МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Принято
на заседании педагогического совета
Протокол №2 от 02.09.2026г.

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «ЦДО»
_____ Н.П. Балеевских
«02» 09 2026 год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации программы: 144 часа
Форма обучения: очная

Педагог дополнительного образования:
Галиева Е.Г.

п. Октябрьский
2026 год

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное наименование учреждения	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования»
Ф.И.О. реализующего программу	Галиева Елена Геннадьевна, педагог дополнительного образования
Название программы	«Настольный теннис»
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
Направленность	Физкультурно-спортивная
Вид программы	Модифицированная
Возраст обучающихся	11-17 лет
Срок обучения	1 год
Объем часов	144
Режим занятий	Два раза в неделю по 2 академических часа
Год начала реализации	2026
Цель программы	Формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям настольным теннисом, всестороннее физическое и интеллектуальное развитие обучающихся, совершенствование техники и тактики игры, развитие быстроты реакции, координации и тактического мышления, воспитание культуры здорового образа жизни и спортивного поведения.
Задачи программы	1.Обучающая: • обучить технике владения ракеткой (европейский и азиатский хваты), основным видам ударов: накат слева и справа, подрезка, топ-спин, смач (накат с верхним вращением), блок, свечи; • обучить технике различных подач (с нижним, верхним, боковым вращением), правилам приёма подач и игре на приёме; • познакомить с официальными правилами настольного тенниса (счёт до 11 очков, геймы, тай-брейк, правила подачи и переподач), основами судейства и организацией соревнований;

	• сформировать знания об устройстве и подборе инвентаря: основание ракетки, накладки (шипы, антиспин, гладкие), мячи, характеристики столов. 2. Развивающая: • развить специфические физические качества: быстроту реакции, скорость перемещений у стола, ловкость, координацию «рука–глаз», динамическое равновесие; • развить тактическое мышление: умение «читать» игру соперника, варьировать вращения, строить комбинации из 2–3 ударов, менять темп и ритм игры; • развить психологические качества: концентрацию внимания, эмоциональную устойчивость в критических моментах матча, способность к принятию быстрых решений; • развить умение анализировать свою игру, планировать подготовку к конкретному сопернику, вести статистику собственных матчей. 3. Воспитательная: • воспитать дисциплинированность, целеустремлённость, волевые качества и настойчивость в преодолении игровых трудностей; • сформировать потребность в регулярных занятиях спортом, культуру спортивного поведения: уважение к сопернику, партнёру, судье, корректное принятие поражений и скромность в победе; • воспитать бережное отношение к инвентарю (ракетки, столы, сетка), культуру взаимопомощи на тренировках, ответственность за соблюдение правил техники безопасности в зале.
Планируемые результаты программы	Личностные результаты Обучающиеся осознают: • ценность физического здоровья как основы полноценной жизни и

	необходимость регулярной двигательной активности для его укрепления; • важность дисциплины, концентрации внимания, целеустремлённости и волевых качеств как в спорте, так и в повседневной жизни; • способность к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за результаты своей деятельности; • уважение к сопернику, партнёру по парной игре, тренеру и судье; неприятие неспортивного поведения, оскорблений и проявления агрессии; • необходимость активной жизненной позиции и мотивацию к участию в турнирах школьного, муниципального и регионального уровней. Предметные результаты Обучающиеся осваивают и осмысляют: • технику основных ударов настольного тенниса: накат, подрезка, топ-спин, смач, блок, свечи, а также их разновидности с различным вращением и направлением; • технику подачи с различными вращениями (нижнее, верхнее, боковое, комбинированное) и способы её скрытия в рамках правил; • тактические схемы игры: атака у стола, игра в средней и дальней зонах, защитный стиль, универсальный стиль; построение результативных комбинаций; • игру в парном разряде: правила подачи, перемещения партнёров, распределение зон ответственности, синхронность действий; • методику подбора инвентаря в зависимости от стиля игры: тип основания, толщина губки, вид накладки; правила ухода за инвентарём; • официальные правила настольного тенниса, порядок проведения

	соревнований, основы судейства и ведения протокола матча; • основы общей и специальной физической подготовки: разминка, упражнения на быстроту реакции, координационные упражнения, имитационные упражнения у зеркала и без стола; • основы самоконтроля: определение ЧСС, оценка утомления, ведение дневника тренировок и статистики матчей. Метапредметные результаты Обучающиеся осваивают: • умение самостоятельно определять цели тренировочной и соревновательной деятельности и составлять план действий по их достижению; • умение анализировать игровые ситуации, устанавливать причинно-следственные связи между выбранными тактическими решениями и результатом розыгрыша очка; • умение продуктивно общаться и взаимодействовать с партнёром в парной игре, с тренером и соперником; разрешать конфликтные ситуации в соответствии со спортивной этикой; • умение применять знания о физиологии, гигиене и безопасности для сохранения здоровья, предупреждения травматизма и перенапряжения; • умение с достаточной чёткостью выражать свои мысли, проводить разбор игровых эпизодов, осуществлять самооценку и взаимооценку техники и тактики; проводить презентацию результатов и публичные выступления;
Формы подведения итогов	Промежуточная и итоговая аттестация, тестирование по спортивной подготовке