

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ТВОРЧЕСТВА»**

ПРИНЯТО

Методическим советом  
МБУ ДО «Дом творчества»  
№ 01 от «26» августа 2025г.



И. Я. Дорофеева/  
приказ № 17 от «27» августа 2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Возраст обучающихся: 9-15 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Составитель – Гридин В.Л. Маликова Г.А.,  
педагог дополнительного образования

с. Боград, 2025

## **Пояснительная записка**

### **1.1. Обоснование необходимости разработки и внедрения программы в образовательный процесс.**

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:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года, № 273-ФЗ;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);
- Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по 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 направленностью 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. Направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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 селе, 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 – 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.

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.

**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.

Программа рассчитана на детей 9 – 15 лет, ориентирована на проявление и развитие творческих способностей каждого ребенка. По направленности программа является физкультурно-оздоровительной, рассчитана на 1 год. Дети приходят без специального отбора и подготовки. Главное, чтобы у ребенка был интерес и желание заниматься физкультурной деятельностью. Блочная и разноуровневая система программы позволяет новому учащемуся быстро включиться в образовательный процесс и начать понравившееся дело.

Данная программа откорректирована согласно требованиям Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р. В программе предусмотрены следующие уровни сложности:

1. «Стартовый» - в процессе освоения программы на данном уровне учащиеся доступной форме приобретают знания, умения, навыки для выполнения учебного исследования.

2. «Базовый» - данный уровень предполагает изучение более сложных методик исследования, выработку умения самостоятельной учебно-исследовательской деятельности.
3. «Продвинутый» - деятельность учащегося на данном уровне регулируется педагогом только в формате тьюторства на основе индивидуальных образовательных маршрутов.

Программой предусмотрена возможность выбора учащимся заданий любого уровня сложности.

## **1.2. Цель и задачи программы**

### **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
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся 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.

Форма организации детей на занятиях: групповая, игровая, индивидуально- игровая, в парах. Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Отличительной особенностью данной программы является то, что все блоки программы считаются вариативными. Содержание тем внутри разделов программы и темп их усвоения могут варьироваться и даже изучаться в зависимости от возможностей, желания и заинтересованности каждого ребенка. Темы внутри разделов выстраиваются по принципу «от простого к сложному», это дает возможность каждому ребенку в ходе

освоения раздела выбрать задание из предложенных вариантов по своему желанию и возможностям, уровню знаний и способностей.

При определении содержания деятельности учитываются следующие принципы:

- воспитывающего характера;
- связи теории с практикой;
- систематичности и последовательности;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей личности;
- доступности и посильности;
- творческой самостоятельности ребенка при партнерской роли педагога;
- наглядности

Форма организации занятий групповая, мелкогрупповая, индивидуальная.

Режим занятий: программа рассчитана на один год обучения

– один академический час (1 час-45 мин.), 2 раза в неделю.

### **1.3. Прогнозируемые результаты**

#### ***Ожидаемые личностные результаты***

- Освоить правильную хватку и стойку;
- Овладеть элементами настольного тенниса (накат, подрезка, подача с верхним вращением);
- Освоить связную игру;
- Овладеть различными способами передвижения у стола.

На первых занятиях проводится входная диагностика (в форме анкетирования) для выявления запроса детей, их интересов и цели посещения . В конце учебного года проводится анкетирование (мнение детей о работе в объединении) по результатам учебного года. Проверка полученных знаний, приобретенных навыков происходит в форме соревнований.

## **II. Содержание программы**

### **2.1. Учебный план**

Содержание занятий 1 год обучения	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	

1. Введение. Инструктаж по тех. безопасности.	2	2		Зачёт
2. Общая физическая подготовка.	31	1	30	Беседа
3.Специальная физическая подготовка.	33	2	31	Упражнения по карточкам
4.Техника игры	27	2	25	Соревнования
5. Тактика игры	27	1	26	Контрольная
6. Участие в соревнованиях	20		20	Упражнения по карточкам
7. Подведение итогов за 1-ый год обучения. Сдача нормативов	4		4	Соревнования
Итого:	144	8	136	

## 2.2 Содержание разделов программы

### 1. Вводная часть. (2 часа).

#### 1. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. (0,5ч)

Чистота, аккуратность, практичность спортивной формы, закрытая спортивная обувь, обращение со спортивным инвентарем. Инструктаж по технике безопасности в теннисном зале и игре в настольный теннис.

#### Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности (0,5ч)

Важность посещения каждого занятия, зависимость вложенного труда и получаемого результата, важность целенаправленного движения в достижении поставленной цели.

### 1.3. Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч). (1 час).

Необходимые технические требования к ракетке для настольного тенниса и мячу.

#### 2. Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе. (31 час).

##### 1. Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока. (0,5ч).

Наиболее рациональный хват ракетки, правильное расположение кисти и пальцев руки. Стойка игрока в настольном теннисе: наиболее рациональная позиция для игры и передвижений вдоль стола.

**1. Расположение и передвижение игрока у теннисного стола. (0.5ч ).**

Позиция игрока во время игры у стола для настольного тенниса и его передвижения во время игры.

**1. Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа. (3 часа).**

Выполнение различного рода прыжковых упражнений для развития скоростных качеств мышц ног (в парах и в колонне по одному).

**1. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног. (5 часов).**

Выполнение в движении или на месте: рывки прямыми руками в стороны, вверх, вниз; вращение кистей рук в замке, вправо, влево; вращение в локтевых суставах; вращение в плечевых суставах.

**1. Подвижная игра: «Третий лишний». (3 ч).**

Проведение подвижной игры «Третий лишний», описание игры в методическом обеспечении.

**1. Подвижная игра: «Салки». (3 часов).**

Проведение подвижной игры «Салки» с использованием элементов настольного тенниса, описание игры в методическом обеспечении.

**1. Подвижная игра: «Один против всех». (3 ч).**

Проведение подвижной игры «Один против всех»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса (описание в методическом обеспечении).

**1. Подвижная игра: «Круговая». (5 часов).**

Проведение подвижной игры «Один против всех»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса (описание в методическом обеспечении).

**1. Подвижная игра: «Воздушный мяч». (4 ч).**

Проведение подвижной игры «Воздушный мяч» с использованием элементов настольного тенниса, описание игры в методическом обеспечении.

**1. Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.(2ч)**

Различные эстафеты с использованием ракетки и мяча на месте и в движении, использование полосы препятствий.

## **Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой). (2 часа).**

Набивание наибольшего количества ударов ракеткой по мячу на месте и в движении, правой и левой рукой.

### **3. Специальная физическая подготовка. (33 ч).**

#### **1. Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки. (1 час).**

Выполнение удара «накат» справа на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

#### **1. Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола. (5 часов).**

Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад), корректировка педагога.

#### **1. Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки. (1 час).**

Выполнение удара «подрезки» на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

#### **1. Удары ракеткой справа «подрезка» (5 часов).**

Выполнение удара «подрезка» на месте в исходной позиции на технику выполнения удара и на скорость.

#### **1. Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом. (3 часа).**

Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «накат» справа. Педагог корректирует силу и направление удара.

#### **1. Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом. (3 часа).**

Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «подрезка» справа. Педагог корректирует силу и направление удара.

#### **1. Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа. (8 часов).**

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» справа по упрощенным правилам.

#### **1. Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа. (7 ч).**

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» справа по упрощенным правилам.

### **4. Техника игры. (27 часа).**

#### **1. Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки. (1 час).**

Выполнение удара «накат» слева на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

**1. Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола. (4 часа).**

Выполнение удара «накат» слева на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад), корректировка педагога.

**1. Удары ракеткой слева «накат» (4ч)**

Выполнение удара «накат» слева на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

**1. Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки. (1 час).**

Выполнение удара «подрезки» слева на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

**1. Удары ракеткой слева «подрезка» (3ч)**

Выполнение удара «подрезка» слева на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

**1. Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом. (3 часа).**

Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «накат» слева. Педагог корректирует силу и направление удара.

**1. Удар слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом. (3 часа).**

Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «подрезка» слева. Педагог корректирует силу и направление удара.

**1. Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева. (3 ч).**

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» слева по упрощенным правилам.

**1. Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева. (5 часов).**

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» слева по упрощенным правилам.

**5. Тактика игры. (27 часов).**

**1. Подача мяча без вращения. (4 часа).**

Выполнение подачи после отскока мяча от стола или с небольшим подбросом с руки, направление удара вниз вперед (без вращения мяча).

**1. Свободная игра, удар ракеткой справа и слева. (23 часа).**

Игра обучаемых друг с другом с использованием всех изученных ударов, по упрощенным правилам без ведения счета (продолжительность игры и игровые пары фиксируются педагогом).

## **6. Соревновательная деятельность. (20 ч).**

### **1. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности. (1 ч).**

Правила соревнований, ведения счета, игровые партии. Судейство: круговая и олимпийская система проведения матчевых встреч. Техника безопасности при проведении соревнований по настольному теннису.

### **1. Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису. (19ч)**

Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису по изученным правилам соревнований (по круговой или олимпийской системе).

### **7. Подведение итогов. Сдача нормативов.(4ч)**

## **III. Условия реализации образовательной программы**

### **3.1. Материально-техническое оснащение программы**

Дидактический материал	Материально-техническое оснащение занятий
подборка информационной и справочной литературы, диагностическая методика для определения знаний умений, навыков, творческих способностей, разработки занятий, внеклассных мероприятий	Для проведения занятий в секции настольного тенниса необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь: 1. набор для настольного тенниса 2 шт. 2. стол для настольного тенниса 2 шт. 3. гимнастические скамейки 1 шт.

### **3.2. Методическое обеспечение программы**

Основополагающими принципами реализации данной программы являются следующие принципы физического воспитания: доступности и индивидуальности, наглядности, динамичности, систематичности, сознательности и активности.

Доступность заключается в полном соответствии между возможностями и объективными трудностями, возникающими при выполнении конкретного задания. Методическими условиями доступности являются: преемственность физических упражнений – от освоенного к неосвоенному, постепенность — от простого к сложному. Для каждого занимающегося спортсмена составляется программа с учетом его индивидуальных особенностей.

Принцип наглядности отражается в широком использовании, как зрительного анализатора, так и других органов чувств. При пояснении техники ударов, подач и способов приема подач, а также тактике игры, большое значение имеет просмотр фото и

видео материала, правильный показ техники приемов, а также доступное объяснение материала.

Динамичность заключается в росте спортивного результата, показанного на тренировке или во время соревнований.

Систематичность – регулярность занятий, система чередования интенсивности нагрузки, непрерывность всего процесса физического воспитания.

Принцип сознательности и активности заключается в формировании осмыслиенного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным заданиям занятия. Предпосылкой возникновения устойчивого интереса и осмыслиенного отношения к тренировкам, являются мотивы, побуждающие заниматься спортом. Данный принцип предусматривает необходимость доведения до сознания учащегося конкретного смысла выполнения задания той или иной задачи. Во время выполнения упражнения перед занимающимся ставиться специальная установка на «прочувствование» движения.

### **Методы обучения, используемые на занятиях кружка «Настольный теннис».**

На занятиях настольным теннисом используются следующие методы обучения:

1. Словесные: педагог посредством слова излагает, объясняет учебный материал, а обучаемые посредством слушания, запоминания и осмысления активно его воспринимают и усваивают.
2. Рассказ: устное повествовательное изложение учебного материала, не прерываемое вопросами к обучающимся; в ходе применения рассказа используются такие методические приемы, как: изложение информации, активизация внимания, логические приемы сравнения, сопоставления, выделения главного.
3. Объяснение: словесное истолкование закономерностей, существенных свойств изучаемого объекта, отдельных понятий и явлений.
4. Беседа: предполагает разговор педагога с обучающимися; беседа – диалогический метод обучения, при котором педагог путем постановки тщательно продуманной системы вопросов подводит обучающихся к пониманию нового материала или проверяет усвоение уже изученного.
5. Наглядные: достаточно важны для обучаемых, имеющих визуальное восприятие действительности, особенностью наглядных методов обучения является то, что они обязательно сочетаются со словесными.
6. Упражнения: в ходе упражнений, обучающиеся на практике отрабатывают полученные знания; под упражнениями понимают повторное (многократное) выполнение умственного или практического действия с целью овладения им или повышения его качества.
7. Метод демонстраций: связан с демонстрацией схем, фотоматериалов, он обеспечивает объемное комплексное, многоаспектное восприятие информации, способствует развитию у обучающихся всех систем восприятия, особенно наглядно-чувственного, повышающего качество усвоения учебного материала.

## **IV. Список литературы**

### **4.1. Список литературы для педагога**

- 1.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов.
- 2.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера.
3. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М.: Ф и с. 1982год
5. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх
6. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной подготовки
7. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов.
8. Макарова Г.А. Спортивная медицина.
9. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. М.:РГАФК, 1997год.
10. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. М.: Советский спорт, 1989.
11. Приказ Минспорта России от 18.06.2013г. № 399«Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольныйтеннис».
12. Барчукова Г.Б., Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004 год.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 642744713762551194213577786349843698199248870632

Владелец Дорофеева Ирина Яковлевна

Действителен С 29.09.2025 по 29.09.2026