

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА РУБЦОВСКА АЛТАЙСКОГО КРАЯ  
МКУ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ» г. РУБЦОВСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР» г. РУБЦОВСКА

Рассмотрена и  
рекомендована к утверждению  
Педагогическим советом  
МБУ ДО «ДЮЦ»  
Протокол № 1  
«28» 08 20 25



Утверждаю  
Директор МБУ ДО «ДЮЦ»  
В.Ю. Удод

Приказ № 158  
«28» 08 20 25

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
на 2025-2026 учебный год  
по **ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ**  
**(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЕ**  
**«ОСНОВЫ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА»**  
для объединения по интересам **«БЫСТРАЯ РАКЕТКА»**  
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся – 9-11 лет  
Срок реализации – 1 год

Автор – составитель:  
**Костенко Владимир Михайлович,**  
педагог дополнительного образования

г. Рубцовск  
2025

## Содержание

№ п/п	Основные разделы программы	№ страницы
1	Паспорт программы	3
2	Пояснительная записка	4
3	Календарно-тематический план	10
4	Воспитательная работа	18
5	Календарный учебный график	22
6	Условия реализации программы	24
7	Список литературы	25
8	Приложение	26

## Паспорт программы

Полное наименование	Рабочая программа по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Основы настольного тенниса»
Руководитель	Костенко Владимир Михайлович, педагог дополнительного образования
География реализации	МБУ ДО «ДЮЦ», г. Рубцовск, Алтайский край, фойе 2 этаж
Адресат программы	Обучающиеся 9-11 лет
Срок реализации	1 год
Направленность программы	Физкультурно–спортивная
Вид программы	Модифицированная
Цель программы	Обучение детей базовым приемам техники и тактики игры в настольный теннис
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"><li>▸ Знание истории развития настольного тенниса;</li><li>▸ Владение базовыми приемами техники и тактики игры в настольный теннис;</li><li>▸ Физическое личностное развитие обучающихся;</li><li>▸ Сформированная потребность вести здоровый образ жизни;</li><li>▸ Коммуникабельность в общении, способность к волевой регуляции поведения;</li><li>▸ Овладение основами культуры игры в настольный теннис.</li></ul>

## Пояснительная записка

На современном этапе развития и формирования личности человека большое значение придается интеллектуальному и физическому развитию личности человека. И по мере развития общества неуклонно возрастает значение физической культуры и спорта в повседневный быт российского народа и составляет одну из важных государственных задач.

В решение этой задачи важную роль может сыграть настольный теннис–вид спорта с более чем 100-летней историей, который доступен лицам различных возрастов и является хорошим средством физического воспитания, укрепления здоровья, активного отдыха, сохранения творческого долголетия.

Большая популярность настольного тенниса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним позитивным воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека. Основное достоинство настольного тенниса–это разнообразие движений, способствующих развитию координации реакции скорости мышления у игрока.

Занятия настольным теннисом помогают формировать у обучающегося такие качества, как настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, находчивость, быстроту реакции мышления, изобретательность, тонкий расчёт, глазомер, внимание, выдержку, волю к победе.

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. 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, способность не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Рабочая программа «Основы настольного тенниса» разработана с целью формирования у детей устойчивой мотивации к регулярным занятиям физкультурой и спортом и здоровому образу жизни.

**Уровень** программы – **стартовый**. Программа предполагает использование и реализацию общедоступных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения обучающимися содержания программы.

Рабочая программа «Основы настольного тенниса» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Программа предполагает развитие и

совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

**Актуальность** программы состоит в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по настольному теннису, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Цель** – обучение детей базовым приемам техники и тактики игры в настольный теннис.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить технике и тактике игры в настольный теннис.

**Развивающие:**

- развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакцию; 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;
- формировать потребность вести здоровый образ жизни.

### **Обучающиеся по программе**

Программа адресована детям в возрасте от 9 до 11 лет, как имеющим начальную спортивную подготовку и опыт игры в теннис, так и совсем не владеющим теннисной ракеткой. Принимаются все желающие дети, допущенные врачом по состоянию здоровья. Комплектование объединения проводится ежегодно в период с 1 по 15 сентября. В течение учебного года ввиду выбытия по различным причинам из состава обучающихся данная группа может быть доукомплектована. Приём детей осуществляется на добровольных началах по письменному заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и наличии медицинской справки,

подтверждающей отсутствие медицинских противопоказаний для занятий данным видом спорта.

**Набор детей** – свободный.

**Возраст обучающихся** – 9-11 лет.

**Количество обучающихся** – 10-15 человек.

**Состав группы** – постоянный.

**Форма обучения** – очная.

**Форма занятия** – групповая.

**Срок реализации программы** – 1 год.

**Режим занятий** – 2 раза в неделю по 2 часа, 4 часа в неделю, 144 часа в год.

### **Ожидаемые результаты**

- Знание истории развития настольного тенниса;
- Владение базовыми приемами техники и тактики игры в настольный теннис;
- Физическое личностное развитие обучающихся;
- Сформированная потребность вести здоровый образ жизни;
- Коммуникабельность в общении, способность к волевой регуляции поведения;
- Овладение основами культуры игры в настольный теннис.

В процессе реализации рабочей программы «Основы настольного тенниса» у обучающихся предполагается сформировать и/или закрепить следующие **результаты и универсальные учебные действия**:

#### **Личностные:**

▸ способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

▸ владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

#### **Регулятивные УУД:**

▸ овладеть средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками;

▸ управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдать элементарные общепринятые нормы и правила поведения;

▸ овладеть универсальными предпосылками учебной деятельности – умениями работать по правилу и по образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции.

#### **Коммуникативные УУД:**

▸ планировать инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, адекватно воспринимать информацию, исходящую от собеседника, вступать в речевое общение, следовать этическим нормам поведения, владение навыками межличностного взаимодействия, разрешения конфликтов.

▸ оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

По окончании срока реализации программы обучающиеся объединения **будут знать:**

- правила игры в настольный теннис;
- правила проведения соревнований по настольному теннису;
- историю развития настольного тенниса в России;
- основные приёмы техники выполнения ударов;
- технику подачи с правым вращением мяча;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни.

**будут уметь:**

- подавать мяч с правым вращением мяча;
- подрезать мяч справа;
- провести судейство в соревнованиях по теннису;
- составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;
- проводить специальную разминку для теннисиста;
- соблюдать технику безопасности на занятиях.

**будут применять:**

- навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- навыки общения в коллективе.

### **Способы проверки результативности**

Обязательным компонентом педагогического процесса является контроль на всех стадиях педагогического процесса.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое педагогическое наблюдение за обучающимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности обучающихся и их интереса к занятиям, уровень их мастерства. В конце каждого полугодия проходят соревнования, на педагогом отслеживаются умения и навыки, приобретенные обучающимися.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

По окончании срока реализации программы предусмотрена промежуточная аттестация, целью которой является оценка теоретических знаний, приемов и навыков. Промежуточная аттестация предусмотрена в форме соревнования и тестирования.

Для обучающихся разработаны следующие **критерии оценки**:

**Высокий уровень** – успешное освоение более 70% материала учебной программы (обучающиеся дадут правильные ответы на 8-10 теоретических вопросов; свободное жонглирование мячом тыльной стороной ракетки; хорошее владение подачей справа; умелое проведение судейства в соревнованиях по теннису).

**Средний уровень** – усвоено 50-70% программного материала (обучающиеся дадут правильные ответы на 6-7 теоретических вопросов; хорошее жонглирование мячом тыльной стороной ракетки; владение подачей справа; хорошее проведение судейства в соревнованиях по теннису).

**Низкий уровень** – менее 50% программного материала (обучающиеся дадут правильные ответы на 5 и менее теоретических вопросов; неуверенное жонглирование мячом тыльной стороной ракетки; слабое владение подачей справа; неквалифицированное проведение судейства в соревнованиях по теннису).

**Учебный план  
1 год обучения  
144 часа**

№ п/п	Название раздела, темы	теория	практ ика	Всего часов	Форма контроля/ аттестации
<b>1.</b>	<b>Теория</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>32</b>	
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	-	1	Беседа
1.2	Развитие настольного тенниса в России.	6	-	6	Собеседование
1.3	Гигиена, закаливание	8	-	8	Опрос
1.4	Правила соревнований по настольному теннису	8	-	8	Собеседование
1.5	Гигиена и врачебный контроль.	2	-	2	Беседа
1.6	Изучение элементов стола и ракетки.	2	-	2	Беседа

1.7	История изменения правил игры в настольный теннис.	5	-	5	Опрос
<b>2.</b>	<b>Практика</b>		<b>98</b>	<b>98</b>	
2.1	Стойка игрока	-	2	2	Игровая практика
2.2	Обучение правильному хвату ракетки	-	2	2	Практический показ
2.3	Способы держания ракетки	-	2	2	Игровая практика
2.4	Обучению жонглированию мячом наружной стороной ракетки.	-	2	2	Игровая практика
2.5	Выбор позиции.	-	4	4	Игровая практика
2.6	Обучение отталкивания мяча от себя.	-	4	4	Игровая практика
2.7	Тактика игры с разными противниками.	-	4	4	Практический показ
2.8	Изучение подач.	-	6	6	Игровая практика
2.9	Обучение техники подачи прямым ударом	-	4	4	Практический показ
2.10	Тренировка ударов у тренировочной стенки		5	5	Практический показ
2.11	Совершенствование техники подач.	-	6	6	Практический показ
2.12	Обучение подачи «Маятник».	-	6	6	Практический показ
2.13	Учебная игра с ранее изученными элементами.	-	6	6	Практический показ
2.14	Передвижение игрока приставными шагами.	-	5	5	Практический показ
2.15	Усвоение жонглирования мячом.	-	4	4	Упражнение
2.16	Техника перемещений близко у стола.	-	4	4	Практический показ
2.17	Обучение ударов «Накат»	-	4	4	Практический показ
2.18	Усвоение ударов «Накат»	-	4	4	Упражнение
2.19	Имитация перемещений с выполнением ударов.	-	4	4	Практический показ

2.20	Передвижение игрока выпадами, прыжками.	-	4	4	Игровая практика
2.21	Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева	-	6	6	Практический показ
2.22	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	-	6	6	Игровая практика
2.23	Игра на счет из одной, трех партий.	-	4	4	Игровая практика
<b>3.</b>	<b>Воспитательная работа</b>	-	<b>10</b>	<b>10</b>	Соревнования, турниры, мастер-классы, беседы
<b>4.</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	
4.1.	Промежуточная аттестация	1	1	2	Соревнование, тестирование
4.2.	Итоговое занятие	-	2	2	Игровая практика
<b>итого</b>		<b>33ч.</b>	<b>111ч.</b>	<b>144ч.</b>	

**Календарно-тематический план  
1 год обучения  
144 часа**

**Учебная группа №1 (понедельник – среда)**

№ п/п	Дата	Название темы занятия	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации/контроля
1.	01.09.2025	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности Стойка игрока	2	1	1	Беседа Практический показ
2.	03.09.2025	Гигиена и врачебный контроль. Стойка игрока.	2	1	1	Беседа Практический показ
3.	08.09.2025	Гигиена и врачебный контроль. Обучение правильному хвату ракетки.	2	1	1	Беседа опрос Презентация Практический показ

4.	10.09.2025	История изменения правил игры в теннис. Обучение правильному хвату ракетки.	2	1	1	Беседа Опрос Практический показ
5.	15.09.2025	История изменения правил игры в теннис. Способы держания ракетки.	2	1	1	Беседа, опрос. Практический показ
6.	17.09.2025	История изменения правил игры в теннис. Обучению жонглированию мячом.	2	1	1	Беседа Опрос Практический показ
7.	22.09.2025	История изменения правил игры в теннис. Способы держания ракетки.	2	1	1	Беседа Опрос Практический показ
8.	24.09.2025	История изменения правил игры в теннис. Обучению жонглированию мячом.	2	1	1	Беседа опрос Практический показ
9.	29.09.2025	Изучение элементов стола и ракетки. Обучение оттапливания мяча от себя.	2	1	1	Беседа Опрос Практический показ
10	01.10.2025	Изучение элементов стола и ракетки. Обучение оттапливания мяча от себя.	2	1	1	Практический показ
11.	06.10.2025	Развитие настольного тенниса в России. Обучение оттапливания мяча от себя.	2	1	1	Беседа Практический показ

12.	08.10.2025	Развитие настольного тенниса в России. Обучение оттапливания мяча от себя.	2	1	1	Беседа Практический показ
13.	13.10.2025	Развитие настольного тенниса в России. Выбор позиции.	2	-	2	Беседа Практический показ
14.	15.10.2025	Развитие настольного тенниса в России. Выбор позиции.	2	1	1	Беседа Практический показ
15.	20.10.2025	Развитие настольного тенниса в России. Выбор позиции.	2	1	1	Беседа Практический показ
16.	22.10.2025	Развитие настольного тенниса в России. Выбор позиции.	2	1	1	Беседа Практический показ
17.	27.10.2025	Спортивно – познавательная программа «Волшебный шарик»	2	-	2	Спортивно – познавательная программа
18.	29.10.2025	Беседа «В здоровом теле – здоровый дух»	2	-	2	Беседа
19.	03.11.2025	Изучение подач. Изучение подач	2	-	2	Практический показ
20.	05.11.2025	Правила соревнований по теннису. Изучение подач.	2	-	2	Беседа Опрос Практический показ
21.	10.11.2025	Правила соревнований по теннису. Изучение подач	2	1	1	Беседа Опрос Практический показ
22.	12.11.2025	Правила соревнований по теннису Тренировка ударов у тренировочной стенки.	2	1	1	Беседа Опрос Практический показ

23.	17.11.2025	Правила соревнований по теннису Тренировка ударов у тренировочной стенки.	2	1	1	Беседа Опрос Практический показ
24.	19.11.2025	Правила соревнований по теннису Тренировка ударов у тренировочной стенки.	2	1	1	Беседа Опрос Практический показ
25.	24.11.2025	Правила соревнований по теннису Тренировка ударов у тренировочной стенки.	2	1	1	Беседа Опрос Практический показ
26.	26.11.2025	Правила соревнований по теннису Тренировка ударов у тренировочной стенки.	2	1	1	Беседа Опрос Практический показ
27.	01.12.2025	Правила соревнований по теннису. Обучение техники подачи прямым ударом.	2	1	1	Беседа Опрос Практический показ
28.	03.12.2025	Учебная игра с ранее изученными элементами, соревнование в группах	2	-	2	Практический показ
29.	08.12.2025	Тактика игры с разными противниками. Обучение техники подачи прямым ударом.	2	1	1	Практический показ
30.	10.12.2025	Тактика игры с разными противниками. Обучение техники подачи прямым ударом.	2	-	2	Практический показ

31.	15.12.2025	Тактика игры с разными противниками. Обучение техники подачи прямым ударом.	2	-	2	Практический показ
32.	17.12.2025	Тактика игры с разными противниками. Игра на счет из одной, трех партий.	2	-	2	Практический показ
33.	22.12.2025	Изучение подачи. Изучение подачи.	2	1	1	Беседа Практический показ
34.	24.12.2025	Гигиена, закаливание Усвоение жонглирования мячом.	2	-	2	Беседа Соревнования
35.	29.12.2025	Соревнования по настольному теннису в личном зачете.	2	-	2	Соревнования
36.	12.01.2026	Гигиена, закаливание Усвоение жонглирования мячом.	2	1	1	Беседа Опрос Практический показ
37.	14.01.2026	Гигиена, закаливание Усвоение жонглирования мячом.	2	-	2	Практический показ
38.	19.01.2026	Гигиена, закаливание Усвоение жонглирования мячом.	2	-	2	Практический показ
39.	21.01.2026	Гигиена, закаливание. Совершенствование техники подач.	2	1	1	Беседа Практический показ
40.	26.01.2026	Обучение подачи «Маятник». Учебная игра с ранее изученными	2	-	2	Практический показ

		элементами.				
41	28.01.2026	Гигиена, закаливание. Обучение подачи «Маятник».	2	1	1	Беседа Практический показ
42	02.02.2026	Гигиена, закаливание. Обучение подачи «Маятник».	2	1	1	Практический показ
43	04.02.2026	Гигиена, закаливание. Обучение подачи «Маятник»	2	1	1	Практический показ
44	09.02.2026	Обучение подачи «Маятник». Передвижение игрока приставными шагами.	2	-	2	Беседа Опрос Практический показ
45	11.02.2026	Передвижение игрока приставными шагами. Обучение подачи «Маятник».	2	-	2	Практический показ
46	16.02.2026	Учебная игра с ранее изученными элементами	2	-	2	Практический показ
47	18.02.2026	Передвижение игрока приставными шагами. Техника перемещений близко у стола.	2	-	2	Практический показ
48	25.02.2026	Передвижение игрока приставными шагами. Техника перемещений близко у стола.	2	-	2	Практический показ
49	02.03.2026	Совершенствование техники подач. Техника перемещений близко у стола.	2	-	2	Практический показ

50.	04.03.2026	Совершенствование техники подачи. Техника перемещений близко у стола.	2	-	2	Практический показ
51.	11.03.2026	Обучение ударов «Накат» Передвижение игрока выпадами, прыжками.	2	-	2	Практический показ
52.	16.03.2026	Обучение ударов «Накат» Игра в «крутиловку» вправо и влево.	2	-	2	Практический показ
53.	18.03.2026	Обучение ударов «Накат» Игра в «крутиловку» вправо и влево.	2	-	2	Практический показ
54.	23.03.2026	Обучение ударов «Накат» Игра на счет из одной, трех партий	2	1	1	Практический показ
55.	25.03.2026	Передвижение игрока выпадами, прыжками.	2	-	2	Практический показ
56.	30.03.2026	Викторина «Весенний пинг-понг».	2	-	2	Викторина
57.	01.04.2026	Соревнование по теннису в командном зачете.	2	-	2	Практический показ
58.	06.04.2026	Игра на счет из одной трех партий.	2	1	1	Практический показ
59.	08.04.2026	Усвоение ударов «Накат» Передвижение игрока выпадами, прыжками.	2	-	1	Практический показ

60.	13.04.2026	Усвоение ударов «Накат» Имитация перемещений с выполнением ударов.	2	1	1	Практический показ
61.	15.04.2026	Усвоение ударов «Накат» Имитация перемещений с выполнением ударов.	2	-	2	Практический показ
62.	20.04.2026	Учебная игра с ранее изученными элементами. Имитация перемещений с выполнением ударов.	2	-	2	Практический показ
63.	22.04.2026	Игра в «крутиловку». Совершенствование техники подачи.	2	-	2	Практический показ
64.	27.04.2026	Игра в «крутиловку». Передвижение игрока приставными шагами.	2	1	1	Практический показ
65.	29.04.2026	Игра в «крутиловку». Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.	2	1	1	Практический показ
66.	04.05.2026	Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Игра в «крутиловку»	2	-	2	Практический показ
67.	06.05.2026	Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Совершенствование техники подачи.	2	-	2	Практический показ
68.	11.05.2026	Совершенствование	2	-	2	Практический

		техники подачи. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.				показ
69.	13.05.2026	Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.	2	1	1	Практический показ
70.	18.05.2026	Игра на счет из одной, трех партий.	2	-	2	Практический показ
71.	20.05.2026	Промежуточная аттестация обучающихся.	2	1	1	Тестирование Соревнование
72.	25.05.2026	Итоговое занятие.	2	2	1	Беседа
<b>Итого</b>			<b>144</b>	<b>33</b>	<b>111</b>	

### Воспитательная работа

Настоящая Рабочая программа воспитания (далее – Программа) разработана для детей в возрасте от 9 до 11 лет, обучающихся в объединении по интересам «Быстрая ракетка», с целью организации воспитательной работы с обучающимися. Реализация Программы осуществляется параллельно с выбранной ребенком и (или) его родителями (законными представителями) несовершеннолетнего обучающегося дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой «Основы настольного тенниса» физкультурно - спортивной направленности.

Программа представляет собой базисный минимум воспитательной работы, обязательный для проведения с обучающимися объединения по интересам «Быстрая ракетка» и может быть дополнена в течение учебного года в зависимости от конкретных образовательных потребностей детей.

Для повышения результативности обучения и более эффективного достижения цели и реализации задач Программы увеличен объем воспитательной работы за счет деятельности приглашённых специалистов таких, как педагог-организатор, библиотекарь и социальных партнеров, привлекающих детей к участию в организационно-массовых мероприятиях в свободное время от освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Основы настольного тенниса».

**Цель Программы** – личностное развитие обучающихся, проявляющееся в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало, основываясь на базовых ценностях: семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек.

**Целевые приоритеты:**

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;

- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;

- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;

- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);

- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;

- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;

- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;

- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;

- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;

- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

**Задачи Программы:**

1. использовать в воспитании детей возможности учебного занятия, поддерживать использование на уроках интерактивных форм занятий с обучающимися;

2. организовать работу с семьями обучающихся, их родителями (законными представителями), направленную на совместное решение проблем личностного развития детей;

3. реализовывать воспитательный потенциал руководства педагогом дополнительного образования вверенного ему объединения по интересам,

поддерживать активное участие объединения по интересам в жизни Учреждения;

4. организовывать разноплановую профилактическую работу по обеспечению безопасности жизнедеятельности.

5. реализовывать воспитательные возможности общеучрежденческих ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа.

Процесс воспитания в объединении по интересам «Быстрая ракетка» основывается на следующих **принципах** взаимодействия педагога и обучающихся:

- неукоснительное соблюдение законности и прав семьи и ребенка, соблюдения конфиденциальности информации о ребенке и семье, приоритета безопасности ребенка при нахождении в учреждении;

- ориентир на создание в объединении по интересам «Быстрая ракетка» психологически комфортной среды для каждого ребенка и взрослого, без которой невозможно конструктивное взаимодействие обучающихся и педагога;

- организация основных совместных дел обучающихся и педагогов как предмета совместной заботы и взрослых, и детей, которые бы объединяли детей и педагогов яркими и содержательными событиями, общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;

- системность, целесообразность и нешаблонность воспитания как условия его эффективности.

Режим занятий по Программе включает в себя проведение не менее одного воспитательного мероприятия в месяц. Общий объем учебных часов на реализацию программы составляет 10 часов на одну учебную группу.

Формы и виды проводимых воспитательных мероприятий (спортивные состязания, праздники, игры, тренинги, мастер-классы, конкурсы, соревнования и др.), а также методы воспитательной деятельности определены в зависимости от особенностей реализуемой дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Основы настольного тенниса» в соответствии с возрастными и психофизиологическими особенностями обучающихся.

При выборе и разработке воспитательных мероприятий главным критерием является соответствие тематике и направленности проводимого воспитательного мероприятия основным направлениям и принципам воспитательной работы в учреждении, учет направленности дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Основы настольного тенниса», по которой организованы занятия обучающихся, а также учет психофизиологических особенностей детей.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы учреждения. Каждое из них представлено в соответствующем модуле: «Ключевые общеучрежденческие дела», «Безопасность жизнедеятельности», «Работа с родителями», «Воспитательная деятельность в объединении по интересам

(согласно индивидуальному плану работы педагога дополнительного образования)», «Учебное занятие (согласно индивидуальным планам рабочей программы по ДООП)».

### **Основные направления воспитательной работы**

Воспитательная работа в объединении по интересам «Быстрая ракетка» осуществляется по различным направлениям деятельности, позволяющим охватить и развить все аспекты личности обучающихся.

#### **1.Гражданско-патриотическая направленность воспитательной деятельности.**

▸ знакомство обучающихся детей с государственной символикой России (Государственный гимн, герб и флаг России);

▸ формирование понятий и представлений о родном крае, России, о народах России, природе и национальных достояниях;

▸ развитие чувств патриотизма, любви к Родине, стремления к миру, уважения к культурному наследию России, ее природе;

▸ развитие гармонического проявления патриотических чувств и культуры межнационального общения.

#### **2.Культурологическая направленность воспитательной деятельности. Воспитание нравственных чувств и этического сознания.**

▸ знакомство обучающихся с основными видами учреждений культуры, их особенностями, видами культурной деятельности человека, их приобщение к отечественным и общемировым культурным ценностям;

▸ развитие чувственного восприятия окружающего мира, чувства видения и понимания красоты человеческой души, эстетических качеств детей;

▸ воспитание благородства души при ознакомлении с окружающим миром через ощущения гармонии, цвета, форм, звуков, их прекрасных и оригинальных сочетаний;

▸ обогащение впечатлений обучающихся об этике человеческих взаимоотношений как духовной ценности на основе идеалов Любви, Правды, Добра.

#### **3.Здоровьесберегающая направленность воспитательной деятельности.**

▸ мероприятия, направленные на укрепление и охрану здоровья обучающихся;

▸ развитие физических качеств – ловкости, быстроты, силы, выносливости, морально-волевых – решительности, смелости;

▸ социализацию обучающихся путем развития чувств коллективизма и взаимовыручки;

▸ формирование представлений о культурно-гигиенических навыках и их развитие;

▸ знакомство с основными правилами здорового образа жизни, формирование потребности и развитие мотивации к ведению здорового образа жизни, формирование устойчивых представлений о пользе и необходимости физического развития.

#### **4.Экологическая направленность воспитательной деятельности.**

▸ формирование у обучающихся сознательного, положительного отношения к окружающей среде, убежденности в необходимости гуманного, бережного отношения к природе как к наивысшей национальной и общечеловеческой ценности;

▸ развитие потребности общения с природой, интереса к познанию ее законов и явлений.

#### **5. Духовно-нравственная направленность воспитательной работы.**

▸ развитие нравственных чувств обучающихся - совести, долга, веры, ответственности, уважения, чести, справедливости;

▸ формирование нравственного облика и нравственной позиции обучающихся;

▸ расширение интеллектуальных знаний обучающихся в области морали и этики, ознакомление с базовыми этическими, моральными, волевыми принципами.

#### **6. Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни.**

**Оценка результативности Программы** осуществляется в конце учебного года. В качестве результативности выполнения Программы рассматриваются следующие критерии:

1. формируемые посредством воспитательных мероприятий качества личности, включающие в себя морально-нравственные, ценностные и волевые установки, их личностное отношение к различным областям человеческой деятельности, собственную жизненную позицию;

2. уровень интеллектуального развития обучающихся, расширение их кругозора в направлениях деятельности, реализуемых Программой;

3. уровень групповой сплоченности детского коллектива, психологический климат в объединении по интересам;

4. полнота освоения учебных часов, предусмотренных Программой воспитательной работы.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития является педагогическое наблюдение.

Способами получения информации о состоянии совместной деятельности детей и взрослых являются беседы с обучающимися и их родителями, педагогами, при необходимости – анкетирование.

По результатам освоения Программы заполняется лист наблюдения.

К Программе прилагается ежегодный календарный план воспитательной работы (Приложение 1).

### **Календарный учебный график**

Год обучения, № группы	Дата начала обучения по	Дата окончания обучения по	Всего учебных недель	Количество во учебных дней	Количество во учебных часов	Режим занятий
------------------------	-------------------------	----------------------------	----------------------	----------------------------	-----------------------------	---------------

	программе	программе				
1 год обучения, группа № 1	01.09.2025	25.05.2026	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

### **Учебно-методическое обеспечение программы**

В основе построения программы лежит концентрический принцип, который заключается в постепенном изучении, закреплении и совершенствовании приобретённых ранее знаний, навыков и умений с учётом возраста.

Учебное занятие является основной формой учебно-воспитательной работы. Материал программы дается в двух разделах:

- основы знаний;
- техника и тактика игры.

#### **Основы знаний:**

1. соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
2. краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. гигиена, закаливание.
4. правила соревнований по настольному теннису.

**Техника и тактика игры.** В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

#### **Формы организации занятий**

Выбор форм организации занятий обусловлен спецификой обучения в объединении:

- комбинированное занятие;
- тренировочные занятия с педагогом-тренером;
- занятие-соревнование;
- занятие – совершенствование полученных игровых навыков.

Основные требования, предъявляемые к обучающимся: регулярное посещение занятий, трудолюбие, добросовестность.

#### **Методы обучения и воспитания**

Для повышения интереса к занятиям программой предусмотрено использование разнообразных методов обучения:

- словесные методы: объяснение, рассказ, беседа.
- наглядные методы: показ упражнений.
- практические методы: игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя способами – в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся сформированы некоторые навыки игры. Метод круговой

тренировки предусматривает выполнение заданий на специально оборудованных местах.

### **Формы проведения учебных занятий:**

▸ групповая форма обучения (создает хорошие условия для микро соперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений);

▸ индивидуальная форма обучения (обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что дает возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к тренировочным занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося);

▸ фронтальная форма обучения позволяет педагогу одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

### **Условия реализации программы**

#### **Материально-технические условия**

- теннисные ракетки - 15 шт.;
- теннисные мячи - 30 шт.;
- сетки для настольного тенниса;
- теннисные столы – 2 шт.;
- методические пособия по теории настольного тенниса, тактике и технике игры.

#### **Санитарно-гигиеническое обеспечение**

Санитарно-гигиеническое обеспечение деятельности по реализации рабочей программы «Основы настольного тенниса» объединения по интересам «Быстрая ракетка» регламентируется Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Сохранению и укреплению здоровья обучающихся, предотвращению утомляемости, повышению их работоспособности и результативности продуктивной творческой деятельности способствуют:

- температурный режим;
- проветривание учебного кабинета;
- освещение согласно установленным нормам;
- предупреждение утомления обучающихся;
- чередование видов деятельности;
- динамические паузы;
- правильная рабочая поза и осанка обучающихся;
- соответствие мебели росту обучающихся.

## Список литературы для педагога

1. Амелин, А.Н. Азбука спорта. Настольный теннис / А.Н. Амелин. - М.: Изд. Физкультураиспорт, 2010. - 102 с.
2. Байгулов, П.Ю., Романин, Н.Н. Основы настольного тенниса / П.Ю. Байгулов, Н.Н. Романин. - М.: ФиС, 1999. - 160 с.
3. Барчукова, Г.В. Теория и методика настольного тенниса / Г.В. Барчукова. - Изд. центр Академия, 2012 - 59 с.
4. Барчукова, Г.В. Настольный теннис для всех / Г.В. Барчукова. - Изд. 2 - е перераб. и доп. - М.: Физкультура и Спорт, 2008. - 54 с.
5. Барчукова, Г.В. Учись играть в настольный теннис / Г.В. Барчукова. - М.: Советский спорт, 1989. - 48 с.
6. Воробьева, В.А. Настольный теннис. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР / В.А. Воробьева. - Изд. Физкультура и Спорт, 2011. - 46 с.
7. Кондратьева, Г.А., Шокин, А.И. Теннис в дополнительном образовании / Г.А. Кондратьева, А.И. Шокин. - М.: Агриус, 2010. - 34 с.
8. Настольный теннис. Правила соревнований - М.: Федерация настольного тенниса России, 2002. - 191 с.
9. Орман, Л. Современный настольный теннис / Л. Орман. - М.: Физкультура и Спорт, 1985. - 175 с.
10. Силонов, С. Ракетка в настольном теннисе // Настольный теннис. - №2. - 2002. - с. 21-23

## Список литературы для обучающихся и родителей

1. Белиц-Гейман, С.П. Теннис для родителей и детей / С.П. Белиц-Гейман. - М.: Просвещение, 2011. - 77 с.
2. Фриерман, Э.Я. Настольный теннис / Сост. серии - Штейнбах В. Л. / Э.Я. Фриерман. - М.: Олимпия Пресс, 2005. - 80 с. ил. (Краткая энциклопедия спорта)

## Интернет-ресурсы

<http://table-tennis-omsk.ru/literatura-2/> - настольный теннис для всех

<http://ttennis-luga.ucoz.ru/index/0-8> - клуб любителей настольного тенниса

**ЕЖЕГОДНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ  
ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ «БЫСТРАЯ РАКЕТКА»  
НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**Ключевые общеучрежденческие дела**

<b>Дела</b>	<b>Целевая аудитория</b>	<b>Ориентировочное время проведения</b>	<b>Ответственные</b>
Праздничная программа «Здравствуй, школа!», посвященная Дню знаний	Дети школьного возраста, родители	Сентябрь 2025	Зайцева О.С. Костенко В. М.
Новогоднее представление	Дети, родители, общественность	Декабрь 2025	Зайцева О.С. Костенко В.М.
Праздничная программа «Ах, пора какая – осень золотая!»	Дети дошкольного и школьного возраста, Родители	Март 2026	Зайцева О.С. Костенко В.М.
Праздничные программы, посвященные окончанию учебного года	Обучающиеся объединения и родители	Май 2026	Зайцева О.С. Костенко В.М.

**Безопасность жизнедеятельности**

<b>Дела, события, мероприятия</b>	<b>Целевая аудитория</b>	<b>Ориентировочное время проведения</b>	<b>Ответственные</b>
Спортивные праздники и соревнования	Обучающиеся объединения	В течение года	Костенко В.М. Конищева М.О.
Тематические программы на учебном перекрестке	Обучающиеся объединения	В течение года	Костенко В.М. Конищева М.О. Гужкова А.Н.

**Работа с родителями**

<b>Дела, события, мероприятия</b>	<b>Целевая аудитория</b>	<b>Ориентировочное время проведения</b>	<b>Ответственные</b>
Анкетирование	Родители (законные представители)	Апрель-май 2026	Костенко В.М.
Родительские собрания	Родители (законные представители)	В течение года	Кунщикова Т.И., Маркова Л.Н., Костенко В.М.
Представление информации родителям (законным представителям) обучающихся на официальном сайте учреждения и в	Родители (законные представители)	В течение года	Кунщикова Т.И., Маркова Л.Н., Костенко В.М.

социальных сетях			
Проведение индивидуальных консультаций с родителями	Родители (законные представители)	В течение года	Костенко В.М.
<b>Воспитательная деятельность в объединении по интересам (согласно индивидуальному плану работы педагога дополнительного образования)</b>			
<b>Дела, события, мероприятия</b>	<b>Целевая аудитория</b>	<b>Ориентировочное время проведения</b>	<b>Ответственные</b>
Беседа ко Дню пожилого человека «Твори добро»	Обучающиеся объединения	Октябрь 2025	Костенко В.М.
Интеллектуальный ринг «Знатоки российских спортсменов»	Обучающиеся объединения	Ноябрь 2025	Костенко В.М.
Музыкальная гостиная «Мой Алтайский край»	Обучающиеся объединения	Декабрь 2025	Костенко В.М.
Беседа « Государственные символы России»	Обучающиеся объединения	Февраль 2026	Костенко В.М.
Беседа «Мой любимый город Рубцовск»	Обучающиеся объединения	Май 2026	Костенко В.М.
<b>Учебное занятие (согласно индивидуальным планам рабочей программы по ДООП)</b>			
<b>Дела, события, мероприятия</b>	<b>Целевая аудитория</b>	<b>Ориентировочное время проведения</b>	<b>Ответственные</b>
Спортивно-познавательная программа «Волшебный шарик»	Обучающиеся объединения	Октябрь 2025	Костенко В.М.
Беседа «В здоровом теле – здоровый дух»	Обучающиеся объединения	Ноябрь 2025	Костенко В.М.
Соревнования по настольному теннису в личном зачете.	Обучающиеся объединения	Декабрь 2025	Костенко В.М.
Викторина «Весенний пинг –понг»	Обучающиеся объединения	Март 2026	Костенко В.М.
Соревнования по настольному теннису в командном зачете.	Обучающиеся объединения	Март 2026	Костенко В.М.