

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества»
Локтевский район Алтайский край

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
протокол №1 от 29.08.2025г

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУДО «ДДТ»
_____Верменичева М.А.
приказ №33-од от 29.08.2025г

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа «Настольный теннис»**

Направленность: физкультурно-спортивное
Возраст учащихся: 10-14 лет.
Срок реализации: 1 год.
Уровень: стартовый

Разработчик:
Матюнин Игорь Михайлович,
педагог дополнительного образования

г. Горняк, 2025г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	5
1.3. Учебный план.....	6
1.4. Содержание программы.....	6
1.5. Планируемые результаты.....	9
2. Комплекс организационно - педагогических условий.....	10
2.1. Календарный учебный график	10
2.2. Условия реализации программы.....	13
2.3. Формы аттестации	14
2.4. Оценочные материалы.....	14
2.5. Методические материалы.....	14
3. Рабочая программа воспитания.....	15
3.1. Календарный план воспитательной работы.....	17
4. Список литературы.....	19

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

Нормативно-правовые основания проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис»:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Минтруда Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо

Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

- Закон Алтайского края от 04.09.2013 № 56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае»;

- Устав МБУДО «Дом детского творчества»;

- Основная образовательная программа МБУДО «Дом детского творчества»;

- Локальные акты МБУДО «Дом детского творчества»

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» рассчитана на один год обучения, относится к **физкультурно – спортивной направленности.**

Актуальность и педагогическая целесообразность 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.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, 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 двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать 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 подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Новизна программы и ее отличие от уже существующих 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, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Целью данной программы является создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные:

- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Адресат программы: программа предназначена для обучающихся с 9 до 18 лет.

Объём и сроки освоения программы: срок реализации - 1 год, объём программы – 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса: массовая, групповая, микрогруппы, индивидуальная. Состав группы разновозрастной, постоянный. Занятия для детей проходят в форме мини-лекций и практических работ. Основной формой занятия являются комбинированное занятие (сочетание теории с практикой). В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в настольный теннис. В практической части изучаются технические приёмы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технические приемы игры. На занятиях кружка при изучении нового материала и закреплении практических умений и навыков используются различные формы и методы, соответствующие поставленным целям и задачам, а так же содержанию образовательной деятельности.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий: занятия проводятся еженедельно, 2 раза в неделю по 2 часа.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для укрепления здоровья, целостного развития физических и психических качеств, формирования устойчивых мотивов к здоровому образу жизни у учащихся 9-18 лет средствами игры в «Настольный теннис».

Задачи программы:

Обучающие:

- освоение знаний о настольном теннисе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- освоение техники игры;
- освоение тактики игры;
- обучение навыкам и умениям в данном виде спорта.

Развивающие:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в настольном теннисе;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей;
- развитие координационных способностей.

Воспитательные:

- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий;
- приобщение воспитанников к здоровому образу жизни.

1.3. Учебный план

Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	-	Опрос.
Техника: совершенствование передвижения и координации.	30	8	22	Микросоревнование.
Тактика: отработка технико – тактической комбинации.	8	2	6	Микросоревнование.
Индивидуальная подготовка.	20	9	11	Микросоревнование.
Игры на счёт.	8	-	8	Микросоревнование.
Простые упражнения по элементам (без усложнений).				
Контроль нормативов физического развития.	1	-	1	Соревнование.
Итого	68	20	48	-

1.4. Содержание программы

1. Техника: совершенствование, передвижения и координация

Теоретический компонент:

Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания.

Практический компонент:

Атака, контратака. Подача мяча.

2. Тактика: отработка технико-тактической комбинации

Теоретический компонент:

Теоретические примеры.

Практический компонент:

Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево.

3. Индивидуальная подготовка

Теоретический компонент:

Индивидуальный разбор упражнений.

Практический компонент:

Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

4. Игры на счёт

Теоретический компонент:

Правила игры.

Практический компонент:

Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

5. Простые упражнения по элементам (без усложнений)

Теоретический компонент:

Совершенствование подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

6. Контроль нормативов физического развития

Теоретический компонент:

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.

Практический компонент:

Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

1.5. Планируемые результаты

Универсальными компетенциями учащихся на этапе стартового уровня по программе «Настольный теннис» являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы, являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы «Настольный теннис» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы «Настольный теннис» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития настольного тенниса, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять занятия настольным теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;

- организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Раздел 2 «Комплекс организационно - педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Настольный теннис» на 2025/2026 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
2025-2026	15.09.2025	30.05.2025	34	68	68	2 раза в неделю по 1 часу

2.2. Календарно - тематический план.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля/ аттестации	Примечание
		Всего	Теория	Практика		
1	Вводное занятие.	1	1	-		
1.1.	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения.	1	1	-	Опрос	

2	Техника: совершенствование передвижения и координации.	15	4	11		
2.1.	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	2	0,5	1,5	Наблюдение за игрой детей	
2.2.	Техника передвижений у стола, координация.	5	1	4	Наблюдение за игрой детей	
2.3.	Точность попадания, техника.	2	0,5	1,5	Наблюдение за игрой детей	
2.4.	Атака, контратака.	2	0,5	1,5	Наблюдение за игрой детей	
2.5.	Подача мяча	2	0,5	1,5	Наблюдение за игрой детей	
2.6.	Итоговое занятие.	2	1	1	Проведение спарринг игр	
3.	Тактика: отработка технико – тактической комбинации.	15	4	11		
3.1.	Удар справа, удар слева.	2	0,5	1,5	Наблюдение за игрой детей	
3.2.	Срезка в ближнюю и дальнюю зону.	2	0,5	1,5	Наблюдение за игрой детей	
3.3.	Тактические приёмы и комбинации.	4	0,5	3,5	Наблюдение за игрой детей	
3.4.	Возврат мяча срезка слева влево.	2	0,5	1,5	Наблюдение за игрой детей	
3.5.	Теоретические примеры.	4	2	2	Наблюдение за игрой детей	
3.6.	Итоговое занятие.	1	0	1	Проведение спарринг игр	
4.	Индивидуальная подготовка.	7	1,5	5,5		
4.1.	Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.	2	0,5	1,5	Наблюдение за игрой детей	
4.2.	Индивидуальный разбор упражнений.	4	1	3	Наблюдение за игрой детей	
4.3.	Итоговое занятие.	1	0	1	Проведение спарринг игр	
5.	Игры на счёт.	11	1	10		
5.1.	Правила игры (теория).	1	1	0	Наблюдение за игрой детей	

5.2.	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).	8	0	8	Наблюдение за игрой детей	
5.3.	Итоговое занятие.	2	0	2	Проведение спарринг игр	
6.	Простые упражнения по элементам (без усложнений).	8	1,5	6,5		
6.1.	Имитация ударов на столе.	2	0,5	1,5	Наблюдение за игрой детей	
6.2.	Упражнения на развитие скорости удара.	4	0,5	3,5	Наблюдение за игрой детей	
6.3.	Совершенствование подачи и их приёма.	2	0,5	1,5	Наблюдение за игрой детей	
7.	Контроль нормативов физического развития.	11	1	10		
7.1.	Сдача нормативов.	2	0	2	Наблюдение за игрой детей	
7.2.	Тесты игровые.	1	0	1	Наблюдение за игрой детей	
7.3.	Индивидуальная работа.	6	1	5	Наблюдение за игрой детей	
7.4.	Итоговое занятие.	2	0	2	Проведение спарринг игр и сдачу нормативов	
	ИТОГО:	68	14	54		

2.3.Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение: обучение проходит в помещении МБУДО «Дом детского творчества, соответствующем нормам САНПИН, оборудованным всем необходимым: теннисный стол, сетка для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.

Информационное обеспечение: методическая литература.

Кадровое обеспечение: реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим высшее образование (в том числе по

соответствующему направлению деятельности), прошедшим тематическую подготовку на курсах повышения квалификации и соответствующим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и профессиональном стандарте по должности «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (ФЗ № 273, ст. 46).

2.4. Формы аттестации

Текущий контроль успеваемости проводится по итогам обучения по разделам программы в форме итогового занятия, на котором проводится наблюдение за игрой детей.

Итоговая аттестация проводится по окончании года.

Зачет предполагает проведение спарринг игр и сдачу нормативов.

2.5.Оценочные материалы

Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме наблюдения:

Низкий уровень – учащийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса, умеет проводить специальную разминку теннисиста, знаком с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.

Средний уровень – учащийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в настольном теннисе, умеет составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Высокий уровень - учащийся имеет глубокие знания о правилах игры в настольный теннис, владеет такими техническими приемами как: накат справа и слева по диагонали, накат справа и слева поочерёдно, накат справа и слева в один угол стола, топ – пин из разных положений. Учащийся умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

Оценочные материалы для итоговой аттестации, проводимой в форме сдачи нормативов и спарринг - тренировки.

Упражнения для сдачи нормативов

Набивание мяча (кол-во раз) - Юноши: 20 – 25. Девушки: 15 – 20.

Подрезка (кол – во секунд без потери мяча) – Юноши: 30 – 35 с. Девушки: 25 – 30 с.

Накат (кол – во раз в серии) – Юноши: 15-20. Девушки: 10 – 15.

Подача (кол – во раз, 10 попыток) – Юноши: 9 попаданий. Девушки: 7 попаданий.

Спарринг игра – это вид игры в настольном теннисе, при котором ваш партнёр – игрок заменяет соперника во время тренировки. Для спарринга лучше выбирать игрока более высокой квалификации. Такая тренировка дает возможность увидеть уровень исполнения технических элементов, к которому стоит стремиться.

Критерии оценки результатов:

- высокий уровень - ученик самостоятельно и правильно справился с заданием;
- средний уровень - для правильного выполнения задания ученику требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- низкий уровень - ученик не выполнил задание даже после подсказки педагога.

2.6. Методические материалы.

Особенности организации образовательного процесса

Данная программа реализуется в очной форме.

В основе образовательного процесса по реализации данной программы лежит технология разноуровневого обучения. При организации и осуществлении этого процесса приоритетным являются учебные преобразовательные задачи поискового характера. Процесс достижения цели и поставленных задач осуществляется в сотрудничестве педагога и детей, при этом применяются различные методы осуществления целостности педагогического процесса.

В зависимости от конкретных условий, возрастных особенностей, интересов учащихся педагог может вносить в программу корректировки: сокращать количество часов по одной теме, увеличивать по другой, добавлять техники, применять новые материалы.

Методы и формы обучения.

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более

успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

Список литературы для педагога.

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Список литературы для детей.

1. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.

2. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.

3. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995 год.