

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МО «СУДОГОДСКИЙ РАЙОН»  
ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ  
муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы»

РАССМОТРЕНО:

Методическим советом МБУ ДО ЦВР

Протокол № 3 от 14.08.2025г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО ЦВР

И.Е. Куркина

Приказ № 90 от 14.08.2025г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа

**«Настольный теннис»**

*Направленность: физкультурно-спортивная*

*Уровень сложности: ознакомительный*

*Возраст обучающихся: 12 – 15 лет*

*Срок реализации: 1 год*

Автор-составитель: **Гарин И.В.**  
педагог дополнительного образования

г. Судогда  
2025 г.

## **Оглавление**

### **РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

1. Пояснительная записка .....	3
1.1 Нормативно-правовое обеспечение программы.....	3
1.2 Направление, актуальность, педагогическая целесообразность, новизна, отличительная особенность, возрастные особенности.....	4
1.3 Цель и задачи.....	5
1.4 Возраст детей, продолжительность программы.....	6
1.5 Ожидаемые результаты.....	6
1.6 Механизм оценки полученных знаний, формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы...	7
2. Учебный план.....	7
3. Содержание курса.....	7

### **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

1. Календарный учебный график.....	9
2. Методическое обеспечение программы.....	9
3. Литература .....	11

### **РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

**Пояснительная записка** Настольный теннис — увлекательная, бесконечно многообразная, доступная любому возрасту игра. Сведения о развитии настольного тенниса очень противоречивы. До сих пор остается загадкой, кто же является подлинным родоначальником игры. Одни считают, что игра с ракеткой и мячом зародилась в Англии, другие настаивают, что появлением этой игры мы обязаны Японии или Китаю. Однако японские и китайские историки это не подтверждают. В 16-ом веке в Англии и Франции была популярна игра в мяч с перьями (позднее резиновый), но без определенных правил. В России настольный теннис появился в конце 19 в.

Еще в 1860 г. в Петербурге открылся клуб “Крикет и лаун-теннис”. В конце 90-х пинг-понг стал очень популярен в частных домах Москвы, Петербурга, Одессы, Ялты. В феврале 1948 г. Комитет по делам Физкультуры и Sports утвердил новые правила соревнований в соответствии с международными. С этого времени в нашей стране игра стала именоваться настольным теннисом. В 1954 г. советские спортсмены вступили в Международную федерацию настольного тенниса и стали участвовать в чемпионатах Европы и мира.

Одним из популярных и доступных для учащейся видом спорта является настольный теннис. Занятия настольным теннисом в связи с их эмоциональностью, зрелищностью, доступностью можно считать универсальным средством физической культуры. Физическая культура и спорт являются одним из средств и методов всестороннего гармонического развития человека, укрепления его здоровья.

**Программа составлена в соответствии с нормативными документами:**

**Нормативно-правовое обеспечение программы:**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года«
5. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября

2016г.)

6. Распоряжение Правительства РФ от 15 мая 2023года №1230-р «Об утверждении прилагаемых изменений, которые вносятся в распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 мая 2022г. №678-р (Собрание законодательства РФ, 2022, №15, ст.2534)

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

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

10. 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).  
Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

**Актуальность программы** заключается в повышении социальной и трудовой активности детей и подростков, а также в удовлетворении потребности для общения, игры, развлечения и, главное, в воспитании гражданина, патриота своей Родины.

**Педагогическая целесообразность** Игра в настольный теннис развивает быстроту, ловкость, координацию движений, выносливость, волю, настойчивость, а эти качества необходимы выпускникам при социальной адаптации и осознании собственной индивидуальности. Благодаря этому, учащиеся развиваются социально-положительные черты в духовной и физической культуре, учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Занятия настольным теннисом помогают учащимся осваивать знания, умения и навыки игры в теннис, применяют эти знания на практике – это участие в школьных, районных, краевых соревнованиях по настольному

теннису. Приобщение подрастающего поколения к физкультуре и спорту является наиболее важной проблемой в настоящее время.

**Новизна данной программы** заключается в том, что впервые основные этапы начального обучения настольному теннису адаптированы для преподавания в полных группах объединения. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис.

**Отличительной особенностью программы является:**

- большой акцент направлен на начальную подготовку детей начинающих с «нуля»,
- возможность заниматься данным видом спорта с любого возраста;
- формирование разновозрастных групп в зависимости от уровня подготовки

**Цель программы:** Создать условия для привлечения детей занятием спортом и укрепления их здоровья по средствам игры в настольный теннис.

**Задачи:**

**Обучающие:**

1. Научить детей играть самостоятельно в настольный теннис с учётом техники безопасности.
2. Овладение основными приемами техники и тактики игры;
3. Приобретение необходимых теоретических знаний;

**Развивающие:**

1. Развивать самостоятельность и творческую инициативность, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг, активно включаться в коллективную деятельность.
2. повышение специальной, физической, тактической подготовки обучающихся по настольному теннису;

**Воспитательные:**

1. Воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, культуру игрового общения.
2. Формировать у детей систему нравственных общечеловеческих ценностей, проявлять положительные качества личности.
3. Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

**Возрастной диапазон освоения программы:** 12 – 15 лет

**Срок реализации программы - 1 год.**

**Наполняемость группы** – 10-15 человек.

**Режим занятий.** Учебные занятия проводятся в группах один раз в неделю по 2 часа. Длительность одного занятия – 40 мин.

**Общий объем реализации программы** – 72 часа.

**Особенности набора детей:** набор на обучение по программе - свободный, по желанию ребенка и с согласия родителей. Состав группы постоянный. Для занятий настольным теннисом требуется медицинское разрешение

**Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:**  
тренировочные занятия с группой  
теоретические занятия  
самостоятельная работа занимающихся;  
участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

**По типу занятия** могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.  
Методы обучения: словесный, наглядный, практический

### **Ожидаемые результаты**

*Должны знать:*

- Историю развития настольного тенниса в России и за рубежом.
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся
- правила игры в настольный теннис
- основные стойки теннисиста

*Должны уметь выполнять:*

- удары: накат справа и слева на столе
- подачи справа и слева с верхним вращением мяча.
- подачи подрезкой мяча вниз справа и слева различной длины и подачи с боковым вращением мяча справа и слева в различном направлении.
- контрудары против атакующих ударов.
- Атаку со сложными подачами противника.
- Удары по «Свече», удары подрезкой против подставок и подрезок
- Сложные передвижения на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей, после сильных ударов.
- Отражение на расстоянии 3-4 метра от стола.
- Удары слева в броске по укороченному мячу.
- Игру ударами « котр-тон-спин» по диагонали и по прямой справа и слева против наката и « топ-спина».
- Удар «Топ-спин» справа и слева на столе.
- Парные игры с различными партнерами и противниками.

**Механизм оценки полученных знаний, формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы** Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

## **Учебный план**

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	2	2	
2	Физическая культура и спорт в России.	2	2	
3	Краткие сведения о строении функции организма человека.	2	2	
4	Общая и специальная физическая подготовка	26	9	17
5	Основы техники и тактики игры в настольный теннис.	40	9	31
	Итого	72	24	48

## **Содержание программы**

### **2.Физическая культура и спорт в России. (2 часа)**

2.1Занятия физической культурой и спортом - залог здоровья.

2.2История развития настольного тенниса в России и за рубежом.

Успех российских спортсменов в крупнейших мировых соревнованиях.

### **3.Краткие сведения о строении функции организма человека. (2 часа)**

3.1 Гигиена одежды и мест занятий; режим дня; питание спортсменов.

3.2 Естественные средства закаливания: вода, прогулки и занятия на воздухе.

3.3 Влияние физических упражнений на организм занимающихся: изменение объема и силы мышц, повышение способности организма к переносимости организма длительных и интенсивных нагрузок.

### **4.Общая и специальная физическая подготовка (26часов)**

4.1Целенаправленное развитие организма для достижения спортивных результатов в настольном теннисе.

4.2Подвижные игры.

### **3. Основы техники и тактики игры. (40 часов)**

3.1 Тренировка управления с ракеткой и мячиком, изучение подачи, тренировка ударов накат слева и справа на столе.

3.2 Исходная при подаче стойка теннисиста, техника перемещений близко у стола и в средней зоне, перемещение игрока при сочетании справа и слева, имитация перемещений с выполнением ударов, игра в крутиловку вправо и влево, свободная игра на столе, игра на счет из трех и пять партий, участие в соревнованиях по выполнению наибольшего кол-во ударов в серии.

3.3 Тренировка ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.

3.4 Правила игры, организация соревнований, система их проведения изучения основных правил игры, ведение счета, проведения игр на большинство из пяти партий, круговая система соревнований стыковые игры.

3.5 Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе с различным направлением мяча. Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа, по диагонали, против атакующих ударов, «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). Удар справа топ-спин против подрезки, тоже против длинной подачи подрезкой. Защита «Свечкой с верхним вращением мяча, то же с вращением мяча вверх и в сторону.

3.6 Подача:

- Подрезкой мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа.
- С боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении, отражение сложных подач ударами накат, подрезка, подставка, и «топ-спин».

3.7 Психологическая подготовка. Воспитание воли, целеустремленности, упорства, внимания. Настройка на соревнования.

3.8 Атака со сложными подачами противника.

Сочетание и чередование сильного подрезанных мячей с ударами «топ-спин».

3.9 Тренировка различных финтов кистью руки. Совершенствование ударов по «Свече», ударов подрезкой против подставок и подрезок.

3.10 Изучение сложных передвижений на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей, после сильных ударов. Отражение на расстоянии 3-4 метра от стола. Удары слева в броске по укороченному мячу.

3.11 Игра ударами «котр-тон-спин» по диагонали и по прямой справа и слева против наката и «топ-спина».



3.12 Парные игры с различными партнерами и противниками. Игра двумя мячами накатами справа и слева, в крутиловку, втроем.

3.13 Атака со сложными подачами противника.

Сочетание и чередование сильного подрезанных мячей с ударами «топ-спин».

3.14 Тренировка различных финтов кистью руки. Совершенствование ударов по «Свече», ударов подрезкой против подставок и подрезок.

3.15 Изучение сложных передвижений на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей, после сильных ударов. Отражение на расстоянии 3-4 метра от стола. Удары слева в броске по укороченному мячу.

3.16 Игра ударами «котр-тон-спин» по диагонали и по прямой справа и слева против наката и «топ-спина».

3.17 Парные игры с различными партнерами и противниками. Игра двумя мячами накатами справа и слева, в крутиловку, втроем.

## **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **Календарный учебный график**

<b>№</b>	<b>Год обучения</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных дней</b>	<b>Объем учебных часов</b>	<b>Режим работы</b>
1	Первый	36	36	72	Один раз в неделю по два академических часа

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**методы работы:**

**Образовательные методы:**

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);
- наглядность упражнений (показ упражнений и др.);
- методы практических упражнений
- метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, динамики показателей физического и личностного развития;
- метод самореализации через творческие дела, участие в соревновательно-игровой деятельности.

## **Материально- техническое обеспечение**

Для проведения занятий по настольному теннису используются: столы для настольного тенниса, сетки, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, а также инвентарь и оборудование для ОФП.

## **Формы аттестации**

***Контрольные испытания.***

***Общефизическая подготовка.***

Бег 30 м 6х5м. на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

***Техническая подготовка.***

*Испытание на точность передачи.* Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

*Испытание на точность передачи через сетку.*

*Испытания на точность подачи.*

*Испытания на точность нападающего удара.*

*Испытания в защитных действиях.*

## **Условия реализации общеобразовательной программы**

Для успешной реализации данной программы необходимо соблюдать ряд условий:

- Помещение и спортивная площадка должны удовлетворять требованиям техники безопасности.
- В помещении должно быть рационально установлено и размещено все необходимое для работы оборудование.
- Стены помещения оформляются стендами. На них размещают постоянную информацию: правила поведения, инструкции по ТБ, сменную экспозицию: грамоты и фото.

## **Литература.**

1. «Техника игры в настольный теннис» М., Просвещение, 1986г.
2. «Методика проведения занятий в настольный теннис» В.А. Скворцов. Изд. Экспресс, 1987 г.
3. Учебник «Настольный теннис» В.А. Пашинин. М., Просвещение, 1997 г.

4. Программа для внешкольных учреждений: «Спортивные кружки и секции» М., Просвещение, 1986г.