

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
БИЛИБИНСКИЙ РАЙОННЫЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**Клуб любителя «Настольного тенниса»**

Уровень: стартовый  
Возраст обучающихся: 8-18 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Ганзвинт Игорь Сергеевич

Принята на заседании методического  
(педагогического) совета  
от "25" августа 2025г.  
Протокол N 1

Утверждаю:  
Директор МОУ ДО БР ЦДО  
Маслова Л.В. \_\_\_\_\_ /ФИО/  
от "25" августа 2025г.

г. Билибино 2025г.

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программ «Настольный теннис» (далее Программа) имеет техническую направленность. Уровень сложности программы – стартовый.

### Нормативно-правовая база:

Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»

Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Письмо Министерства просвещения РФ от 30.11.2023 г. № АЗ-1750/04 «О направлении методических рекомендаций»

Устав МАОУ ДО БР ЦДО (Постановление Администрации МО БМР ЧАО от 12.04.2021 г. № 199)

### Адресат программы:

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 8 до 18 лет и не требует предварительных знаний и входного тестирования.

### Принцип формирования групп:

Занятия проводятся индивидуально-групповой форме: сочетание групповой формы обучения с индивидуальными консультациями. Группы формируются с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Наполняемость групповых занятий составляет 5-10 человек.

### Объем и сроки освоения программы:

Объем программы: 324 часов.

Срок освоения программы: 1 год.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса:

Отличительной особенностью данной программы является сочетание групповой и индивидуальной форм обучения. В структуру программы введен 1 час в неделю для индивидуальных консультаций с учетом запросов обучающихся.

Режим занятий:

Групповые занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа.

Индивидуальные консультации проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Цель программы:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи программы:

*Образовательные:*

- ❖ дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- ❖ научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- ❖ обучить обучающихся технике и тактике настольного тенниса.

*Развивающие:*

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

*Воспитательные:*

1. способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
2. воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

3. пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

### Планируемые результаты:

#### Будут знать:

1. будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
2. узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
3. узнают правила игры в настольный теннис;
4. правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
5. знать правила проведения соревнований;
6. расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
7. получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

#### Будут уметь:

1. Провести специальную разминку для теннисиста;
2. Овладеют основами техники настольного тенниса;
3. Овладеют основами судейства в теннисе;
4. Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;
5. Овладеют навыками общения в коллективе;
6. Будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

#### Разовьют следующие качества:

1. улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
2. улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
3. повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
4. Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий;

5. улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;

6. повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям.

### Учебный (тематический) план

№ п./п.	Название темы/раздела	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Освоение основ настольного тенниса	<b>324</b>	<b>33</b>	<b>291</b>	
2	Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности.	3	3	0	Педагогическое наблюдение, опрос.
3	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	3	2	1	Педагогическое наблюдение, самостоятельная работа.
4	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.	3	0	3	Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа.
5	Набивание мяча на скорость и на количество	3	0	3	Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа.
6	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	3	0	3	Самостоятельная работа
7	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов	3	1	2	Самостоятельная работа
8	Передвижение игрока передвигным шагом	3	0	3	Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа.
9	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи	3	0	3	Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа.
10	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча	6	0	6	Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная

					работа.
11	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача	3	0	3	Самостоятельная работа.
12	Учебная игра с элементами подачи	3	0	3	Самостоятельная работа.
13	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	3	0	3	Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа.
14	Обучение техники приема мяча	3	0	3	Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа.
15	Обучение техники «срезка» мяча.	3	0	3	Самостоятельная или групповая работа.
16	Совершенствование техники срезки в игре.	3	0	3	Самостоятельная или групповая работа.
17	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	3	0	3	Самостоятельная или групповая работа.
18	Учебная игра с ранее изученными элементами.	3	0	3	Самостоятельная или групповая работа.
19	Учебная игра для совершенствования учебных элементов	3	1	2	Самостоятельная или групповая работа.
20	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	3	1	2	Самостоятельная или групповая работа.
21	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	3	1	2	Самостоятельная или групповая работа.
22	Обучение техники «наката» в игре.	3	0	3	Самостоятельная или групповая работа.
23	Изучение вращения мяча в «накате».	3	0	3	Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа.
24	Обучение техники «наката» слева, справа.	3	1	2	Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа.
25	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	3	0	3	Самостоятельная или групповая работа.

26	Занятие по совершенствованию подачи, срезок, накатов.	3		3	Самостоятельная или групповая работа.
27	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	3	0	3	Самостоятельная или групповая работа.
28	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	3	1	2	Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа.
29	Применение «подставки» в игре.	3	0	3	Самостоятельная или групповая работа.
30	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	3	0	3	Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа.
31	Изучение техники выполнения «подставки» справа	3	0	3	Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа.
32	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	3	0	3	Самостоятельная или групповая работа.
33	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	3	0	3	Самостоятельная или групповая работа.
34	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	3	1	2	Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа.
35	Применение элемента «подрезка» в игре.	3	0	3	Самостоятельная или групповая работа.
36	<b>Прием мяча из под стола</b>	3	1	2	Самостоятельная или групповая работа.
37	Совершенствование изученных элементов в игре.	3	1	2	Самостоятельная или групповая работа.
38	Изучение технического приёма «свеча».	3	0	3	Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа.
39	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.	3	0	3	Самостоятельная или групповая работа.
40	Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	3	0	3	Самостоятельная или групповая работа.
41	Учебная игра для совершенствования учебных	3	0	3	Самостоятельная или групповая работа.

	элементов.				
42	Изучение элемента «стоп-спин».	3	0	3	Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа.
43	Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.	3	0	3	Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа.
44	Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре	3	0	3	Самостоятельная или групповая работа.
45	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов	3	0	3	Самостоятельная или групповая работа.
46	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	6	0	6	Самостоятельная или групповая работа.
47	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	3	1	2	Самостоятельная или групповая работа.
48	Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом	3	0	3	Самостоятельная или групповая работа.
49	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	3	0	3	Самостоятельная или групповая работа.
50	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	3	0	3	Самостоятельная или групповая работа.
51	<b>Учебная игра среди обучающихся</b>	6	0	6	Самостоятельная или групповая работа.
52	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).	3	0	3	Самостоятельная или групповая работа.
53	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток).	3	0	3	Самостоятельная или групповая работа.
54	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).	3	0	3	Самостоятельная или групповая работа.
55	Дневник самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение давления и ЧСС.	3	1	2	Самостоятельная или групповая работа.
56	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра	3	0	3	Самостоятельная или групповая работа.

	тяжести игрока.				
57	Обучение игре ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке.	3	0	3	Самостоятельная или групповая работа.
58	Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения.	6	2	4	Самостоятельная или групповая работа.
59	Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения.	3	3	0	Самостоятельная или групповая работа.
60	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	6	4	2	Самостоятельная или групповая работа.
61	Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	3	0	3	Самостоятельная или групповая работа.
62	Значение психологической подготовки. Учебная игра.	3	1	2	Самостоятельная или групповая работа.
63	"Накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	3	0	3	
64	Передвижение возле стола в игре по направлениям.	3	0	3	
65	Удар "подрезка". Учебная игра.	3	0	3	Самостоятельная или групповая работа.
66	Выполнение подачи в заданную зону стола.	3	0	3	Самостоятельная или групповая работа.
67	Обучение игровым приёмам "подставка", "плоский удар".	3	1	2	Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа.
68	Соединение приёмов: "накат" - "вращение", "вращение" - "подставка".	3	0	3	Самостоятельная или групповая работа.
69	Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой.	3	0	3	Самостоятельная или групповая работа.
70	<b>Зачет по ОФП.</b>	3	0	3	Самостоятельная или групповая работа.
71	Двусторонняя игра.	3	0	3	Самостоятельная или групповая работа.
72	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.	3	3	0	Самостоятельная или групповая работа.

<b>73</b>	Правила соревнований по настольному теннису. ОФП	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	Самостоятельная или групповая работа.
<b>74</b>	Атакующие удары справа разной силы и направления	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	Самостоятельная или групповая работа.
<b>75</b>	Атакующие удары справа разной силы и направления	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	Самостоятельная или групповая работа.
<b>76</b>	Атакующие удары слева разной силы и направления	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	Самостоятельная или групповая работа.
<b>77</b>	Упражнения на развитие координации движений. Игра через сетку	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	Самостоятельная или групповая работа.
<b>78</b>	Тренировка с ракеткой и мячом. Игра через сетку	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	Самостоятельная или групповая работа.
<b>79</b>	Удары срезкой справа. Удары срезкой слева	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	Самостоятельная или групповая работа.
<b>80</b>	Отработка различных ударов через сетку на точность попадания.	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	Самостоятельная или групповая работа.
<b>81</b>	Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию. Игра через сетку	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	Самостоятельная или групповая работа.
<b>82</b>	Удары накатом справа	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	Самостоятельная или групповая работа.
<b>83</b>	Удары накатом справа	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	Самостоятельная или групповая работа.
<b>84</b>	Удары накатом слева	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	Самостоятельная или групповая работа.
<b>85</b>	Контрольные нормативы. Игра через сетку	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	Самостоятельная или групповая работа.
<b>86</b>	Удары накатом слева	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	Самостоятельная или групповая работа.
<b>87</b>	Отработка «резаных» ударов.	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	Самостоятельная или групповая работа.
<b>88</b>	Чередование ударов различных стиле	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	Самостоятельная или групповая работа.
<b>89</b>	Отработка «крученых» ударов.	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	Самостоятельная или групповая работа.
<b>90</b>	Отработка ударов «с лета	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	Самостоятельная или групповая работа.
<b>91</b>	Игра через сетку с применением различных приемов.	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	Самостоятельная или групповая работа.
<b>92</b>	Передвижение ОФП	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	Самостоятельная или групповая работа.
<b>93</b>	Комбинации ОФП	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	Самостоятельная или групповая работа.
<b>94</b>	Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	Самостоятельная или групповая работа.

<b>95</b>	Отработка взаимодействия игроков в парной игре	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	Самостоятельная или групповая работа.
<b>96</b>	Специальные физические упражнения, игра через сетку парами	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	Самостоятельная или групповая работа.
	Отработка игры в защите	3	0	3	Самостоятельная или групповая работа.
	Игра через сетку с тренером	3	0	3	Самостоятельная или групповая работа.
	Переход от защиты к атаке	3	0	3	Самостоятельная или групповая работа.
	Игра топ-спином	3	0	3	Самостоятельная или групповая работа.
	Сдача нормативов	6	0	6	Самостоятельная или групповая работа.
	Игра через сетку с применением всех известных приемов.	6	0	6	Самостоятельная или групповая работа.
	<b>Итого (объем программы)</b>	<b>324</b>	<b>33</b>	<b>291</b>	

### Календарный план

№ группы	Срок реализации, количество учебных недель	Наименование дисциплины	Всего академических часов в год	Количество часов в неделю	Кол-во занятий в неделю, продолж. одного занятия (мин)
1	01.09.2024-31.05.2025 36 учебных недель	Освоение основ настольного тенниса	<b>324</b>	<b>9</b>	3 раза в неделю по 180 минут

### Виды и формы аттестации/контроля

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения.

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 и специальной

физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в городских соревнованиях по настольному теннису.

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

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

### Обеспечение программы методической продукцией

#### 1. Теоретические материалы - разработки:

1. Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.

2. Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.

3. Тесты физической подготовленности по ОФП

#### 1. Дидактические материалы:

1. Карточка упражнений по настольному теннису (карточки).

2. Карточка общеразвивающих упражнений для разминки

3. Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.

4. Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»

5. «Правила игры в настольный теннис».

6. Видеозаписи выступлений учащихся.

7. «Правила судейства в настольном теннисе».

8. Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

#### 1. Методические рекомендации:

1. Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.

2. Рекомендации по организации подвижных игр

3. Рекомендации по организации турниров по настольному теннису.

## Список используемой литературы

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М.: ФиС.2002 г.
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М.:ФиС. 1979
3. Барчуков Г.В., Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт. 2004 г.
4. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М.: ФиС. 2009г.
5. Барчукова Г.В. Настольный теннис. М.: Физкультура и спорт. 2000 г.
6. Барчукова Г.В., Богущас В.М., Матыцин О.В. теория и методика настольного тенниса. М. Akademia. 2006 г.
7. Гримберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, практика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдаванскэ. 1973 г.
8. Кондратьева Г.Н., Шокин А.П. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979 г.
9. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. Информпечать 2015 г.
10. Орман Л. Современный настольный теннис. М.: ФиС. 1986 г.
11. Шестеренкин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК. 2000 г.