

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКИЙ (ПОДРОСТКОВЫЙ) ЦЕНТР № 4
«ВЕСЕЛЫЙ РЕЙС» БУГУЛЬМИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ ДО ДПЦ 4 «Веселый рейс»
Протокол № 3от «01» сентября 2025г.

Утверждена
Директор МБОУ ДО ДПЦ № 4
«Веселый рейс» С.А. Печерская
Приказ № 28 от «01» сентября 2025г
м.п.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Пинг-Понг»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 7-15 лет

Срок реализации: 2 года (288 часов)

Автор-составитель:
Алехина Лидия Федоровна,
педагог дополнительного образования

БУГУЛЬМА 2025г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Информационная карта образовательной программы

1	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детский (подростковый) центр № 4 «Веселый рейс Бугульминского муниципального района Республики Татарстан
2	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пинг-Понг»
3	Направленность программы	Физкультурно - спортивная
4	Сведения о разработчиках:	
4.1	ФИО, должность	Алехина Лидия Федоровна педагог дополнительного образования
5	Сведения о программе:	
5.1	Срок реализации	2 года (288часов)
5.2	Возраст учащихся	7-15 лет
5.3	Характеристика программы: тип, вид	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
5.4	Цель программы	Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.
5.5	Планируемые результаты	По окончании учебного курса обучающийся должен <i>знать:</i> - основы технических и тактических приёмов в настольном теннисе; - положение дел в современном настольном теннисе; - правила поведения на занятиях по настольному теннису и пользоваться техническими средствами обучения; - правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни; -знать правила проведения соревнований. <i>уметь:</i>

		- использовать полученные знания для активизации спортивной деятельности; - проводить специальную разминку теннисиста; - овладеют навыками судейства в теннисе ,навыками организации мини - турнира; - овладеют навыками общения в коллективе; - будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга; <i>Развить следующие качества</i> -улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений ,быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам; -повысится уровень противостояния организма обучающихся к стрессовым ситуациям.
6.	Формы аттестации обучающихся	Соревнование, тестирование по СФП
7.	Дата утверждения и последние корректировки программы	01.09.2025

Оглавление.**Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

1.1. Информационная карта программы.	2
1.3. Оглавление.	4
1.4. Пояснительная записка.	5
1.5. Учебный план	9
1.6. Содержание учебного плана.	10

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Организационно педагогические условия реализации программы.	15
2.2. Формы аттестации / контроля.	16
2.3. Оценочные материалы.	17
2.4. Список используемой литературы.	18

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа студии настольного тенниса «Пинг-Понг» разработана с учетом:

- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;

- Методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ (в том числе адаптированных) ГБУ ДО «РЦВР», 2023 г.;
- Устава муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детского (подросткового) центра № 4 «Веселый рейс» Бугульминского муниципального района (далее ДПЦ 4);
- Положения о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах. (Пр. № 29од от 01.09.2023г.)

Программа «Пинг-Понг» является *модифицированной*

При разработке программы за основу была принята программа по настольному теннису педагога дополнительного образования, высшей категории Н.Ю.Гончаренко ГБОУ СОШ 3451, г. Санкт-Петербург

Образовательная программа “Пинг-Понг” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

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.

Актуальность 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.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, 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 – выносливости, координации движений, 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. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать 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 подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

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

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.

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 – спортивные игры (настольный теннис);
- 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;

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Программа рассчитана на детей и подростков от 7 до 15 лет.

Срок реализации программы - 2 года.

Количество учащихся в группах: 1 года обучения - 15 человек,

2 год обучения – 13-14 человек,

Программа рассчитана на 2 года обучения, общее количество часов в год -144.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа - 4 часа в неделю.

Академический час длится 45 минут, перерыв между занятиями 15 минут.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно- качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагог студии используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. .

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу 1 года обучения учащиеся:

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

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

К концу 2 года обучения учащиеся:Будут знать:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста
- Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- Освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям

Учебный план

№ № п/п	Наименование разделов и тем	1 год обучения			2 год обучения		
		теория	практик а	всего	теория	практи ка	всего

2	Теоретические сведения по разделу настольный теннис	10	-	10	8	-	8
3	Общефизические подготовка	-	20	20	-	20	20
4	Специальная подготовка	5	15	20	5	15	20
5	Техническая подготовка	6	25	31	6	25	31
6	Тактика игры	8	25	33	8	22	30
7	Учебные игры	5	25	30	5	30	35
8	Итого:	34	110	144	32	112	144

Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения

№	Название темы	Теория	Практика	Всего
1.	Теоретические сведения	10	-	10
	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;	2	-	2
	Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;	1	-	1
	Правила техники безопасности при выполнении упражнений на	2	-	2

	занятиях настольным теннисом;			
	Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;	1	-	1
	Сведения о строении и функциях организма человека;	1	-	1
	Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом; Правила игры в настольный теннис;	2	-	2
	Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;	1	-	1
2	Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств)	-	20	20
	Подвижные игры	-	4	4
	ОРУ	-	4	4
	Бег	-	4	4
	Прыжки	-	4	4
	Метания	-	4	4
3	Специальная физическая подготовка	5	15	20
	Упражнения для развития прыжковой ловкости	1	3	4
	Упражнения для развития силы	1	3	4

	Упражнения для развития выносливости	1	3	4
	Упражнения для развития гибкости	1	3	4
	упражнения для развития внимания и быстроту реакции	1	3	4
4	Техническая подготовка	6	25	31
	техника хвата теннисной ракетки	1	4	5
	жонглирование теннисным мячом	1	4	5
	передвижения теннисиста	1	4	5
	стойка теннисиста	1	4	5
	основные виды вращения мяча	1	1	2
	подачи мяча: «маятник», «челнок»	1	4	5
	удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)	-	4	4
5	Тактика игры	8	25	33
	Подачи мяча в нападении;	2	5	7
	Прием подач ударом;	2	5	7
	Удары атакующие, защитные;	2	5	7
	Удары, отличающиеся по длине полета мяча	1	5	6
	Удары по высоте отскока на стороне соперника	1	5	6
6	Учебная игры	5	25	30
	парные игры	3	9	12
	«игра защитника против атакующего»	1	8	9
	«игра атакующего против защитника»	1	8	9

	ИТОГО	34	110	144
--	--------------	-----------	------------	------------

Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения

№	Название темы	Теория	Практика	Всего
1.	Теоретические сведения	8	-	8
	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда на занятиях по настольному теннису. Значение занятий физической культурой и спортом для физической деятельности человека и подготовки к защите государства. Встреча с друзьями «Гармония отношений».	2	-	2
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, правильное питание, разминка теннисиста. Гигиена и средства закаливания. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему.	1	-	1
	Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Профилактика вредных привычек и травматизма	1	-	1
	Психологическая	1	-	1

	подготовка к проведению одиночных и парных соревнований			
	Основы техники и тактики игры, методика обучения, оборудование и инвентарь	1	-	1
	ОФП и СФП. Контроль подготовленности обучающихся.	1	-	1
	Итоговое занятие в системе проведения соревнований.	1		1
2	Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств)	-	20	20
	Подвижные игры	-	5	5
	ОРУ	-	5	5
	Бег	-	5	5
	Прыжки	-	5	5
3	Специальная физическая подготовка	5	15	20
	Упражнения для развития прыжковой ловкости	1	3	4
	Упражнения для развития силы	1	3	4
	Упражнения для развития выносливости	1	3	4
	Упражнения для развития гибкости	1	3	4
	упражнения для развития внимания и быстроту реакции	1	3	4
4	Техническая подготовка	6	25	31
	подачи мяча:	1	4	5

	«маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,			
	удары по теннисному мячу:	1	4	5
	удар без вращения – «толчок»	1	4	5
	удар с нижним вращением – «подрезка»	1	4	5
	удар с верхним вращением – «накат»	1	4	5
	удар «топ-спин» - сверхкрученный удар	1	5	6
5	Тактика игры	8	22	30
	<u>Подачи</u> - атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка;	2	6	8
	подготавливающие атаку;	1	4	5
	защитные, не позволяющие противнику атаковать.	2	6	8
	<u>Прием подач ударом:</u> - атакующим;	1	2	3
	подготовительным;	1	2	3
	защитным.	1	2	3
6	Учебная игры	5	30	35
	игра защитника против атакующего;	1	7	8
	игра атакующего против защитника;	1	7	8
	игра атакующего против атакующего;	1	7	8
	парные игры.	2	9	11
	ИТОГО	32	112	144

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Обеспечение программы методической продукцией

I. Теоретические материалы - разработки :

- Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.
- Положение о проведении турнира по настольному теннису.
- Тесты физической подготовленности по ОФП

II. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по настольному теннису (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- «Правила игры в настольный теннис».
- «Правила судейства в настольном теннисе».

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Для занятий по программе требуется:

Просторное светлое помещение 8*5

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и набивные мячи
- теннисный стол - 1 штука
- сетки для настольного тенниса – 2 штуки
- табло для подсчёта очков

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ КОНТРОЛЯ

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде итогового занятия - соревнования в конце первого учебного года. Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: внутри учреждения, муниципального.

Оценочные материалы

№	Нормативы по технической подготовке. <i>1 год обучения</i>	Количество ударов		Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100-80-65		Отл-хор-уд
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100-80-65		Отл-хор-уд
3.	Набивание мяча поочерёдно на ракетке	100-80-65		Отл-хор-уд
4.	Игра накатами справа по диагонали	30-29-20		Отл-хор-уд
5.	Игра накатами слева по диагонали	30-29-20		Отл-хор-уд
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20-19-15		Отл-хор-уд
7.	Выполнение наката справа в правый И левый углы стола	20-19-15		Отл-хор-уд
8.	Откидка слева со всей левой половины Стола	8-6-5		Отл-хор-уд
9.	Сочетание откидок справа и слева по Всему столу(кол-во ошибок за 3 мин)	12-9-8		Отл-хор-уд
10.	Выполнение подачи справа накатом В правую половину стола(10 попыток)	10-8-6		Отл-хор-уд
11.	Выполнение подачи справа откидкой В левую половину стола(10 попыток)	10-9-7		Отл-хор-уд
<i>2 год обучения</i>		девочки	мальчики	
1.	Игра ударами «накат» справа по диагонали 35 50 Стола – 1 серия	35	50	Отл-хор-уд
2.	Игра ударами «накат» слева по диагонали 35 50 Стола -1 серия	35	50	Отл-хор-уд
3.	Игра ударами «откидка» и «срезка» справа И слева без потери мяча	2 мин	2 мин	Отл-хор-уд

4.	Подача справа с верхним вращением мяча Кол-во попаданий из 10 подач	9	9	Отл-хор-уд
5.	Подача слева с верхним вращением мяча Кол-во попаданий из 10 подач	9	9	Отл-хор-уд
6.	Игра ударами «срезка» справа(слева) По диагонали- 1 серия	30	40	Отл-хор-уд
7.	Подача справа (слева) с нижним вращением Мяча (10 попыток)	9	9	Отл-хор-уд
8.	Игра ударами «накат» справа и слева с Одного угла в два- 1 серия	20	20	Отл-хор-уд

Литература для педагога:

<https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2013/03/02/obrazovatel'naya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya>

1. Амелин А.Н., Пашинин Настольный теннис. М., 1985 г.
3. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. Лениздат, 1989г.
4. Былеева Л., Короткова И., Яковлев В. Подвижные игры М., 1982г.
5. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12 М, 2005 г.
6. Барчукова Г.В, Богушас В.М.М. Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. М, 2006 г.
7. Спасский О.Д. Альманах. Теннис- 89.М, ФиС, 1989г.
8. Зерчанинов Ю.Л. Иди на корт. М. ФиС, 1977г.
9. Авторы Чхунхуэй Цю, перевод с китайского под редакцией Яншей Сюн. Настольный теннис. Просвещение. ФиС, 1987г.

Литература для родителей .

1. Жуковский М.А. Библиотека для родителей. Пока организм формируется. М. Педагогика, 1985г.
2. Рожинский М.М. Оказание доврачебной помощи. М. Медицина., 1985г.
3. Щемелин В.И. Гусев Л.Г. Организация игр и развлечений в детских оздоровительных лагерях. Сибай, 1994г.