

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПОДРОСТКОВЫЙ ЦЕНТР  
«ПАТРИОТ»



УТВЕРЖДЕНА  
на педагогическом совете  
Протокол № 2 от 25.12.2025г.  
Директор МБУ ДО ПЦ «Патриот»  
А.И. Беликов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**  
Физкультурно-спортивной направленности

**Уровень программы:** стартовый  
(ознакомительный/стартовый, базовый, углубленный)

**Срок реализации программы:** 1 год, 216 часов  
(общее количество часов по годам обучения)

**Возрастная категория:** 07-17 лет

**Состав группы:** до 12 человек  
(количество учащихся)

**Форма обучения:** очная, дистанционная

**Вид программы:** модифицированная  
(модифицированная, авторская)

**Программа реализуется:** муниципальное задание  
(социальный сертификат, муниципальное задание, внебюджет)

**ID-номер программы в Навигаторе:**

**Автор-составитель:** Педагог дополнительного образования  
Гуц Михаил Викторович

г. Елизово, 2025

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПОДРОСТКОВЫЙ ЦЕНТР  
«ПАТРИОТ»

## **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик образования»**

### **Пояснительная записка**

Настольный теннис — это один из самых доступных видов спорта. Заниматься и играть в настольный теннис можно как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Он не требует большого и дорогого инвентаря, достаточно иметь две ракетки, мяч и стол.

Настольный теннис не только спорт, но и увлекательная, и азартная игра, в которую любят и могут играть все желающие, независимо от возраста и способностей. Неудивительно, что с раннего возраста дети проявляют большой интерес к этой игре. Занятия настольным теннисом способствуют формированию и развитию личности ребенка. Игра "Настольный теннис" является одним из средств физического развития детей, укрепления их здоровья, двигательной активности, развития физических качеств, привития навыков здорового образа жизни.

Программа "Настольный теннис" имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся, способствующих улучшению физического развития.

**Актуальность** программы заключается в том, что настольный теннис доступная, простая и увлекательная спортивная игра, способствующая сохранению и укреплению здоровья учащихся. Настольный теннис одновременно - и спорт, и отдых, и способ общения.

Образ жизни детей и подростков, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Вовлечение детей в учебно-тренировочный процесс положительно сказывается на их физическом состоянии, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, компенсирует дефицит их двигательной активности.

Программа «Настольный теннис» спланирована и построена таким образом, чтобы занятия оказывали благотворное влияние на психологическое и физическое развитие учащихся. Полезная для здоровья, эта спортивная игра оказывает положительное воздействие на многие системы организма (способствует улучшению слуха, обострению зрения, правильному ритму дыхания, повышает двигательные функции организма, (в игре участвуют все группы мышц), координацию, улучшает работу сенсорной системы, вестибулярного аппарата, тренирует мелкую моторику рук, помогает снять физическое и эмоциональное напряжение после уроков, и дает мощный психотерапевтический эффект. Привлечение детей к занятиям настольным теннисом в настоящее время, время компьютеризации и нанотехнологий, немаловажны и очень своевременны.

Программа составлена в соответствии с Конституцией Российской Федерации; «Конвенцией о правах ребенка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990); Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в

Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 02.02.2021 № 38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467»; приказом Министерства образования Камчатского края от 31.08.2021 № 772 «Об утверждении положений о моделях выравнивания доступности дополнительных общеобразовательных программ для детей с различными образовательными возможностями и потребностями»; приказом Министерства образования Камчатского края от 01.10.2021 № 879 «О внедрении моделей реализации дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме и моделей выравнивания доступности дополнительных общеобразовательных программ для детей с различными образовательными возможностями и потребностями»; приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09 - 3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»); письмом Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»); приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 19.05.2022 № 345 «Об Утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»; концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р); «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и

молодежи» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 21.03.2022 № 9); со стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р); Уставом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования ПЦ «Патриот» город Елизово.

**Уровень программы - «Стартовый уровень»** предполагает знакомство с основными представлениями, не требующими владения специализированными предметными знаниями и концепциями, участие в решении заданий и задач, обладающих минимальным уровнем сложности, необходимым для освоения содержания программы.

**Адресат программы:** программа рассчитана для детей 07-17 лет.

Зачисление в группы производится на добровольной основе, по представлению заявлений от родителей, медицинской справки) о состоянии здоровья и возможности заниматься в данной секции) и посредством подачи заявки на обучение в информационной системе «Навигатор дополнительного образования Камчатского края. Состав группы зависит от степени подготовленности детей и их возраста. При необходимости могут формироваться разновозрастные группы. Распределение учебного времени по темам является примерным и может корректироваться педагогом в зависимости от уровня подготовленности детей.

**Состав группы** – постоянный, может быть донабор в течение первого месяца обучения.

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» может быть адаптирована для обучающихся с особыми образовательными потребностями:

- с одарёнными детьми, в соответствии с их образовательными запросами (разработка индивидуального образовательного маршрута);

Набор в объединение свободный по итогам собеседования. Группы могут быть смешанные без гендерного признака.

При прохождении учебного материала по разделам программы предусматривается обязательное проведение инструктажа по содержанию занятий и безопасности труда.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Образовательный процесс (занятия) осуществляется в группах детей в возрасте от 07 до 17 лет.

Состав группы постоянный; количество обучающихся в группе – до 12 человек.

Программа предоставляет обучающимся возможность освоения учебного содержания занятий с учетом их уровней общего развития, способностей, мотивации. В рамках программы предполагается реализация параллельных процессов освоения содержания программы на разных уровнях доступности и степени сложности, с опорой на диагностику стартовых возможностей каждого из участников. При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как

словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей учащихся, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала и при выполнении самостоятельной работы.

**Условия набора и формирования групп:** в объединение принимаются все желающие, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность одного занятия – 45 минут.

### **Объем программы**

Количество учебных часов в год – 216 часов.

### **Срок реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Цель программы:** Создание условий для всестороннего развития физических способностей и личностных качеств, укрепления здоровья, специальной физической подготовки обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

### **Задачи:**

#### ***Воспитательные:***

- поддерживать здоровый образ жизни, соблюдать личную гигиену, закаляться посредством занятий спортом и настольным теннисом, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- формировать морально – волевые качества, умение проявлять упорство в достижении поставленных целей;
- формировать коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста и взрослыми;
- уметь работать в коллективе и быть готовым оказать помощь и поддержку.

#### ***Развивающие:***

- развить двигательные функции и физические качества (сила, ловкость, быстрота реакции), общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- развить спортивные способности через освоение и совершенствование специальной и физической подготовки;
- уметь планировать свою деятельность, распределять нагрузку, осознанно ставить перед собой цели и задачи, находить пути их решения;
- уметь находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- уметь анализировать и объективно оценивать собственные результаты, находить возможности и способы их улучшения.

#### **Образовательные:**

- овладеть основами базовой техники игры в настольный теннис;
- иметь элементарную теоретическую подготовку;
- уметь правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- считать занятия настольным теннисом, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- совершенствоваться на занятиях и сохранять высокий уровень своих способностей и навыков теннисиста;
- улучшать индивидуальные показатели по физической и технической подготовке.

**Планируемые результаты,** приобретаемые учащимися в процессе обучения программы:

***Личностные:***

- поддерживают здоровый образ жизни, соблюдают личную гигиену, закаляются посредством занятий спортом и настольным теннисом, организуют свой отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- на личном примере показывают все достоинства и положительные качества культуры здорового и безопасного образа жизни, пропагандируют здоровый образ жизни;
- воспитали в себе морально – волевые качества, умеют проявлять упорство в достижении поставленных целей;
- сформировали коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста и взрослыми;
- умеют работать в коллективе и готовы оказать помощь и поддержку.

***Метапредметные:***

- развили двигательные функции и физические качества (сила, ловкость, быстрота реакции), общую выносливость организма к физическим нагрузкам;
- развивают свои спортивные способности через освоение и совершенствование специальной и физической подготовки;
- умеют планировать свою деятельность, правильно распределяют нагрузку, осознанно ставят перед собой цели и задачи, умеют находить пути их решения;
- умеют находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- умеют анализировать и объективно оценивать собственные результаты, находят возможности и способы их улучшения.

***Предметные:***

- овладели основами базовой техники игры в настольный теннис;
- имеют элементарную теоретическую подготовку;
- умеют правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- считают занятия настольным теннисом, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- совершенствуются и сохраняют высокий уровень своих способностей и навыков теннисиста;

- показывают свои умения, как по физической, так и по специальной подготовке, улучшают индивидуальные показатели по физической и технической подготовке.

## Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы»

### 1. Содержание программы

#### Учебный план

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел № 1 Вводное занятие. Входной контроль. Приложение № 1	5	5		Опрос, наблюдение, тест
2.	Раздел № 2 Общая физическая подготовка Контрольное занятие по ОФП. Приложение № 2	22	2	20	Опрос, наблюдение, зачет
3.	Раздел № 3 Специальная физическая подготовка Контрольное занятие по СФП. Приложение № 3	53	11	42	Опрос, наблюдение, зачет
4.	Раздел № 4 Техническая подготовка Контрольное занятие. Приложение № 5	66	16	50	Опрос, наблюдение, зачет
5.	Промежуточный контроль Приложение № 4	2		2	Зачет
6.	Раздел № 5 Тактическая подготовка Контрольное занятие. Приложение № 6	64	24	40	Опрос, наблюдение, зачет
7.	Итоговый контроль. Приложение № 7	4	2	2	Тест, соревнование

## Содержание учебного плана

### **Раздел № 1 Вводное занятие (5 часов)**

*Теория:* Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Значение занятий настольного тенниса для развития детей. Гигиена, режим дня. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности при проведении занятий, инвентарь, спортивная одежда занимающихся.

*Входной контроль:* Тест (приложение № 1)

### **Раздел № 2 Общая физическая подготовка (22 часа)**

*Теория:* Понятия: перемещения приставным шагом, выпадами и прыжками. Значение упражнений: перемещения приставным шагом, выпадами и прыжками. Применение упражнений в игре.

*Практика:* Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.

*Контрольное занятие:* Зачет по ОФП (приложение № 2)

### **Раздел № 3 Специальная физическая подготовка (53 часа)**

*Теория:* Значение специальной физической подготовки в тренировочном процессе. Понятие - перемещение близко у стола и в средней зоне. Применение упражнения в игре. Обучение играм за теннисным столом «Крутиловка», «Ромашка», «Король стола». Знакомство с координационной лестницей.

*Практика:* Перемещение близко у стола и в средней зоне. Активные игры за теннисным столом «Крутиловка», «Ромашка», «Король стола». Отработка упражнений со скакалкой. Упражнения с координационной лестницей.

*Контрольное занятие:* Зачет по СФП (приложение № 3)

### **Раздел № 4 Техническая подготовка (68 часов)**

*Теория:* Правильная хватка ракетки и способы игры. Общее понятие и виды стоек игроков. Виды позиций при подаче и приеме мяча. Удары без вращения. Техника удара толчок слева, справа. Удары по мячу. Накат мяча. Преимущества верхнего вращения. Удар подрезка. Преимущества обратного вращения. Способы подачи и приема мяча. Подача мяча «веер», «челнок», «мятник». Удары по мячу. Удар «Топ спин». Преимущество удара «Топ-спин».

*Практика:* Стойка теннисиста. Постановка техники удара толчок. Отработка ударов без вращения. Постановка техники удара накатом. Отработка ударов накатом. Постановка техники удара срезка. Отработка ударов подрезкой. Поддачи с разным вращением. Отработка наката мяча. Отработка подач с нижним вращением. Отработка подач с верхним вращением. Отработка подач с боковым вращением. Отработка техники подачи мяча «веер», «челнок», «мятник». Техника удара «Топ-спин». Отработка удара «Топ-спин»

**Промежуточный контроль:** зачет (приложение № 4)

### **Раздел № 5 Тактическая подготовка (64 часа)**

*Теория:* Правила игры в настольный теннис. Изучение правил и методики судейства личных соревнований. Понятие о Главной судейской коллегии

соревнований. Международные сигналы и жесты ведущего судьи. Правила проведения соревнований. Особенности судейства парных соревнований. Понятие о тактике игры. Основные тактические варианты игры. Изучение и постановка двухходовых комбинаций. Тактика игры блоками и подставками. Тактика игры против игроков, использующие накладки анти спин.

Практика: Отработка практических навыков ведущего судьи. Международные сигналы и жесты ведущего судьи. Судейство личной встречи при проведении соревнований. Судейство парных встреч. Изучение и постановка двухходовых комбинаций. Игра блоками и подставками. Игра против игроков, использующие накладки анти спин, применяя тактические навыки. Парные игры. Контрольные игры на счет.

Контрольное занятие: зачет (приложение № 6)

**Раздел № 6 Итоговое занятие (4 часа)**

Итоговый контроль: тест (приложение № 7), соревнование.

## 2. Календарный учебный график.

Дата начала учебного года	01 сентября
Дата окончания учебного года	31 мая
Дата начала реализации программы	01 сентября
Дата окончания реализации программы	31 мая
Количество учебных недель (при необходимости с разбивкой по полугодиям)	36 учебных недель
Общее количество часов	216 часов
Режим занятий (количество занятий и их продолжительность)	3 раза в неделю по 2 часа. Перерыв между занятиями 10 минут
Продолжительность каникул и праздничных дней	С 01 по 08 января; с 01 июня по 31 августа

## 3. Материально-технические условия реализации программы.

### *Характеристика помещения*

Теоретические занятия проводятся в спортивном зале образовательного учреждения МБОУ Елизовская средняя школа № 3.

Спортивный зал оборудован раздевалками, тренерской; инвентарной комнатой. Находится на 2 этаже школы и является основным спортивным объектом школы. Он предназначен для проведения уроков физкультуры в 1-11 классах, а также занятий спортивных секций в рамках дополнительного образования и внеурочной деятельности обучающихся.

Краткая характеристика: - половое покрытие – спортивное покрытие; - освещение – четырехстороннее (искусственное); - прожектора защищены от механических повреждений; - приборы отопления углублены в ниши и закрыты съемными панелями, которые обеспечивают циркуляцию воздуха. Для обеспечения безопасности обучающихся, педагогов и иных работников школы зал оснащен противопожарной сигнализацией. Санитарное состояние – ежедневная двухразовая уборка и проветривание.

Питьевой режим организуется с использованием бутилированной воды и одноразовых стаканчиков.

### *Перечень оборудования, инструментов и материалов –*

№ п.п.	Наименование оборудования/инвентаря и т.п.	Ед. измерения	Количество
1	Теннисный стол	шт.	6
2	Ракетки	шт.	12
3	Тренажер Колесо	шт.	2
4	Скакалки	шт.	12

5	Гимнастические скамейки	шт.	3
6	Тренажер-пушка для настольного тенниса	шт.	1
7	Бортики ограждения	шт.	12
8	Мячи для настольного тенниса	шт.	300

### ***Информационно-методические условия реализации программы***

Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно образовательной средой, обусловленной разнообразными информационными ресурсами, современными информационно-телекоммуникационными средствами и педагогическими технологиями.

Информационно-методическое обеспечение тренировочного процесса строится на использовании нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Сайты:

<http://www.sports.ru>

<http://www.world-sport.org>

<http://www.consultant.ru>

<http://www.minsport.gov>

**7. Список литературы для педагога, обучающихся и родителей (законных представителей).**

***Список литературы для обучающихся***

1. Барчукова Г. В. «Учись играть в настольный теннис»: «Советский спорт»; Москва; 1989
2. Богушас М. "Играем в настольный теннис", М., Просвещение, 1987.

***Список литературы для педагога***

1. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12, М., "Ф и С", 2005.
2. Амелин А.Н. Современный настольный теннис, М., 2005.
3. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М., "Ф и С", 2007.
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М., "Ф и С", 2001.
5. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. М., "Ф и С", 2000.
6. Барчукова Г. Настольный теннис, М., "Ф и С", 1990.
7. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра доступная всем. М., Знание, 2001.
8. Былеева Л.В. Подвижные игры, М., "Ф и С", 2000.
9. Варганян М.М. Российская энциклопедия настольного тенниса. Магнитогорск, 2010.
10. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. Из-во: «Талка», 2001.
11. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера, М., 2012.
12. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. М., "Советский спорт", 2014.
13. Шпрах С.Д. Настольный теннис. «У меня секретов нет...», М., 2008.