


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ  
ЦЕНТР» СНЕЖНЕНСКОГО СЕЛЬСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ КОМСОМОЛЬСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ХАБАРОВСКОГО КРАЯ**

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №\_1\_от 15.08.2025г

Утверждена приказом  
директора МБУ ДО «ДООСЦ»  
№ 32-од/2 от 15.08.2025г

И.В. Крячко



Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

03.09.25 02:45  
(MSK)

Сертификат 009093543F0D04C0FD877089A8EA50C0AA

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ  
СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР" СНЕЖНЕНСКОГО СЕЛЬСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ  
КОМСОМОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ХАБАРОВСКОГО КРАЯ,**  
Крячко Инна Валерьевна, ДИРЕКТОР

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

физкультурно-спортивной направленности

**«Настольный теннис»**

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Срок реализации: 1 год

Тип программы: Модифицированная

Уровень: Базовый

Разработчик программы: Татаринцева Лидия Юрьевна,  
педагог дополнительного образования

п. Снежный 2025

	<b>Содержание</b>	<b>стр</b>
1	Пояснительная записка	3
2	Цели и задачи программы	4
3	Содержание программы:	4
3.1	Учебный план дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Настольный теннис»	4
3.2	Содержание учебно- тематического плана	5
4	Планируемые результаты освоения программы	7
5	Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	9
6	Условия реализации программы	10
7	Формы аттестации и контроля	10
8	Методические материалы к программе	10
9	Список литературы	13

## 1. Пояснительная записка

Задача современного образования – формирование таких качеств личности как способность к творческому мышлению, самостоятельность в принятии решений, инициативность. Чтобы добиться высокого результата в обучении, необходимо научить детей мыслить, находить и решать проблемы, используя для этой цели знания из разных областей, коммуникативные и информационно-технологические умения.

Дополнительная общеразвивающая программа по настольному теннису на этапе начальной подготовки составлена в соответствии с:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
  2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
  3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
  4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
  5. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р) (далее - Концепция);
  6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
  7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
  8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок), с изменениями в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам от 30.09.2020 №533;
  9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
  10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
- Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовки обучающихся на этапе начальной подготовки являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями. В дополнительной общеразвивающей программе по настольному теннису на этапе начальной подготовки представлен учебный план, режим учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовленности.

### **Программа характеризуется:**

Физкультурно-оздоровительной направленность на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки);

Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

### **Актуальность программы.**

#### **Новизна программы**

Программа учитывает интересы и способности учащихся. Созданные условия в процессе работы позволяют вовлечь каждого учащегося в активный познавательный процесс, постоянно испытывать свои интеллектуальные силы для определения возникающих проблем и умения решать их совместными усилиями. Актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволяют детям восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как в программу по физической культуре данный раздел не включён.

#### **Отличительные особенности программы.**

Настольный теннис, популярный и широко распространённый в мире спорт. В отличие от большинства игр он не требует сложной организации мест занятия и дорогостоящего инвентаря. Играть в настольный теннис может любой желающий и, что очень важно в психологическом отношении, в него могут играть как здоровые люди, так и люди, имеющие серьёзные отклонения в состоянии здоровья, и даже инвалиды.

#### **Педагогическая целесообразность программы**

Определяется учетом возрастных особенностей учащихся, широкими возможностями социализации в процессе обучения, получением дополнительных знаний области физической культуры и спорта.

#### **Адресат программы.**

Дополнительная общеобразовательная обще развивающая программа предназначена для обучения детей в возрасте от 10 до 15 лет. Занятия по программе проводятся с объединением детей разного возраста с постоянным составом. Учащиеся набираются по желанию. Число учащихся в объединении до 15 человек.

#### **Формы организации образовательного процесса.**

Занятия в рамках программы проводятся, в форме: тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Основные виды занятий тесно связаны, дополняют друг друга и проводятся в течение всего учебного года с учетом планируемых мероприятий и интересов учащихся.

**Срок освоения программы.**

Программа рассчитана на 1 год обучения. 4 часа в неделю. Объем учебных часов программы – 144 часа.

**Режим занятий.**

Работа объединения осуществляется 4 раза в неделю и включает в себя 1 занятие по 45 минут.

**2. Целью программы** по спортивно-оздоровительному направлению является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели физического воспитания учащихся по базовому компоненту.

В рамках реализации этой цели программа по настольному теннису для обучающихся дополнительного образования будет способствовать решению следующих **задач:**

**Личностные** – Укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию. Формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса. Воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

**Метапредметные** - Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Предметные** – Умение владеть элементарными навыками техники игры в настольный теннис. Знание правил игры. Развитие физической активности и психологическая подготовка.

**3. Содержание программы****3.1 Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис»**

**Срок реализации программы: 1 год.**

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1.	Теоретическая подготовка	20	20		Лекция, беседы, практическая работа	Устный опрос, практическая работа
2.	Физическая подготовка	30	2	30	Лекция, беседы, практическая работа	Устный опрос, практическая работа
3	Способы перемещения	20	6	20	Лекция, беседы, практическая	Устный опрос, практическая

					работа	работа
4	Атакующие удары	38	6	20	Лекция, беседы, практическая работа	Устный опрос, практическая работа
5	Защитные и промежуточные удары	39	6	32	Лекция, беседы, практическая работа	Устный опрос, практическая работа
6	Нормативы и соревнования	30	4	30	Лекция, беседы, практическая работа	Устный опрос, практическая работа
Всего по программе:		144	42	102		

### 3.2. Содержание учебно-тематического плана: Программа рассчитана на 144 часа в год, которая делится на разделы:

#### 1. Теоретическая подготовка: 42 часа

- Развитие физической культуры и спорта в РФ в наши дни.
- Пути развития спорта в стране
- Техника настольного тенниса
- Выполнение ударов по элементам в различных направлениях, различных по высоте приема мяча, по зонам, из которых выполняются удары.
- Различия в выполнении ударов по подрезке, накату, топ-спину.
- Особенности промежуточной игры – умение начинать атаку из «кача»
- Прием подач. Способы распознавания подач с различным вращением.
- Способы соединений с выполнением ударов. Разновидности одношажного и двухшажного способов передвижений.
- Прыжки, выпады. Перенос центра тяжести с одной ноги на другую при передвижениях.
- Тренировка в домашних условиях: упражнение для развития специальных физических качеств, имитация ударов, имитация передвижений.
- Тренировка и совершенствование подач.
- Правила техники безопасности.
- Личная гигиена. Режим дня. Сон. Питание – калорийность и витаминизация. Значение средств закаливания организма.

#### 2. Практическая подготовка: 102 часа

##### 2.1 Общая физическая подготовка.

Для общего развития применяются средства и упражнения из легкой атлетики и гимнастики.

Комплекс базовых упражнений с мячом и ракеткой для чувства теннисного мяча.

Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно – силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.

Спортивные игры – баскетбол, футбол, теннис, волейбол.

Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища.

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;

Свободная игра ударами на столе.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

- имитация передвижений влево – вправо- вперед – назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево – вправо, вперед – назад, по «треугольнику» - вперед – вправо – назад, вперед – влево – назад);

- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание;

- игра на столе с тренером (партнером, тренажером – роботом по направлениям на большее количество попаданий в серии – игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении);

- выполнение подач разными ударами;

- игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

- групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером» и другие.

#### Требования по подготовке

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).

2. Принять участие во внутри школьных соревнованиях.

3. Принять участие в 2-3-х соревнованиях вне спортивного центра, сыграть не менее 10 встреч, не менее 20 контрольных встреч.

#### **4. Планируемые результаты освоения программы.**

По окончании курса внеурочной деятельности обучающиеся должны получить результаты

Личностные результаты:

- развитие любознательности и сообразительности;
- развитие целеустремленности, внимательности;
- развитие наглядно-образного мышления и логики;
- повышение мотивации к изучению и потребности игры в настольный теннис;

- способность к самооценке на основе критерия успешности;
- знание и применение основных моральных норм поведения;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и детьми.

Метапредметные результаты:

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей;
- освоение начальных форм рефлексии;
- формирование умения понимать причины успеха /неуспеха и способности действовать даже в условиях неуспеха;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения;
- формирование умений договариваться, готовность слушать собеседника;
- способность к самооценке на основе критерия успешности;

Предметные результаты

**К концу года обучающиеся:**

**будут знать:** историю развития настольного тенниса в стране и за рубежом, правила игры, судейство и организация соревнований, теорию и тактику игры в настольный теннис, тактику и стратегию игры.

**будут уметь:** правильно держать ракетку, стоять, передвигаться, выполнять правильно технические элементы: накаты справа и слева, подачи с различными вращениями, топ – спин справа и слева, срезки, подрезки, запилы, подставки, перекруты, топс- удары, свечи, удары по свечам, технично играть в настольный теннис на высоком уровне.

### **5.Условия реализации (кабинет, площадки, оборудование...)**

Занятия по данной программе проходят в кабинете, либо спортивном зале. Необходимое оборудование: теннисные столы, теннисные ракетки, мячи.

### **6. Формы проведения промежуточной и итоговой аттестации**

№ п/п	Год обучения	Формы проведения промежуточной аттестации	Формы проведения итоговой аттестации
1.	1 год обучения	Практическое задание	Практическое задание.

### **Способы и формы определения результативности освоения программы**

Основными методами отслеживания (диагностики) успешности овладения учащимися содержания программы являются: текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестации учащихся.

Текущий контроль учащихся проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по темам (разделам) дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется педагогом по каждой изученной теме.

**Текущий контроль может проводиться в следующих формах:** теоретический опрос, тестирование; практическая работа.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью повышения ответственности педагогов и учащихся за результаты образовательного процесса, за объективную оценку усвоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы, за степень усвоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы в рамках учебного года.

Промежуточная аттестация учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

Промежуточная аттестация учащихся может проводиться в следующих формах:

Беседы по критериям выполнения письменных заданий

Итоговая аттестация учащихся проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Настольный теннис».

Итоговая аттестация учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

Итоговая аттестация учащихся может проводиться в следующей форме:

контрольное тестирование.

## 7. Методическое обеспечение

№ п/п	Разделы, темы	Форма занятия	Методы, технологии	Часы	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка				8	
1.	История развития настольного тенниса в России	Лекция	Словесный	4	Устный опрос
2.	Правила игры и судейство в настольном теннисе	Лекция	Словесный	4	Практическое задание
Физическая подготовка				9	
3	Бег, передвижения боком, спиной	Практическое занятие.	Практический	3	Практическое задание

	вперёд, повороты				
4	Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы	Практическое занятие.	Практический	3	Практическое задание
5	Комбинации из освоенных элементов	Практическое занятие.	Практический	3	Практическое задание
Способы перемещения				14	
6	Основная стойка. Бесшажный, без переноса и с переносом ОЦТ тела	Практическое занятие.	Практический	10	Практическое задание
7	Выпадами, вперед, в сторону, назад	Практическое занятие.	Практический	4	Практическое задание
Атакующие удары				45	
8	Откидки справа, слева. Толчок справа и слева.	Беседа. Практическое занятие.	Практический	10	Практическое задание
9-10	Подача толчком справа и слева по прямой и по диагонали без вращения	Беседа. Практическое занятие.	Практический	2	Практическое задание
11-12	Подача накатом короткая и длинная	Беседа. Практическое занятие.	Практический	20	Практическое задание
13-14	Накат справа и слева по прямой и по диагонали	Беседа. Практическое занятие.	Практический	2	Практическое задание
15-16	Топ- спин с верхним и с боковым вращением	Беседа. Практическое занятие.	Практический	2	Практическое задание
17-18	Контрнакат, контр-топспин с верхним вращением	Беседа. Практическое занятие.	Практический	2	Практическое задание
19	Удар накатом по свече по опускающему мячу	Беседа. Практическое занятие.	Практический	10	Практическое задание
20	Удар накатом по свече по восходящему мячу	Беседа. Практическое занятие.	Практический	1	Практическое задание
21-22	Топ-спин удар	Беседа.	Практический	2	Практическое задание

		Практическое занятие.			
	Защитные и промежуточные удары			35	
23	Подача с нижним вращением с права и с лева	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный	3	Практическое задание
24	Срезка справа и с лева по всему столу	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный	6	Практическое задание
25	Подрезка справа и слева	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный	5	Практическое задание
26	Запилы с права и с лева	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный	7	Практическое задание
27-28	Блок-удар, толчок	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный	6	Практическое задание
29-30	Укороченные и длинные удары справа и с лева	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный	8	Практическое задание
31-32	Подставка справа и слева	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный	9	Практическое задание
	Нормативы и соревнования			35	
33	По технической и физической подготовке	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный	5	Практическое задание
34	Участие в официальных соревнованиях	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный	15	Практическое задание
35	Участие в турнирах и	Беседа.	Практический	15	Практическое задание

	товарищеских встречах	Практическо е занятие.	наглядный		
--	--------------------------	---------------------------	-----------	--	--

Итого :144 часа

## 8. Список литературы:

### Литература для учителя

1. Серова Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. — Ленинград, 1989.
2. Серова Л. К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л. К. Серова. - СПб., 2001.
3. Барчукова Г. В. Настольный теннис в вузе: учеб. пособие для студентов не физкультурных вузов / Г.В.Барчукова, А.Н.Мизин. — М., 2002.
4. Барчукова Г. В. Программа дисциплины «настольный теннис» федерального компонента цикла СД ГОС по направлению 521900 «Физическая культура» по специальности 02230 «Физическая культура и спорт» / Г. В. Барчукова, О.В.Матыцин — М., 2002.

### Литература для ученика

- 1.Фримерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост серии В.Л.Штейнбах / Э.Я.Фримерман. — М., 2005.
- 2.Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Автореф дис.... канд. пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.

