

Министерство образования и науки Смоленской области

Министерство образования и науки Смоленской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Ельнинский районный Центр детского творчества

ПРИНЯТА

на заседании
педагогического совета

Протокол от 28.08.2026 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора:

 Т.В. Зубарева

Приказ
от 28.08.2026 г. № 36 о/д



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00F1871239698AFE94CE28940FE55F697D
Владелец: Зубарева Татьяна Васильевна
Действителен: с 04.02.2026 до 30.04.2027

Рабочая программа «Настольный теннис»

Возраст детей: 8-17 лет
Срок реализации: 1год
(третьего года обучения)

Автор составитель:
Киселёв Александр Фёдорович,
педагог дополнительного
образования

г. Ельня, 2026 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа «Настольный теннис» первого года обучения разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» (2026 г.) в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

– Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;

– Приказом Минпросвещения РФ от 27.07.2022. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

– СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление от 28 сентября 2020 г. № 28);

– Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года;

– Уставом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Ельнинского районного Центра детского творчества, утвержденным Постановлением Администрации муниципального образования «Ельнинский муниципальный округ» Смоленской области от 30.01.2025 №110;

– Положением о разработке, проектировании и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Ельнинском Центре творчества;

– _Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля результативности обучения, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся Ельнинского Центра творчества.

- Воспитательной программой «Планета детства» Ельнинского Центра творчества.

Направленность: физкультурно-спортивная.

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.

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. Данная программа соответствует потребностям детей и их родителей.

Согласно Федеральному закону от 29.12.2012г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» основными направлениями по профориентационной работе являются:

- профессиональное воспитание (формирование у обучающихся интереса к труду, воспитание трудолюбия);
- профессиональное информирование (обеспечение обучающихся информацией о мире профессий).

Ранняя профориентация призвана:

- дать ребёнку начальные и максимально разнообразные представления о профессиях;
- сформировать у ребёнка эмоционально-положительное отношение к труду и профессиональному миру;
- предоставить возможность использовать свои силы в доступных видах деятельности с тем, чтобы позже, в подростковом возрасте, ребёнок смог анализировать профессиональную сферу более осмысленно и чувствовать себя при выборе профессии более уверенно.

Отличительная особенность 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.

Педагогическая целесообразность

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Данная программа предназначена для занятий детей 8-17-летнего возраста. Для обучения по программе принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний) без предварительного отбора. Программа доступна также для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Объём программы – 324 часа, срок реализации- 1 год.

Занятия проводятся: 3-й год обучения- 3 раза в неделю по 3 часа.

Цель программы:

- создание условий для оздоровления и укрепления организма обучающихся, воспитания морально-этических и волевых качеств посредством занятий настольным теннисом;
- сформировать представление о профессиях, которые удовлетворяют потребности человека и общества, понять мотивы труда людей, познакомиться с видами деятельности, описанными в художественной литературе и начать учить сравнивать профессии.

Задачи программы:

1. 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.

2. 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;

3. 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.

К концу третьего года обучения обучающиеся:

- совершенствуют основы техники и тактики игры в настольный теннис;
- развивают основные общие и специальные физические качества согласно своему возрасту;
- умеют проводить и судить соревнования в группах младшего возраста;
- ведут здоровый образ жизни;
- овладевают теоретическими знаниями по вопросам физической культуры и спорта;
- расширяют функциональные возможности организма.

Метапредметными результатами освоения программы является формирование универсальных учебных действий (УУД).

В сфере **познавательных УУД** обучающиеся научатся :

- самостоятельно работать с информацией, подбирать и анализировать специальную литературу;
- самостоятельно пользоваться компьютерными источниками информации ;
- правильно формулировать цели исследования, планировать свою деятельность;

В сфере **коммуникативных УУД** обучающиеся научатся:

- правильно формулировать свое мнение, донести его до слушающих;
- умело вести полемику, вступать в диалог, участвовать в дискуссии;

В сфере **регулятивных УУД** обучающиеся научатся:

- ставить учебную цель, планировать ее реализацию, организовывать свое рабочее место;
- сознательно соблюдать правила безопасности на занятии.

Личностными результатами освоения программы являются:

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в

чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в транспорте и правил поведения на дорогах;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие моторики, памяти, внимания, волевых качеств, логического и пространственного воображения;

Формы подведения итогов реализации программы-

Вводный контроль: определение исходного уровня знаний и умений.

Уроки-конкурсы «Первое знакомство», анкетирование, беседы.

-Промежуточный контроль: определение уровня усвоения изучаемого материала по тестам, опросам, результатам соревнований, открытых конкурсов, контрольных тренировок.

-Итоговый контроль: Определение результатов работы и степени усвоения теоретических и практических знаний, умений, сформированности личностных качеств, метапредметных результатов освоения программы (тестирование, анкетирование, анализ результатов соревнований, открытых конкурсов, контрольных тренировок).

Учебный план 3-го года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	3	-	3	Опрос
2.	Общая и специальная физическая подготовка	-	39	39	Наблюдение
3.	Тренировка на тренажерах	-	24	24	Наблюдение
4.	Основы техники и тактики игры	30	192	222	Опрос, наблюдение
5.	Правила игры и правила проведения соревнований	2	1	3	Опрос наблюдение

6.	Участие в соревнованиях	-	30	30	Наблюдение
7.	Итоговое занятие	1	2	3	Тестирование, анализ соревнований
	Итого:	36	288	324	

Содержание учебного плана 3-го года обучения

1. Вводное занятие (3 часа).

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения во время занятий. Расписание работы творческого объединения.

Профориентация: Тренер.

2. Общая и специальная физическая подготовка (39 часа).

Практика: Общая физическая подготовка: легкая атлетика, силовая гимнастика, спортивные и подвижные игры.

- упражнения на выносливость, ловкость, подвижность, быстроту реакции;
- упражнения, максимально приближенные к специфике игры: передвижение боком, скачками, перемещение вперед-назад, отработка стойки, перемещение для приема мяча, движение руками без ракетки и с ракеткой.

- упражнения с имитацией для развития мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация подставки и удар с поворотом корпуса, имитация удара по мячу в продолжение 5 мин, имитация перемещения с ударами – 5 мин.

Профориентация: Профессии, требующие специальной физической подготовки: пожарный и спасатель, сотрудники полиции и спецназа, военнослужащие, спасатели на воде и водолазы, космонавты, альпинисты, каскадёры.

3. Тренировка на тренажерах (24 часов).

Практика: Совершенствование физических качеств, основ техники и тактики игры на тренажерах. Усложнение тренировок на тренажерах «Велоколесо», «Удочка», «Щит-отражатель», «Специальный стол-тренажер».

4. Основы техники и тактики игры (222 часа).

Теория: Усложнение, совершенствование приемов игры. Основные технические и тактические приемы парной игры. Тактика выполнения атакующих ударов. Тренировка комбинационной техники и тактических комбинаций. Совершенствование подач различной длины, направлений, прием сложных подач, приема сложных подач, организация атаки.

Практика: Подача с вращением мяча. Подача сильным нижним вращением, косые удары справа и слева. Удары слева и справа с отходом назад и подходом вперед. Защитная «свеча» слева и справа. Удар зависающим мячом с нижним вращением. Накат слева и справа над столом и отражением ударов, выполняемых со средней и дальней дистанции. Чередование накатов и укороченных ударов. Нападение справа и слева против защиты подрезкой. Подрезка против легкого наката. Атакующая подрезка.

Тренировка технических комбинаций.

Тренировка тактических комбинаций.

Парная игра. Игра ударами «топ-спин» с вращением справа и слева. Медленный (зависающий) и быстрый «топ-спин».

Профориентация: Техника и тактика в следующих профессиях: адвокат и прокурор, антикризисные менеджеры, специалисты по связям с общественностью, хирурги, психотерапевты.

5. Правила игры и правила проведения соревнований (3 часа).

Теория: Изучение правил игры, требований к организации и проведению соревнований. Организация соревнований по системе с выбыванием после одного (двух) поражений. Проведение парных соревнований.

Практика: Судейство данных соревнований. Подведение итогов соревнований с глубоким анализом.

6. Участие в соревнованиях (30 час).

Практика: Участие в соревнованиях внутри объединения, городских и районных турнирах. Участие в областных и зональных первенствах.

7. Итоговое занятие. (3 часа)

Практика: соревнования.

Календарный учебный график (3-ий год обучения)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения занятия	Форма контроля	Форма занятия
1.	Сентябрь	01.09.2026	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Знакомство с правилами поведения на занятиях. Профориентация: Тренер.	3	ФОК	Опрос	Беседа
2.		03.09.2026	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Простые подачи	3	ФОК	Выполнение нормативов	Практическое занятие
3.		04.09.2026	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Общая и специальная физическая подготовка. Профориентация: Профессии, требующие специальной физической подготовки: пожарный и спасатель, сотрудники полиции и спецназа, военнослужащие, спасатели на воде и водолазы, космонавты, альпинисты, каскадёры.	3	ФОК	Наблюдение	Практическое занятие
4.		08.09.2026	14:30-15:10 15:20-	Тренировка на тренажерах «Велоколесо».	3	ФОК	Наблюдение	Практическое

			16:00 16:10- 16:50					занят ие
5.		10.09. 2026	14:30- 15:10 15:20- 16:00 16:10- 16:50	Повторение материала предыдущего года.	3	ФОК	Наблю дение	Прак тичес кое занят ие
6.		11.09. 2026	14:30- 15:10 15:20- 16:00 16:10- 16:50	Повторение материала предыдущего года. Простые подачи.	3	ФОК	Наблю дение	Прак тичес кое занят ие
7.		15.09. 2026	14:30- 15:10 15:20- 16:00 16:10- 16:50	ОФП Тренировка на тренажерах «Велоколесо».	3	ФОК	Наблю дение	Прак тичес кое занят ие
8.		17.09. 2026	14:30- 15:10 15:20- 16:00 16:10- 16:50	Удары слева и справа.	3	ФОК	Наблю дение	Прак тичес кое занят ие
9.		18.09. 2026	14:30- 15:10 15:20- 16:00 16:10- 16:50	Чередование нескольких приемов игры с различными направлениями мяча. Удары слева и справа.	3	ФОК	Наблю дение	Прак тичес кое занят ие
10.		22.09. 2026	14:30- 15:10 15:20- 16:00 16:10- 16:50	Чередование нескольких приемов игры с различными направлениями мяча.	3	ФОК	Наблю дение	Прак тичес кое занят ие
11.		24.09. 2026	14:30- 15:10 15:20- 16:00 16:10- 16:50	Простые подачи. Соревнования.	3	ФОК	Наблю дение	Прак тичес кое занят ие
12.		25.09. 2026	14:30- 15:10 15:20- 16:00 16:10- 16:50	Соревнования.	3	ФОК	Наблю дение	Прак тичес кое занят ие

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Количество часов	ФОК	Форма контроля	Форма занятия
1.	Октябрь	01.10.2026	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Совершенствование приемов игры	3	ФОК	Наблюдение	Практическое занятие
2.		02.10.2026	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Совершенствование приемов игры. ОФП.	3	ФОК	Выполнение нормативов	Практическое занятие
3.		06.10.2026	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Тренировка на тренажерах «Велоколесо». Подставка. Толчок слева, справа.	3	ФОК	Наблюдение	Практическое занятие
4.		08.10.2026	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	ОФП.	3	ФОК	Наблюдение	Практическое занятие
5.		09.10.2026	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Подставка. Толчок слева, справа.	3	ФОК	Наблюдение	Практическое занятие
6.		13.10.2026	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Тренировка на тренажерах «Велоколесо».	3	ФОК	Наблюдение	Практическое занятие
7.		15.10.2026	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Накаты слева.	3	ФОК	Наблюдение	Практическое занятие
8.		16.10.2026	14:30-15:10 15:20-	Накаты справа	3	ФОК	Наблюдение	Практическое

			16:00 16:10- 16:50					занят ие
9.		20.10. 2026	14:30- 15:10 15:20- 16:00 16:10- 16:50	Накаты слева, справа	3	ФОК	Наблю дение	Прак тичес кое занят ие
10.		22.10. 2026	14:30- 15:10 15:20- 16:00 16:10- 16:50	Подрезка слева	3	ФОК	Наблю дение	Прак тичес кое занят ие
11.		23.10. 2026	14:30- 15:10 15:20- 16:00 16:10- 16:50	Подрезка справа	3	ФОК	Наблю дение	Прак тичес кое занят ие
12.		27.10. 2026	14:30- 15:10 15:20- 16:00 16:10- 16:50	Подрезка слева и справа	3	ФОК	Наблю дение	Прак тичес кое занят ие

№ п/п	Месяц	Число	Врем я прове дения занят ия	Тема занятия	Кол- во часо в	Место провед ения заняти я	Форм а контр оля	Форм а занят ия
1.	Ноябрь	03.11. 2026	14:30- 15:10 15:20- 16:00 16:10- 16:50	Общая и специальная физическая подготовка.	3	ФОК	Выпо лнени е норма тивов	Прак тичес кое занят ие
2.		05.11. 2026	14:30- 15:10 15:20- 16:00 16:10- 16:50	Простые подачи	3	ФОК	Опро с, набл юден ие	Прак тичес кое занят ие
3.		06.11. 2026	14:30- 15:10 15:20- 16:00 16:10-	Накаты слева и справа	3	ФОК	Опро с, набл юден ие	Прак тичес кое занят ие

			16:50					
4.		10.11. 2026	14:30- 15:10 15:20- 16:00 16:10- 16:50	Общая и специальная физическая подготовка Простые подачи	3	ФОК	Набл юден ие	Практ ическ ое занят ие
5.		12.11. 2026	14:30- 15:10 15:20- 16:00 16:10- 16:50	Накаты слева и справа Простые подачи	3	ФОК	Набл юден ие	Практ ическ ое занят ие
6.		13.11. 2026	14:30- 15:10 15:20- 16:00 16:10- 16:50	Тренировка на тренажерах «Удочка».	3	ФОК	Опро с набл юден ие	Практ ическ ое занят ие
7.		17.11. 2026	14:30- 15:10 15:20- 16:00 16:10- 16:50	Простые подачи	3	ФОК	Опро с, набл юден ие	Практ ическ ое занят ие
8.		19.11. 2026	14:30- 15:10 15:20- 16:00 16:10- 16:50	Тренировка на тренажерах «Удочка». Удары слева	3	ФОК	Набл юден ие	Практ ическ ое занят ие
9.		20.11. 2026	14:30- 15:10 15:20- 16:00 16:10- 16:50	Подрезка слева и справа	3	ФОК	Набл юден ие	Практ ическ ое занят ие
10.		24.11. 2026	14:30- 15:10 15:20- 16:00 16:10- 16:50	Удары слева	3	ФОК	Набл юден ие	Практ ическ ое занят ие
11.		26.11. 2026	14:30- 15:10 15:20- 16:00 16:10- 16:50	«Веселые старты»	3	ФОК	Набл юден ие	Практ ическ ое занят ие
12.		27.11. 2026	14:30- 15:10 15:20-	«Веселые старты» Подрезка слева и справа	3	ФОК	Набл юден ие	Практ ическ ое

			16:00 16:10- 16:50					занят ие
--	--	--	--------------------------	--	--	--	--	-------------

№ п/п	Месяц	Число	Время провед ения заняти я	Тема занятия	Кол- во часо в	Место провед ения заняти я	Форм а контр оля	Форм а занят ия
1.	Декабрь	01.12. 2026	14:30- 15:10 15:20- 16:00 16:10- 16:50	Общая и специальная физическая подготовка.	3	ФОК	Выпо лнени е норма тивов	Практ ическ ое занят ие
2.		03.12. 2026	14:30- 15:10 15:20- 16:00 16:10- 16:50	Простые подачи	3	ФОК	Опро с, набл юден ие	Бесед а.Пра ктиче ское занят ие
3.		04.12. 2026	14:30- 15:10 15:20- 16:00 16:10- 16:50	Тренировка на тренажерах «Удочка».	3	ФОК	Набл юден ие	Практ ическ ое занят ие
4.		08.12. 2026	14:30- 15:10 15:20- 16:00 16:10- 16:50	Общая и специальная физическая подготовка. Простые подачи	3	ФОК	Опро с, набл юден ие	Бесед а.Пра ктиче ское занят ие
5.		10.12. 2026	14:30- 15:10 15:20- 16:00 16:10- 16:50	Подрезка слева и справа	3	ФОК	Опро с, набл юден ие	Бесед а.Пра ктиче ское занят ие
6.		11.12. 2026	14:30- 15:10 15:20- 16:00 16:10- 16:50	Тренировка на тренажерах «Удочка». Подрезка слева и справа	3	ФОК	Опро с, набл юден ие	Бесед а.Пра ктиче ское занят ие
7.		15.12. 2026	14:30- 15:10 15:20- 16:00 16:10-	Накаты слева и справа	3	ФОК	Набл юден ие	Практ ическ ое занят ие

			16:50					
8.		17.12.2026	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Удары слева и справа	3	ФОК	Наблюдение	Практическое занятие
9.		18.12.2026	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Накаты слева и справа	3	ФОК	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
10.		22.12.2026	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Тренировочные игры	3	ФОК	Наблюдение	Практическое занятие
11.		24.12.2026	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Соревнования. Тренировочные игры	3	ФОК	Наблюдение	Практическое занятие
12.		26.12.2026	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Соревнования.	3	ФОК	Наблюдение	Практическое занятие

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Количество часов	Место проведения занятия	Форма контроля	Форма занятия
1.	Январь	12.01.2027	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Общая и специальная физическая подготовка.	3	ФОК	Выполнение нормативов	Практическое занятие
2.		13.01.2027	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Простые подачи	3	ФОК	Наблюдение	Практическое занятие
3.		14.01.	14:30-	Тренировка на	3	ФОК	Набл	Практ

		2027	15:10-15:20-16:00 16:10-16:50	тренажерах «Специальный стол-тренажер».			юден ие	ическ ое занят ие
4.		15.01. 2027	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Подрезка слева и справа	3	ФОК	Опро с, набл юден ие	Бесед а.Пра ктиче ское занят ие
5.		19.01. 2027	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Общая и специальная физическая подготовка. Простые подачи	3	ФОК	Набл юден ие	Практ ическ ое занят ие
6.		20.01. 2027	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Тренировка на тренажерах «Специальный стол-тренажер». Подрезка слева и справа.	3	ФОК	Опро с, набл юден ие	Бесед а.Пра ктиче ское занят ие
7.		21.01. 2027	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Удары слева и справа	3	ФОК	Набл юден ие	Практ ическ ое занят ие
8.		22.01. 2027	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Накаты слева и справа	3	ФОК	Фрон тальн ый опрос	Бесед а.
9.		26.01. 2027	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Удары слева и справа История развития настольного тенниса	3	ФОК	Опро с, набл юден ие	Бесед а.Пра ктиче ское занят ие
10.		27.01. 2027	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Удары слева и справа История развития настольного тенниса	3	ФОК	Опро с, набл юден ие	Бесед а.Пра ктиче ское занят ие
11.		28.01. 2027	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-	Накаты слева и справа Городской турнир по настольному теннису.	3	ФОК	Набл юден ие	Практ ическ ое занят ие

			16:50					
12.		29.01.2027	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Городской турнир по настольному теннису.	3	ФОК	Наблюдение	Практическое занятие

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения занятия	Форма контроля	Форма занятия
1.	Февраль	02.02.2027	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Нападение слева и справа	3	ФОК	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
2.		04.02.2027	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Чередование накатов	3	ФОК	Наблюдение	Практическое занятие
3.		05.02.2027	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Тренировка на тренажерах «Щит-отражатель».	3	ФОК	Наблюдение	Практическое занятие
4.		09.02.2027	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Гигиена и режим дня. Техника безопасности Нападение слева и справа.	3	ФОК	Фронтальный опрос	Беседа
5.		11.02.2027	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Техника безопасности Нападение слева и справа.	3	ФОК	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
6.		16.02.2027	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Чередование накатов. Тренировка на тренажерах «Щит-отражатель».	3	ФОК	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
7.		17.02.2027	14:30-15:10	Правила игры и правила проведения	3	ФОК	Опрос,	Беседа. Пра

			15:20-16:00 16:10-16:50	соревнований.			наблюдение	критическое занятие
8.		18.02.2027	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Правила игры и правила проведения соревнований. Контрольные удары справа.	3	ФОК	Наблюдение	Практическое занятие
9.		19.02.2027	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Контрольные удары справа.	3	ФОК	Наблюдение	Практическое занятие
10.		24.02.2027	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Подставка. Короткие подачи.	3	ФОК	Наблюдение	Практическое занятие
11.		25.02.2027	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Подставка. Короткие подачи. Подставка. Поддачи справа и слева.	3	ФОК	Наблюдение	Практическое занятие
12.		26.02.2027	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Подставка. Поддачи справа и слева.	3	ФОК	Наблюдение	Практическое занятие

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Количество часов	Место проведения занятия	Форма контроля	Форма занятия
1.	Март	02.03.2027	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Общая и специальная физическая подготовка.	3	ФОК	Выполнение нормативов	Практическое занятие
2.		04.03.2027	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-	Тренировка на тренажерах «Специальный стол-тренажер».	3	ФОК	Наблюдение	Практическое занятие

			16:50					
3.		05.03. 2027	14:30- 15:10 15:20- 16:00 16:10- 16:50	Короткие подачи	3	ФОК	Набл юден ие	Практ ическ ое занят ие
4.		09.03. 2027	14:30- 15:10 15:20- 16:00 16:10- 16:50	Накаты слева и справа по диагонали	3	ФОК	Опро с, набл юден ие	Бесед а. Практ ическ ое занят ие
5.		11.03. 2027	14:30- 15:10 15:20- 16:00 16:10- 16:50	Общая и специальная физическая подготовка. Короткие подачи	3	ФОК	Набл юден ие	Практ ическ ое занят ие
6.		12.03. 2027	14:30- 15:10 15:20- 16:00 16:10- 16:50	Тренировка на тренажерах «Специальный стол- тренажер». Подачи накатом.	3	ФОК	Опро с, набл юден ие	Бесед а.
7.		16.03. 2027	14:30- 15:10 15:20- 16:00 16:10- 16:50	Накаты слева и справа по диагонали. Подача подрезкой	3	ФОК	Опро с, набл юден ие	Практ ическ ое занят ие
8.		18.03. 2027	14:30- 15:10 15:20- 16:00 16:10- 16:50	Подачи накатом.	3	ФОК	Набл юден ие	Практ ическ ое занят ие
9.		19.03. 2027	14:30- 15:10 15:20- 16:00 16:10- 16:50	Подача подрезкой.	3	ФОК	Набл юден ие	Практ ическ ое занят ие
10.		23.03. 2027	14:30- 15:10 15:20- 16:00 16:10- 16:50	Подача подрезкой.	3	ФОК	Набл юден ие	Практ ическ ое занят ие
11.		25.03. 2027	14:30- 15:10	Соревнования. Подача подрезкой.	3	ФОК	Набл юден	Практ ическ

			15:20-16:00 16:10-16:50				ие	ое занят ие
12.		26.02. 2027	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Соревнования.	3	ФОК	Набл юден ие	Практ ическ ое занят ие

№ п/п	Месяц	Число	Время провед ения заняти я	Тема занятия	Кол ичес тво заня тий	Место провед ения заняти й	Форм а контр оля	Форм а занят ия
1.	Апрель	01.04. 2027	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Общая и специальная физическая подготовка.	3	ФОК	Выпо лнени е норма тивов	Практ ическ ое занят ие
2.		02.04. 2027	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Подача накато м справа и слева с одного угла в два	3	ФОК	Набл юден ие	Практ ическ ое занят ие
3.		06.04. 2027	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Подача подрезкой	3	ФОК	Набл юден ие	Практ ическ ое занят ие
4.		08.04. 2027	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Тренировка на тренажерах «Щит- отражатель».	3	ФОК	Набл юден ие	Практ ическ ое занят ие
5.		09.04. 2027	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Общая и специальная физическая подготовка. Подача накато м слева и справа с одного угла в два.	3	ФОК	Опро с, набл юден ие	Бесед а.Пра ктиче ское занят ие
6.		13.04. 2027	14:30-15:10 15:20-16:00	Подача подрезкой. Тренировка на тренажерах «Щит- отражатель».	3	ФОК	Опро с, набл юден	Бесед а.Пра ктиче ское

			16:10-16:50				ие	занят ие
7.		15.04. 2027		Подача слева и справа с верхним вращением мяча.	3	ФОК	Опро с набл юден ие	Бесед аПрак тичес кое занят ие
8.		16.04. 2027	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Игра ударами «топ- спин» справа.	3	ФОК	Сорев нован ия	Прак тическ ое занят ие
9.		20.04. 2027	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Подача слева и справа с верхним вращением мяча. Игра ударами «топ- спин» справа.	3	ФОК	Набл юден ие	Прак тическ ое занят ие
10.		22.04. 2027	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Игра ударами «топ- спин» слева.	3	ФОК	Набл юден ие	Прак тическ ое занят ие
11.		23.04. 2027	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Игра ударами «топ- спин» слева. Контрольная тренировка (соревнования)	3	ФОК	Набл юден ие	Прак тическ ое занят ие
12.		27.04. 2027	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Контрольная тренировка (соревнования)	3	ФОК	Набл юден ие	Прак тическ ое занят ие

№ п/п	Месяц	Число	Время провед ения заняти я	Тема занятия	Кол- во часо в	Место провед ения заняти я	Форм а контр оля	Форм а занят ия
1.	Май	04.05. 2027	14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Общая и специальная физическая подготовка.	3	ФОК	Выпо лнени е норма тивов	Прак тическ ое занят ие
2.		06.05.	14:30-	Подача слева и	3	ФОК	Набл	Прак

		2027	15:10-15:20-16:00-16:10-16:50	справа с верхним вращением мяча			юден ие	ическ ое занят ие
3.		07.05.2027	14:30-15:10-15:20-16:00-16:10-16:50	Тренировка на тренажерах «Щит-отражатель».	3	ФОК	Набл юден ие	Практ ическ ое занят ие
4.		11.05.2027	14:30-15:10-15:20-16:00-16:10-16:50	Подача слева и справа с подбросом мяча и подрезкой	3	ФОК	Опро с, набл юден ие	Бесед а. Практ ическ ое занят ие
5.		13.05.2027	14:30-15:10-15:20-16:00-16:10-16:50	Общая и специальная физическая подготовка Подача слева и справа с верхним вращением мяча Профориентация: Техника и тактика в следующих профессиях: адвокат и прокурор, антикризисные менеджеры, специалисты по связям с общественностью, хирурги, психотерапевты.	3	ФОК	Опро с, набл юден ие	Бесед а.Пра ктиче ское занят ие
6.		14.05.2027	14:30-15:10-15:20-16:00-16:10-16:50	Тренировка на тренажерах «Щит-отражатель». Подача слева и справа с подбросом мяча и подрезкой	3	ФОК	Набл юден ие	Практ ическ ое занят ие
7.		18.05.2027	14:30-15:10-15:20-16:00-16:10-16:50	Игра с защитой против нападения	3	ФОК	Сорев нован ия	Практ ическ ое занят ие
8.		20.05.2027	14:30-15:10-15:20-16:00-16:10-	Подача слева и справа с обманным движением	3	ФОК	Набл юден ие	Практ ическ ое занят ие

			16:50					
9.		21.05. 2027	14:30- 15:10 15:20- 16:00 16:10- 16:50	Игра с защитой против нападения Подача с лева и справа с обманным движением руки с ракеткой	3	ФОК	Набл юден ие	Практ ическ ое занят ие
10.		25.05. 2027	14:30- 15:10 15:20- 16:00 16:10- 16:50	Соревнования	3	ФОК	Набл юден ие	Практ ическ ое занят ие
11.		27.05. 2027	14:30- 15:10 15:20- 16:00 16:10- 16:50	Соревнования.	3	ФОК	Набл юден ие	Практ ическ ое занят ие
12.		28.05. 2027	14:30- 15:10 15:20- 16:00 16:10- 16:50	Соревнования. Итоговое занятие .	3	ФОК	Набл юден ие	Практ ическ ое занят ие
				Итого:	324			

Методическое обеспечение

Техническое оснащение.

Для занятий по программе «Настольный теннис» имеются следующие средства и оборудование:

- столы для настольного тенниса;
- ракетки;
- теннисные мячи;
- сетка;
- теннисные тренажеры и приспособления;
- спортивный инвентарь и тренажеры

На занятиях используются учебно-наглядные пособия: таблицы по охране труда, журналы, книги, плакаты по настольному теннису, фото соревнований.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы: словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, 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.

В процессе обучения следующие формы занятий: комбинированные и практические занятия, групповые и индивидуальные, соревнования, турниры, открытые первенства, конкурсы, контрольные тренировки, тренировки на тренажерах, спортивные и подвижные игры, беседы, туристический поход.

Программа предусматривает три уровня усвоения учебного материала.

Низкий уровень: ребенок овладел менее 1/2 объема знаний, предусмотренных программой;

Средний уровень: объем усвоенных знаний составляет более 1/2;

Высокий уровень: ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период.

Теоретический материал оценивается исходя из правильных ответов на вопросы.(см. Приложение).

В основе определения уровня усвоения программы лежит методика Буйловой Л.Н., личностные и метапредметные результаты освоения программы определяются путем наблюдения, анкетирования, тестирования(тест «Диагностика лидерских способностей (Е. Жариков, Е. Крушельницкий), тест личных ценностей Ф. Вернона и Г. Оллпорта, методика самооценки личности (С.А. Будасси) – тест «Изучение коммуникативных умений»), «Рефлексивная самооценка учебной деятельности» (М.Кун).

Результаты работы определяются степенью освоения практических умений на основе полученных знаний. Критерии успешности определяются результатом участия обучающихся объединения в соревнованиях различного уровня.

В процессе обучения по данной программе используются следующие педагогические технологии: дифференцированного обучения, развивающего обучения, здоровьесберегающие технологии, технологии игровой деятельности.

Программа воспитания

Воспитательная работа в творческом объединении «Настольный теннис» строится в соответствии с Программой воспитания «Планета детства» Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Ельнинского районного Центра детского творчества.

Основной целью воспитательной работы является формирование актуальных социальных и культурных компетенций обучающихся, навыков жизнестойкости и самоопределения через приобщение детей и молодежи к культурному наследию, популяризацию научных знаний, формирование культуры здоровья, трудовое воспитание и профессиональное самоопределение, экологическое воспитание.

Направления воспитательной работы: гражданское и патриотическое воспитание, духовно-нравственное, приобщение детей к культурному наследию, популяризация научных знаний, формирование культуры здоровья, трудовое воспитание и профессиональное самоопределение, экологическое воспитание.

Критерием, на основе которого осуществляется анализ воспитательной работы, является динамика личностного развития каждого обучающихся объединения.

Способом получения информации о результатах воспитания, социальной адаптации и саморазвития обучающихся является педагогическое наблюдение.

Внимание сосредоточивается на следующих вопросах: какие прежде существовавшие проблемы личностного развития обучающихся удалось решить за минувший учебный год; какие проблемы решить не удалось и почему; какие новые проблемы появились, над чем далее предстоит работать педагогу.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
на 2026 – 2027 УЧЕБНЫЙ ГОД

Месяц	Гражданское и патриотическое воспитание	Духовное и нравственное воспитание»	Приобщение к культурному наследию	Интеллектуальное воспитание	Экологическое воспитание и воспитание культуры здоровья
Сентябрь	Участие в торжественном митинге, посвященном празднованию годовщины со дня освобождения города Ельня и района от немецко-фашистских захватчиков			Беседа «История развития настольного тенниса в России»	
Октябрь		Познавательная игра «Азбука дорожного движения»			
Ноябрь	Конкурс «Мы патриоты России»				Веселые старты
Декабрь			Участие в конкурсной игровой программе «Новогодняя сказка»		
Январь				Викторина «Проверь себя». Тест: «Профилактика по антитерроризму»	Турнир по стрельбе на приз Деда мороза
Февраль	Военно-патриотическая игра «Один день из жизни солдата»	Беседа «Дорогою добра»			Участие в экологической викторине «Эколята- наши друзья»
Март			Участие в театрализованном игровом представлении «Широкая масленица»		
Апрель				Викторина «Космическое путешествие»	
Май	Участие в торжественном	Беседа «Я пешеход»			Туристический поход

Месяц	Гражданское и патриотическое воспитание	Духовное и нравственное воспитание»	Приобщение к культурному наследию	Интеллектуальное воспитание	Экологическое воспитание и воспитание культуры здоровья
	митинге, посвященном Дню Победы.	правила поведения в летнее время года			«Путешествие по экологической тропе»

Тестовые задания по теоретической части.

1. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?
 - 1) 3,5м х 1,25м
 - 2) 2,5м х 1м
 - 3) 1,525м х 0,97м
 - 4) 2,74м х 1,525м
2. До какого счета играется одна партия?
 - 1) до 15 очков
 - 2) 11 очков
 - 3) 21 очков
 - 4) 40 очков
3. Сколько подач подряд выполняет один игрок?
 - 1) одну
 - 2) две
 - 3) пять
 - 4) неограниченно
4. В какой стране настольный теннис впервые был признан спортивной игрой?
 - 1) США
 - 2) Китай
 - 3) Корея
 - 4) Англия
5. В каком году был проведен первый чемпионат мира?
 - 1) 1828г.
 - 2) 1900г.
 - 3) 1927г.
 - 4) 1948г.
6. Сколько ударов по мячу подряд может сделать игрок при парной встрече?
 - 1) один
 - 2) два
 - 3) три
 - 4) неограниченное количество
7. Кто изобрел современный теннисный мячик?
 - 1) А. Андерсен
 - 2) Г. Гвадер
 - 3) К. Купер
 - 4) Д. Гибс
8. Можно ли касаться стола рукой без ракетки и другой частью тела?
 - 1) можно
 - 2) нельзя
 - 3) можно при защите
 - 4) можно при попадании
9. Можно ли повторить подачу, если подающий промахнется по мячу?
 - 1) нет
 - 2) да
 - 3) можно если счет 20 : 20.
10. Может ли игрок, принимающий подачу стоять сбоку от стола?

- 1) может
- 2) не может
- 3) может, только 1,5 метра сбоку.

Формы аттестации/контроля. Оценочные материалы.

Формы контроля:

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность обучающихся через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной программы. Организуется входная диагностика (в начале учебного года), промежуточная аттестация (в конце первого полугодия), итоговая аттестация (в конце учебного года). После проведения диагностики оформляются диагностические карты, что позволит проследить достижение обучающимися в динамике в течение прохождения всего курса. Анализ работы обучающихся также можно оценивать по протоколам, по итогам районных и республиканских соревнований.

Оценочные материалы

Контрольные испытания по технико-тактической и физической подготовке

Входная диагностика для обучения

№	Контрольные испытания	Кол-во выполнений	
		юноши	девушки
1	Челночный бег 3х10м, с.	9,8	10,2
2	Прыжок в длину с места, см	120	110
3	Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	75	85
4	Подтягивание (высокая перекладина- юноши, низкая перекладина -девушки)	2	7

Итоговая аттестация

возраст	уровень	ОФП					
		Бег 30 м. (сек)		Подтягивание на перекладине; Подтягивание и разгибание в упоре лежа		Прыжок в длину с места (см)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
14	Высокий	5.6	5.8	12	11	186	180
	Средний	5.7	5.9	11	10	180	176
	Низкий	5.8	6.1	10	9	175	172
15	Высокий	5.5	5.7	12	12	195	185
	Средний	5.6	5.8	11	11	190	180
	Низкий	5.7	5.9	10	10	186	176
16	Высокий	5.4	5.6	13	13	210	192
	Средний	5.5	5.7	12	12	202	186
	Низкий	5.6	5.8	11	11	196	182
17	Высокий	5.3	5.5	14	14	220	202
	Средний	5.4	5.6	13	13	208	196

	Низкий	5.5	5.7	12	12	202	192
возраст	уровень	СФП					
		Бег 10 м (сек)		Метание мяча для настольного тенниса (м)		Протыкание скакалки за 30 сек (кол-во)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
14	Высокий	2.3	2.4	5.6	5.4	46	43
	Средний	2.4	2.5	5.2	5.0	43	41
	Низкий	2.5	2.6	4.8	4.7	41	38
15	Высокий	2.2	2.3	5.9	5.7	47	45
	Средний	2.3	2.4	5.5	5.3	45	43
	Низкий	2.4	2.5	5.2	5.0	43	41
16	Высокий	2.1	2.2	6.4	6.0	49	48
	Средний	2.2	2.3	6.0	5.7	47	46
	Низкий	2.3	2.4	5.7	5.2	45	44
17	Высокий	2.0	2.1	6.8	6.5	51	50
	Средний	2.1	2.2	6.5	6.1	48	48
	Низкий	2.2	2.3	6.2	5.7	46	46

возраст	уровень	ТТ					
		Набивание мяча ведущей рукой левой, правой стороной 10 сек		Подача справа накатом в левую половину стола из 10 подач		Выполнение 5 ударов справа и 5 слева с подачи педагога (кол-во отбитых ударов)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
14	Высокий	9		7		8	
	Средний	8		6		7	
	Низкий	7		5		6	
15	Высокий	10		8		9	
	Средний	9		7		8	
	Низкий	8		6		7	
16	Высокий	11		9		9	
	Средний	10		8		8	
	Низкий	9		7		7	
17	Высокий	12		10		10	
	Средний	11		9		9	
	Низкий	10		8		8	

Список литературы:

1. Амелин А.Н.. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
2. Барчукова Г.В., Воробьев В.А.. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010
3. Байгулов Ю.П.. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
4. Захаров Г.С.. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
5. Матыцин О.В., Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006
6. Шестеренкин. О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
7. Шпрах С.Д.. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 200

Интернет-ресурсы:

<https://kcr.ttfr.ru/#/> - Федерация настольного тенниса России

<https://rekvizit.info/nastolnvi-tennis-dlya-detej/> - настольный теннис для детей

<https://rackets.ru/racket-games-rules/11-table-tennis-rules.html> - правила игры в настольный теннис

