

Государственное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение детский сад №62 Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом ОУ
ГБДОУ детский сад № 62
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол от 28.09.2026 г. № 2

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом ГБДОУ детский сад № 62
Приморского района Санкт-Петербурга
от «01» октября 2026 г. № 30-п/у
Заведующий _____

В.М. Янковская



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Разработчик:
Белова Анна Вячеславовна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии с актуальными федеральными и региональными документами в сфере образования¹.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность реализации. Президент Российской Федерации В.В. Путин на заседании Совета по развитию физической культуры и спорта заявил о необходимости продвигать в стране настольный теннис. Согласно озвученной главой государства статистике, ежегодный прирост россиян, занимающихся этим видом спорта, составляет всего 5%. При этом «теннисный стол можно поставить если не в каждой квартире, то на каждой лестничной площадке. Заниматься продвижением нужно активно, и результат будет», – уверен президент.

В Приказе Министерства спорта РФ от 24 мая 2021 г. N 334 «Об утверждении программы развития настольного тенниса в Российской Федерации до 2024 года» 16 августа 2021 (программа актуальна на 08.10.2025 г.) основной целью программы развития настольного тенниса в Российской Федерации является создание условий для эффективного развития вида спорта, включая массовые формы, чтобы завоевать передовые позиции в мировом спорте, утвердить принципы здорового образа жизни и решить социальные проблемы общества средствами физической культуры и спорта.

ГБДОУ детский сад №62 Приморского района Санкт-Петербурга готов принять эстафету популяризации настольного тенниса среди обучающихся.

При занятиях настольным теннисом развивается выносливость, скоростносиловые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает реакцию на движущийся объект, быстроту мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания. Настольный теннис служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Содержание и образовательные результаты программы соответствуют государственной политике в области дополнительного образования; социальному заказу общества и удовлетворяют образовательные потребности обучающихся и родителей.

Адресат: на обучение принимаются обучающиеся 6-7 лет, без ограничения и специального отбора. Специальных умений не требуется.

Уровень освоения: общекультурный.

Объем и срок освоения: 1 год.

Срок освоения: 64 дня.

Цель программы: познакомить обучающихся с игрой в настольный теннис.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с игрой в настольный теннис;
- дать знания о правилах игры в настольный теннис.

Развивающие:

- способствовать развитию выносливости, быстроты, ловкости, мышечной силы;

¹ 1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года //Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

3.Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года// Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

5. Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».

6. Устав ОУ.

- повысить уровень спортивных результатов.

Воспитательные:

- развить личностные качества (дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей);
- научить управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Планируемые результаты освоения:

Предметные:

Обучающиеся будут знать

- об игре в настольный теннис;
- правила игры в настольный теннис.

Метапредметные:

- выносливость, быстрота, ловкость, мышечная сила в стадии развития;
- повышен уровень спортивных результатов.

Личностные:

- развиты личностные качества (дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей);
- умеет управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации: государственный язык Российской Федерации - русский.

Форма обучения: очная.

Условия приема на обучение: принимаются все желающие в возрасте 6-7 лет.

Формы организации и проведения занятий: занятия проводятся в спортивном (физкультурном) зале, всем составом группы.

Формы организации деятельности детей:

фронтальная - объяснение нового материала, показ педагога, разучивание упражнений;

групповая - выполнение упражнений в разных видах двигательной деятельности, в парах - при выполнении общеразвивающих упражнений;

коллективная-игровая/соревновательная.

Особенности организации образовательного процесса: особенностями организации образовательного процесса на занятиях по программе является включение в каждое занятие теоретической и практической части.

Теоретические сведения, это объяснение нового, повторение пройденного материала, информация познавательного характера.

Практическая часть занятия направлена на получение навыков игры в настольный теннис, выполнению упражнений. Важным элементом каждого занятия является прием смены деятельности.

Педагог создает условия для организации спортивной подготовки в соответствии с возрастными особенностями обучающихся 6-7 лет.

Материально-техническое оснащение: спортивный зал, оборудованный теннисными столами, теннисные ракетки, теннисные мячики.

Кадровое обеспечение: в реализации программы может быть задействован педагог дополнительного образования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	0,5	0,5	Беседа, педагогическое наблюдение, выполнение упражнений
2.	Общая и специальная физическая подготовка	12	2	10	Выполнение упражнений
3.	Стойки. Подача мяча	12	2	10	Педагогическое наблюдение, выполнение
4.	Подача мяча	12	2	10	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
5.	Удары в настольном теннисе	12	2	10	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
6.	Тактика игры в настольный теннис (тактические комбинации)	14	4	10	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
7.	Итоговое занятие, соревнование. Подведение итогов.	1	0,5	0,5	Соревнование. Педагогическая диагностика. Наблюдение. Фиксирование результатов
	Всего часов	64	13	51	

ПРИНЯТА:
Педагогическим советом ОУ
ГБДОУ детский сад № 62
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол от 28.09.2026 г. № 2

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом ГБДОУ детский сад № 62
Приморского района Санкт-Петербурга
от «01» октября 2026 г. № 30-п/у
Заведующий _____
В.М. Янковская



Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

на 2026-2027 учебный год

Педагог дополнительного образования: Белова Анна Вячеславовна

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Колич. уч. недель	Колич. уч. дней	Количество часов	Режим занятий
1 год	1 октября	31 мая	32	64	64	3 раза в нед. по 1 ак. часу*

* 1 академический час = 30 мин.

Государственное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение детский сад №62 Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом ОУ
ГБДОУ детский сад № 62
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол от 28.09.2026 г. № 2

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом ГБДОУ детский сад № 62
Приморского района Санкт-Петербурга
от «01» октября 2026 г. № 30-п/у
Заведующий



В.М. Янковская

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Разработчик:
Агабекян Светлана Саргисовна,
педагог дополнительного образования

Цель программы: познакомить обучающихся с игрой в настольный теннис.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с игрой в настольный теннис;
- дать знания о правилах игры в настольный теннис.

Развивающие:

- способствовать развитию выносливости, быстроты, ловкости, мышечной силы;
- повысить уровень спортивных результатов.

Воспитательные:

- развить личностные качества (дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей);
- научить управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Ожидаемые результаты:

Предметные:

Обучающиеся будут знать

- об игре в настольный теннис;
- правила игры в настольный теннис.

Метапредметные:

- выносливость, быстрота, ловкость, мышечная сила в стадии развития;
- повышен уровень спортивных результатов.

Личностные:

- развиты личностные качества (дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей);
- умеет управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Содержание программы

№ п\п	Наименование разделов, тем	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Беседа: -Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности. Показ педагога. -Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч). -Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока. -Расположение и передвижение игрока у теннисного стола. -Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног. -Техника отбивания мяча -Техника подачи -Набивание разными способами	Освоение навыков безопасного поведения в зале (не толкаемся, не кричим, внимательно слушаем педагога). Правила повторяются на каждом занятии в течение года в форме инструкций или в форме диалога (дети отвечают на вопросы да/нет). Самостоятельное наблюдение. Разминка. Выполнение упражнений (см. Приложение 1) Ответы на вопросы педагога.

		-Упражнения для мышц шеи и туловища. -Упражнения для мышц брюшного пресса. -Упражнения с предметами. -Развитие чувства мяча.	
2	Общая и специальная физическая подготовка https://cloud.mail.ru/public/yEmT/2wDzEjEXn	Беседа о физической культуре на тему «Со спортом дружить — здоровым быть». Цели: закрепить знания детей о настольном теннисе (история возникновения), развить интерес к настольному теннису, сформировать осознанное позитивное отношение к занятиям физической культуры и спортом. Показ педагогом игры в настольный теннис.	Самостоятельное наблюдение. Разминка. Выполнение упражнений (см. Приложение 1) Ответы на вопросы педагога.
3	Общая и специальная физическая подготовка	Показ педагогом игры в настольный теннис, демонстрация плаката.	Самостоятельное наблюдение. Разминка. Выполнение упражнений (см. Приложение 1). Ответы на вопросы педагога.
4	Стойки. Подача мяча.	Стойки. Правосторонняя стойка — для удара справа, игрок стоит вполоборота вправо к столу. Левосторонняя стойка — для удара слева, игрок разворачивается вполоборота влево к столу для более удобного выполнения замаха и удара. Важно, чтобы стойка обеспечивала быстрый старт в любом направлении — влево, вправо, вперёд, назад. Подача мяча без вращения. Объяснение и показ педагога. Демонстрация плаката «Подача мяча».	Самостоятельное наблюдение. Разминка. Выполнение упражнений (см. Приложение 1). Выполнение стойки. Выполнение подачи мяча. Ответы на вопросы педагога.
5	Подача мяча	Подача мяча с вращением. Объяснение и показ педагога.	Самостоятельное наблюдение. Разминка. Выполнение упражнений (см. Приложение 1). Выполнение подачи мяча. Ответы на вопросы педагога.
6	Удары в настольном теннисе	Объяснение и показ педагога. -Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки. -Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола. Демонстрация плаката «Удары в	Самостоятельное наблюдение. Разминка. Выполнение упражнений (см. Приложение 1). Выполнение ударов. Ответы на вопросы педагога.

		настольном теннисе».	
7	Удары в настольном теннисе	Объяснение и показ педагога. -Имитация удара «подрезка» справа на месте без ракетки. -Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.	Самостоятельное наблюдение. Разминка. Выполнение упражнений (см. Приложение 1). Выполнение ударов. Ответы на вопросы педагога.
8	Удары в настольном теннисе	Объяснение и показ педагога. -Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.	
9	Удары в настольном теннисе	Объяснение и показ педагога. -Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа. -Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа.	Самостоятельное наблюдение. Разминка. Выполнение упражнений (см. Приложение 1). Выполнение ударов. Ответы на вопросы педагога.
10	Тактика игры в настольный теннис (тактические комбинации)	Объяснение и показ педагога. - Подача с применением топ-спина или наката, направленная на непосредственный выигрыш очка. - Выигрыш очка после нескольких ударов при неточной игре соперника.	Самостоятельное наблюдение. Разминка. Выполнение упражнений (см. Приложение 1). Выполнение ударов. Ответы на вопросы педагога. Отработка на практике всех полученных теоретических знаний.
11	Тактика игры в настольный теннис (тактические комбинации)	Объяснение и показ педагога. - Прием подачи укороченным ударом с последующим соединением выигрышной ситуации. Использование таких ударов даст игроку большие тактические возможности. - Прием подачи вращением, верхним или боковым, с последующим переходом к сильному элементу. - Вынужденный пассивный прием подачи.	Самостоятельное наблюдение. Разминка. Выполнение упражнений (см. Приложение 1). Выполнение ударов. Ответы на вопросы педагога. Отработка на практике всех полученных теоретических знаний.
12	Итоговое занятие, соревнование. Подведение итогов.	Объяснение правил соревнований в настольном теннисе. Соревновательная деятельность.	Соревнование. Подведение итогов.

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы

Занятия по программе предусматривают следующие **формы и методы реализации**:

Для реализации поставленных задач в процессе обучения по программе используются следующие **методы обучения**:

словесный (устное изложение, беседа, объяснение и т.д.);

практический (самостоятельное выполнение);

объяснительно-иллюстративный - воспринимают и усваивают (запоминают) готовую информацию;

репродуктивный - воспитанники воспроизводят полученные знания и освоенные способы действий;

методы воспитания: беседы, метод примера, педагогический контроль, побуждение, создание воспитательных ситуаций, соревнование, поощрение.

Методы в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятии:

фронтальный: одновременная работа со всеми обучающимися;

объяснительно-иллюстративный: обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию (выполненные педагогом, плакат).

Для реализации данной программы используются **современные педагогические технологии**:

Здоровьесберегающая технология - система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития личностного и физического здоровья обучающихся. Технология здоровьесбережения основывается на благополучном влиянии факторов освоения процесса на жизнь ребенка, а именно: комфортные условия обучения — доброжелательная атмосфера со стороны педагога и детского коллектива; отсутствие стрессовых ситуаций; достаточная двигательная активность; адекватность требований к обучающемуся на занятиях. Настольный теннис обеспечивает хорошую двигательную активность, способствует укреплению физических качеств.

Личностно-ориентированная технология, это технология, которой характерен перенос приоритетов на личность обучающегося и его познавательную деятельность, нацелена на формирование у обучающихся механизмов самореализации, навыков саморазвития и самосовершенствования.

Проведение соревнований обучающихся.

Дидактические средства, ЭОР

Дидактические плакаты: «Удары в настольном теннисе», «Поддача мяча».

Информационные источники

Список литературы для педагога:

1. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.

2. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010.

3. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. // Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. - М.: Советский спорт, 2009.

4. Фримерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./ - М.: Олимпия Пресс, 2005

Список литературы для детей и родителей:

1. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. - М.: Физкультура и Спорт, 2008.

Интернет источники:

ttennis-luga.ucoz.ru — портал о настольном теннисе с новостями, анонсами соревнований, правилами, техникой, мастер-классами, тестами инвентаря;

libsport.ru — портал «Мир настольного тенниса» с новостями, репортажами, фото- и видеогалереями, форумом;

ttfr.rulibsport.ru — сайт Федерации настольного тенниса России (ФНТР) с информацией о федерации, календарями соревнований, результатами встреч;

ttfr.rulibsport.ru — форум настольного тенниса;

<https://disk.yandex.ru/i/MpAQpW5089RUNw>

<https://cloud.mail.ru/public/yEmT/2wDzEjEXn>

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности деятельности по программе проводятся: входной контроль и итоговый контроль. Форма проведения контроля - педагогическое наблюдение и фиксация результатов.

Входной контроль проводится на первом занятии по программе с целью оценки стартового уровня знаний и умений, природных личностных качеств обучающихся.

Итоговый контроль. Проводится по завершении раздела обучения по программе с целью отслеживания уровня достижения результатов программы.

Соревнование – представление умений.

Критерии приведены в Приложении 1.

Контрольные нормативы

Для проведения тестов обучающиеся делятся на пары.

После сигнала педагога - один выполняет задание, второй считает.

Попытка сразу фиксируется.

Далее дети меняются.

В зачет идет лучшая из трех попыток.

ФИО обучающегося _____

Возраст обучающегося _____

Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Правильный хват и удержание ракетки	Берет неправильно и не удерживает	Правильно берет, но не удерживает	Правильно берет и удерживает
Стойка у стола	Неправильно стоит у теннисного стола во время подачи мяча, путает стойки при выполнении ударов по мячу (требуется помощь педагога)	Правильно стоит у теннисного стола во время подачи мяча, путает стойки при выполнении ударов по мячу	Правильно стоит у теннисного стола во время подачи мяча и выполнения ударов по мячу
Подача мяча	до 3 подач	4-6 подач	7 и более подач
Удары по мячу	до 2 ударов	3-5 ударов	6 и более ударов
Тактика (удержание мяча в игре)	до 2 ударов	3-5 ударов	6 и более ударов

Информационная карта освоения программы

№ п/п	ФИ обучающегося	Правильный хват и удержание ракетки		Правильная стойка у стола		Стойка у стола		Удары по мячу		Тактика (удержание мяча в игре)		Проявляет интерес к занятиям		Наличие/отсутств ие динамики
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	
1.														
2.														

После оформления сводной карты педагогического наблюдения (внести итоговые показатели на начало и конец освоения программы) проставляются данные в последней колонке - Наличие/отсутствии динамики.

Д - динамика освоения программы присутствует, ДА;

Н - динамики освоения программы НЕТ.

Педагогу необходимо анализировать уровень усвоения программы, для непрерывного отслеживания качества усвоения знаний и умений в учебном процессе, выявления причин низкой динамики уровня освоения, для дальнейшей корректировки теоретической и практической частей программы.

При знакомстве с настольным теннисом можно использовать упражнения, которые помогут освоить технику игры, отработать подачу, накат и срезку.

Ниже представлены идеи для упражнений в разных аспектах.

Разминка

- Передвижение по площадке, удерживая мяч на ракетке и контролируя хватку.
- Перекатывание мяча по ракетке: перемещение его от одного края до другого или выполнение круговых движений.
- Многократно подбивая мяч ладонной или тыльной стороной ракетки снизу вверх или поочерёдно той или другой её стороной, стремиться, чтобы мяч как можно дольше не падал на землю.
- Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол (дриблинг), в стойке игрока на месте или в движении.

Подача

- Многократно производить подачи в различных направлениях. Например, расчертить противоположную половину стола на квадраты и последовательно посылать туда мячи.
- Использовать подачу с подкруткой — создавать вращение мяча для затруднения приёма соперника.
- Отрабатывать подачу с изменением траектории — обучать обманным движениям и вариативности подач.

Накат

- Имитационные упражнения — например, стоя на месте, имитировать накат справа или в стойке для наката справа отрабатывать отдельно движения кисти, предплечья, плеча, туловища, а затем соединить все движения вместе.
- Упражнения на сочетание наката и подрезки: справа один раз выполнить накат, другой — подрезку или справа накат, слева подрезка, и наоборот.

Срезка

- Имитация подрезки у стола — например, имитация взятия мяча в центре стола и в левом углу.
- Работа у стола под 90° — передвигаться у стола и играть со «стенкой», вначале акцент делать на плоский приём мяча, затем — на приём мяча более острой ракеткой.
- Работа с большим количеством мячей — брать левой рукой по одному мячу, ударять им перед собой о стол в левом квадрате, чтобы он подлетел на высоту 30 см, и выполнять подрезку слева.