
- Основы физической подготовки в настольном теннисе.

### Адресат программы:

Обучающиеся 10-18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

### Объем и срок реализации программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения, 144 учебных часа.

### Задачи программы:

- ознакомить с основами теоретических знаний;
- ознакомить с историей развития настольного тенниса в нашей стране и за рубежом;
- сформировать новые двигательные навыки, в том числе игры в настольный теннис;
- развить необходимые физические качества посредством специальных упражнений;
- приобщить обучающихся к ежедневным занятиям физическими упражнениями;
- воспитать бережное отношение к спортивному инвентарю;

• Привлечь родителей воспитанников к занятиям, поощрять их интерес к достижениям своих детей.

При наборе учитывается возраст обучающихся и степень их подготовленности. Так как основное место моей работы – преподаватель физической культуры в СПО, это позволяет наблюдать учащихся в процессе уроков и наиболее одаренных детей приглашать на тренировки.

### Принципы набора:

- 1 . добровольность, заинтересованность;
- 2 . наличие медицинского допуска к занятиям;
- 3 . школьный возраст.

Данная группа по настольному теннису является разновозрастной.

При планировании учебно-тренировочного процесса программный материал на данном этапе подготовки распределялся с учетом материально-технической базы данной школы (наличие спортивного инвентаря, наличием спортивного зала).

Данная образовательная программа по настольному теннису разработана для учебно-тренировочной группы с периодом в 1 года обучения.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение учебного года следующая:

- при нагрузке 4 часа в неделю (144 часа в год) – 2 раза в неделю по 2ч;
- формой занятий является тренировочные занятия по обучению и совершенствованию необходимых навыков и умений.

Комплектование любой учебной группы проводится ежегодно в период с 1 по 15 сентября. В течение учебного года ввиду выбытия по различным причинам из состава обучающихся данная группа может быть доукомплектована в результате поиска и отбора одаренных детей.

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- 1 - стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- 2 - динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся с учетом возраста;
- 3 – уровень освоения техники.

По окончании годичного цикла тренировок учащиеся должны выполнить разработанные и утвержденные на тренерском совете нормативные требования физической подготовленности.

Реализация принципа индивидуализации и персонификации физического образования и спортивной подготовки обеспечивает возможность достаточно быстрого продвижения воспитанников Центра Образования от азбуки физического воспитания и азбуки тенниса до начального уровня мастерства теннисной игры как

олимпийского вида спорта, а также достижения теннисистами хорошей физической и психической формы.

**Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы** заключается в самой природе учреждения дополнительного образования — это: добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. Ребята сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### I. Теоретическая подготовка

- 1.1. Физическая культура и спорт в России.** Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины. Влияние спорта на укрепление здоровья.
- 1.2. История развития мирового и отечественного настольного тенниса.** Возникновение настольного тенниса, характеристика настольного тенниса в целом. Настольный теннис как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. История отечественного настольного тенниса.
- 1.3. Гигиена спортсмена и закаливание.** Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, ногтями, волосами и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.
- 1.4. Места занятий, их оборудование и подготовка.** Ознакомление с местами занятий по настольному теннису. Оборудование и инвентарь, требования к спортивной одежде и обуви для занятий и соревнований. Правила пользования спортивным инвентарём. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест занятий по настольному теннису. Техника безопасности во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарём. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина — основа безопасности во время занятий мини-футболом. Возможные травмы и их предупреждение.
- 1.5. Правила соревнований по Настольному теннису.** Знакомство с правилами соревнований. Судейство соревнований по настольному теннису.

### II. Практическая подготовка

- 2.1. Общая физическая подготовка.** Имеет своей целью укрепление здоровья, закаливание. Развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма занимающихся, что, в конечном счете, предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования и, естественно, для будущей трудовой деятельности юных спортсменов.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление рук, ног, туловища. Упражнения из других видов спорта.

**2.2 Специальная физическая подготовка.** Основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности учащихся. Она предполагает развитие таких физических качеств, специфических для настольного тенниса, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача СФП – улучшение деятельности всех систем организма занимающихся, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне.

### 2.3 Техническая подготовка

- Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.
- Упражнения Школы мяча, знакомство с теннисным мячом.
- Серии упражнений с мячом.
- Упражнения на развитие координации движений.
- Тренировка с ракеткой и мячом.
- Обучение имитации различных ударов.
- Отработка различных ударов об стенку.
- Освоение различных ударов через сетку.
- Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.
- Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию.
- Обучение «левой» хватке ракетки.
- Отработка смены хватки ракетки, игра об стенку.
- Освоение игры через сетку, игра кроссом и по линии.
- Контрольные нормативы.
- Серия упражнений на развитие координации движений.
- Игра через сетку.
- Отработка «резаных» ударов.
- Освоение «крученых» ударов.
- Отработка ударов «слета».
- Игра через сетку с применением различных приемов.
- Отработка удара «смешанных».
- Освоение подачи.
- Отработка игры «с полулета».
- Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов.
- Отработка взаимодействия игроков в парной игре.
- Обучение парной игре, игра через сетку парами.
- Игра через сетку кроссом, по линии, «с пересечением».
- Игра через сетку на открытых кортах.

**Учебно-тематический план  
для учебно-тренировочной группы  
по настольному теннису (4 часа в неделю)**

№	Разделы программы	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка
1	Изучение правил игры и техника безопасности.		2
2	История развития мирового и отечественного Настольного тенниса.	1	
3	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.	1	
4	Места занятий, их оборудование и подготовка. Правила соревнований, их организация и проведение.	1	
5	Правила соревнований по настольному теннису.		5
	<b>Итого часов:</b>	<b>3</b>	
1	Общая физическая подготовка.		19
2	Специальная физическая подготовка.		18
3	Техническая подготовка.		25
4	Тактическая подготовка.		31
5	Игровая подготовка.		22
6	Соревнования.	<i>Согласно календаря</i>	
7	Контрольные испытания.		16
	<b>Итого часов:</b>	<b>6</b>	<b>138</b>
	<b>Всего часов:</b>		<b>144</b>

## Тематическое планирование

№	Дата		Тема тренировочного процесса	Кол-во часов
	план	факт		
1			Актуальность, популярность настольного тенниса.	1
2			Гигиена и врачебный контроль.	1
3			Влияние настольного тенниса на организм.	1
4			Особенности настольного тенниса.	1
5			Изучение элементов стола и ракетки.	1
6			Хватка ракетки.	1
7			Работа ног, положение корпуса.	1
8			Работа ног, положение корпуса.	1
9			Техника движения ногами, руками в игре.	1
10			Работа плеча, предплечья и кисти.	1
11			Изучение хваток, изучение выпадов.	1
12			Техника постановки руки в игре.	1
13			Движение ракеткой и корпусом.	1
14			Движение ракеткой и корпусом.	1
15			Техника движения ногами, руками в игре.	1
16			Техника движения ногами, руками в игре.	1
17			Изучение хваток, изучение выпадов.	1
18			Изучение хваток, изучение выпадов.	1
19			Владение ракеткой и передвижения у стола.	1
20			Владение ракеткой и передвижения у стола.	1
21			Движение ракеткой и корпусом.	1
22			Техника постановки руки в игре.	1
23			Изучение хваток, изучение выпадов.	1
24			Передвижение игрока приставными шагами.	1
25			Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1
26			Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1
27			Обучение технике подачи прямым ударом.	1
28			Обучение движениям при выполнении ударов.	1
29			Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1
30			Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	1
31			Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1
32			Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	1
33			Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки	1
34			Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.	1
35			Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки	1
36			Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.	1
37			Обучение технике подачи прямым ударом.	1
38			Обучение движениям при выполнении ударов.	1
39			Обучение технике подачи прямым ударом.	1
40			Обучение движениям при выполнении ударов.	1
41			Учебная игра с изученными элементами.	1
42			Владение ракеткой и передвижения у стола.	1
43			Набивание мяча на ракетке	1

44			Основные тактические варианты игры.	1
45			Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче.	1
46			Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче.	1
47			Свободная игра на столе.	1
48			Подача справа и слева.	1
49			Свободная игра на столе.	1
50			Подача справа и слева.	1
51			Открытая и закрытая ракетка	1
52			Обучение техники подачи прямым ударом	1
53			Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	1
54			Обучение техники подачи прямым ударом	1
55			Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	1
56			Учебная игра с элементами подач.	1
57			Учебная игра с ранее изученными элементами.	1
58			Обучение техники «наката» в игре.	1
59			Совершенствование техники постановки руки в игре	1
60			Обучение техники «наката» в игре.	1
61			Применение «подставки» в игре.	1
62			Изучение техники выполнения «подставки» слева	1
63			Изучение техники выполнения «подставки» справа	1
64			Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1
65			Изучение техники элемента «подрезка»	1
66			Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1
67			Занятия для совершенствования ранее изученных элементов	1
68			Выполнение наката справа в правый	1
69			Игровые приемы в настольном теннисе	1
70			Выполнение наката справа в правый	1
71			Игровые приемы в настольном теннисе	1
72			Учебная игра с изученными элементами.	1
73			Тактика игры атакующего.	1
74			Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	1
75			Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	1
76			Игра навыков и овладение техникой нанесения ударов.	1
77			Тактика игры атакующего. Учебная игра.	1
78			Игра навыков и овладение техникой нанесения ударов.	1
79			Тактика игры атакующего. Учебная игра.	1
80			Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	1
81			Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	1
82			Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	1
83			Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	1
84			Подача справа (слева) с подбросом мяча	1
85			Удар "накат": удержание мяча на столе	1
86			Подача справа (слева) с подбросом мяча	1
87			Удар "накат": удержание мяча на столе	1
88			Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	1
89			Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1
90			Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	1
91			Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1
92			Подача слева с верхним вращением мяча	1
93			Технические приемы с верхним вращением	1
94			Подача слева с верхним вращением мяча	1
95			Технические приемы с верхним вращением	1

96		Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1
97		Удар «накат» справа и слева на столе.	1
98		Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1
99		Удар «накат» справа и слева на столе.	1
100		Свободная игра на столе.	1
101		Откидной удар справа.	1
102		Откидной удар слева.	1
103		Выполнение подачи в заданную зону стола.	1
104		Игра на счет из одной, трех партий.	1
105		Тактика игры против атакующего.	1
106		Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	1
107		Свободная игра на столе.	1
108		Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	1
109		Тактика игры против атакующего.	1
110		Игра на счет из одной, трех партий.	1
111		Тактика игры атакующего против атакующего	1
112		Откидной удар справа.	1
113		Откидной удар слева.	1
114		Выполнение подачи в заданную зону стола.	1
115		Тактика игры атакующего. Учебная игра	1
116		Игра на счет из одной, трех партий.	1
117		Тактика игры атакующего против атакующего	1
118		Свободная игра на столе.	1
119		Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	1
120		Баланс при подаче. Удар с лета.	1
121		Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	1
122		Тактика игры атакующего. Учебная игра	1
123		Занятия для совершенствование ранее изученных элементов.	1
124		Игра на счет из одной, трех партий.	1
125		Поочередные удары правой и левой стороной ракетки	1
126		Выполнение подачи в заданную зону стола.	1
127		Учебные игры с заданиями	1
128		Баланс при подаче. Удар с лета.	1
129		Свободная игра на столе.	1
130		Поочередные удары правой и левой стороной ракетки	1
131		Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	1
132		Совершенствование игровых навыков сильных ударов	1
133		Игра на счет из одной, трех партий.	1
134		Совершенствование игровых навыков сильных ударов	1
135		Тактика игры атакующего. Учебная игра	1
136		Свободная игра на столе.	1
137		Свободная игра на столе.	1
138		Свободная игра на столе.	1
139		Свободная игра на столе.	1
140		Свободная игра на столе.	1
141		Свободная игра на столе.	1
142		Свободная игра на столе.	1
143		Свободная игра на столе.	1
144		Подведение итогов.	1

### Список литературы:

1. Акопян А.О., Новиков А.А Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки, М.,2008г.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2011г. Часть 1. п.1.4.2. Спортивные игры. Часть 2. Внеклассная работа. Спортивные секции. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И. Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2010г).
- 3.Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей. – М.: Просвещение, 1988.
4. Барстоу Дж. Уроки тенниса. – Л.: Ленинградский издатель,1984.
5. Кондратьева Г.А., Шокин А.И. Теннис в спортивных школах. – М.: Агриус, 1975.
6. Лейвер Р. Как побеждать в теннисе – М., 1988.
7. Лот Ж.-П. Теннис за три дня.– М.: Просвещение, 1975.
8. Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ВИСПО, 1988.
9. Новиков А.В. Кукушкин В.В. Большой шлем или Четыре теннисных туза. М.:Советскийспорт, 1990.