

Согласовано:

Зам. Директора по УВР

Баганалинова Ж. Т.

«09» 09 2025г.

Руководитель РМО

Бейсеков А. К.

«02» 09 2025г.



ПРОГРАММА ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ (СЕКЦИЯ)

Учитель физкультуры: Кенжетаев Бахытжан Темирбекович

2025-2026 учебный год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Настольный теннис» является программой для общеобразовательных школ, разработанной на основе типовой, примерной программ по настольному теннису.

Образовательная программа «Настольный теннис» имеет *физкультурно-Спортивную направленность*.

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса в спортивно-оздоровительной группе, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные 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 педагога.

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 - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Возраст зачисления в спортивно-оздоровительную группу «Настольный теннис» - 6-18 лет.

Оптимальная наполняемость группы - 10-20 обучающихся.
Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения

обширного комплекса

физических упражнений и освоение техники и тактики игры в настольный теннис;
воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, скорость, силу, выносливость);
достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно – полезной деятельности;
отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий настольным теннисом.

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 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.

Срок реализации программы - 1 год.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу - 3 часа в неделю, 102 часа в год.

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:

Программа предусматривает 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 физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, В начале (сентябрь) и конце учебного года (в мае месяце) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

Основной показатель работы группы по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу года обучающиеся:

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

зачетное занятие - по общей физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в начале и конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, или 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 102ч.

№	Содержание занятия	Количество часов	Дата	Коррекция
1	Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности.	1	03.09	
2	Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности.	1	05.09	
3	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	1	08.09	
4	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	1	10.09	
5	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки	1	12.09	
6	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки	1	15.09	
7	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1	17.09	
8	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1	19.09	
9	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	1	22.09	
10	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	1	24.09	
11	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	1	26.09	
12	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	1	29.09	
13	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	1	01.10	
14	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	1	03.10	
15	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	1	06.10	
16	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	1	08.10	

17	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	1	10.10	
18	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	1	13.10	
19	Передвижение игрока приставными шагами.	1	15.10	
20	Передвижение игрока приставными шагами.	1	17.10	
21	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	1	20.10	
22	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	1	22.10	
23	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	1	24.10	
24	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	1	03.11	
25	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	1	05.11	
26	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	1	07.11	
27	Учебная игра с элементами подач.	1	10.11	
28	Учебная игра с элементами подач.	1	12.11	
29	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	1	14.11	
30	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	1	17.11	
31	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	1	19.11	
32	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	1	21.11	
33	Обучение техники «срезка» мяча.	1	24.11	
34	Обучение техники «срезка» мяча.	1	26.11	
35	Обучение техники «срезка» мяча.	1	28.11	

36	Обучение техники «срезка» мяча.	1	01.12	
37	Совершенствование техники срезки в игре.	1	03.12	
38	Совершенствование техники срезки в игре.	1	05.12	
39	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	1	08.12	
40	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	1	10.12	
41	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	1	12.12	
42	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	1	15.12	
43	Учебная игра с ранее изученными элементами.	1	17.12	
44	Учебная игра с ранее изученными элементами.	1	19.12	
45	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	1	22.12	
46	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	1	24.12	
47	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	1	26.12	
48	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	1	09.01	
49	Обучение техники «наката» в игре.	1	12.01	
50	Обучение техники «наката» в игре.	1	14.01	
51	Обучение техники «наката» в игре.	1	16.01	
52	Обучение техники «наката» в игре.	1	19.01	
53	Изучение вращения мяча в «накате».	1	21.01	
54	Изучение вращения мяча в «накате».	1	23.01	
55	Изучение вращения мяча в «накате».	1	26.01	
56	Изучение вращения мяча в «накате».	1	28.01	

57	Обучение техники «наката» слева, справа.	1	30.01	
58	Обучение техники «наката» слева, справа.	1	02.02	
59	Обучение техники «наката» слева, справа.	1	04.02	
60	Обучение техники «наката» слева, справа.	1	06.02	
61	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	1	09.02	
62	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	1	11.02	
63	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	1	13.02	
64	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	1	16.02	
65	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	1	18.02	
66	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	1	20.02	
67	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	1	23.02	
68	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	1	25.02	
69	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	1	27.02	
70	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	1	02.03	
71	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	1	04.03	
72	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	1	06.03	
73	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	1	09.03	
74	Изучение техники вращения мяча и	1	11.03	

	движение руки в элементе «подставка».			
75	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	1	13.03	
76	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	1	16.03	
77	Применение «подставки» в игре.	1	18.03	
78	Применение «подставки» в игре.	1	30.03	
79	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	1	01.04	
80	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	1	03.04	
81	Изучение техники выполнения «подставки» Справа	1	06.04	
82	Изучение техники выполнения «подставки» справа	1	08.04	
83	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	1	10.04	
84	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	1	13.04	
85	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки , ног.	1	15.04	
86	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки , ног.	1	17.04	
87	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки , ног.	1	20.04	
88	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки , ног.	1	22.04	
89	Применение элемента «подрезка» в игре.	1	24.04	
90	Применение элемента «подрезка» в игре. Изучение элемента «топ-спин».	1	27.04	
91	Применение элемента «подрезка» в игре. Изучение элемента «топ-спин».	1	29.04	
92	Применение элемента «подрезка» в игре.	1	04.05	

93	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе.	1	06.05	
94	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе.	1	08.05	
95	Совершенствование изученных элементов в игре. Изучение элемента «топ-спин».	1	11.05	
96	Совершенствование изученных элементов в игре. Изучение элемента «топ-спин».	1	13.05	
97	Изучение технического приёма «свеча».	1	15.05	
98	Изучение технического приёма «свеча».	1	18.05	
99	Изучение технического приёма «свеча».	1	20.05	
100	Изучение технического приёма «свеча».	1	22.05	
101	Изучение элемента «топ-спин». Совершенствование изученных элементов в игре.	1	25.05	
102	Изучение элемента «топ-спин». Совершенствование изученных элементов в игре.	1	25.05	
	ИТОГО	102 часа		

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 – 4 штук
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 4 штук
- теннисные столы - 4 штуки
- сетки для настольного тенниса – 4 штуки
- гимнастические маты – 8 штук
- гимнастическая стенка
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

Список

учащихся, посещающих секцию настольный теннис.

№	Ф.И.О.	Пол	Класс
1	Буркутбаев Ильсияр	Муж	4
2	Долгоненко Денис	Муж	4
3	Яценко Сергей	Муж	5
4	Махметов Амирлан	Жен	5
5	Тюлюбаева Аида	Жен	5
6	Кукумбаев Саян	Муж	8
7	Кукумбаев Мансур	Муж	8
8	Грегорьев Вячеслав	Муж	8
9	Сабиров Данил	Муж	8
10	Мусурова Ясмин	Жен	8
11	Касенова Салтанат	Жен	8
12	Тюлюбаева Мерей	Жен	7
13			
14			

Утверждаю

И. о. директор школы  Мусурова М. Н.

Расписание занятий по настольному теннису

На 2025-2026 учебный год

№	Секция	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	Настольный теннис	19.00- 21.00		19.00- 21.00		19.00-21.00		

Учитель физкультуры:

Кенжетаев Б.Т.