ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №570
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
педагогическим советом
ГБОУ школы №570 Невского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 01.09.2026 №03

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 01.09.2026 № 01-ДО

Директор ГБОУ школы №570
Невского района Санкт-Петербурга
_____ Е.Ю.Панасюк

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Пинг-понг. Азы»

Срок освоения программы: 1 год

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Разработчик:
Воеводин Дмитрий Эдуардович
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Основные характеристики программы

Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Пинг-понг. Азы» имеет ***физкультурно-спортивную направленность.***

Адресат программы

Программа разработана для детей 12-17 лет, интересующихся игрой в настольный теннис независимо от наличия специальных способностей.

Актуальность

Дополнительная общеразвивающая программа «Пинг-понг. Азы» позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения в школе, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, Приобщение ребёнка к спорту через игру пинг-понг даёт закалку организму, развивает физические качества, повышает активность, воспитывает чувство коллективизма.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы - общекультурный.

Объем ДОП

Программа рассчитана на 72 часа.

Срок освоения

Срок реализации программы – 1 год.

Цель программы – формирование основ правильной техники, освоение основных умений и навыков спортивной игры настольный теннис, воспитание потребности и интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы

Обучающие задачи:

- обучить правильной игре в настольный теннис;
- обучить технике подачи мяча;
- обучить выполнению ударов по мячу;
- познакомить с правилами игры в настольный теннис;
- познакомить с правилами поведения и общения с судьями, товарищами по команде и соперниками;
- обучить правилам личной гигиены в процессе спортивных занятий.

Развивающие задачи:

- повышать уровень общефизической подготовки;
- развивать скорость реакции, координацию движений, мышечную силу, ловкость, прыгучесть, гибкость тела, внимание;
- развивать умение быстро принимать точные решения в складывающихся игровых ситуациях;

Воспитательные задачи:

- воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитать дисциплинированность;
- воспитать интерес и потребность к регулярным занятиям физической культуры и спорта.

Планируемые результаты

Результат	
Предметные	• обучатся правильной игре в настольный теннис; • обучатся технике подачи мяча; • обучатся выполнению ударов по мячу; • познакомятся с правилами игры в настольный теннис; • познакомятся с правилами поведения и общения с судьями, товарищами по команде и соперниками; • обучатся правилам личной гигиены в процессе спортивных занятий.
Метапредметные	• Разовьют способность ставить цель или соглашаться с предложенной педагогом, удерживать ее в процессе достижения; • Разовьют умение работать в паре, в группе, понимать устные инструкции педагога (для младшего возраста), согласовывать свои действия с другими учащимися-участниками; • Разовьют двигательные способности.
Личностные	• Воспитают чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки; • Воспитают дисциплинированность; • Воспитают интерес и потребность к регулярным занятиям физической культуры и спорта.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы – государственный язык РФ – русский.

Форма обучения – очная.

Условия набора в коллектив

Группы формируются из обучающихся в пределах указанной возрастной категории (12 - 17 лет), не имеющие ограничений по здоровью.

Условия формирования групп - группы могут быть как одновозрастные, так и разновозрастные.

Количество учащихся в группе – 15 человек.

Формы организации занятий

- ***Фронтальная*** (занятие в спортивном зале): работа педагога со всеми учащимися одновременно (рассказ, показ, объяснение и т.п.);

- ***Групповая*** организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого занимающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

Формы проведения занятий – опрос, практическое занятие, игра, конкурс.

Кадровое обеспечение программы - педагог дополнительного образования.

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в физкультурном зале или на спортивной площадке, если позволяет погодные условия. Помещение соответствуют санитарным нормам СанПин.

- теннисные ракетки и мячи на каждого учащегося;
- секундомер;
- теннисные столы - 4 штуки;
- сетки для настольного тенниса – 4 штуки;
- оборудование для просмотра видеоматериалов.

Учебный план

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы/способы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Выполнение задания
2	Техническая подготовка	24	5.5	18.5	Учебная игра
3	Тактическая подготовка	26	4.5	21.5	Учебная игра
4	Специальная физическая подготовка	8	1	7	Учебная игра
5	Игровая подготовка и соревнования	10	1.5	8.5	Учебная игра
6	Итоговое занятие	2	0	2	Выполнение нормативов
	Итого:	**72**	**13.5**	**58.5**	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Пинг-понг. Азы»

Педагог дополнительного образования: Воеводин Дмитрий Эдуардович

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год						

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи программы
Обучающие задачи:

- обучить правильной игре в настольный теннис;
- обучить технике подачи мяча;
- обучить выполнению ударов по мячу;
- познакомить с правилами игры в настольный теннис;
- познакомить с правилами поведения и общения с судьями, товарищами по команде и соперниками;
- обучить правилам личной гигиены в процессе спортивных занятий.

Развивающие задачи:

- повышать уровень общефизической подготовки;
- развивать скорость реакции, координацию движений, мышечную силу, ловкость, прыгучесть, гибкость тела, внимание;
- развивать умение быстро принимать точные решения в складывающихся игровых ситуациях;

Воспитательные задачи:

- воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитать дисциплинированность;
- воспитать интерес и потребность к регулярным занятиям физической культуры и спорта.

Ожидаемые результаты

Результат	
Предметные	• обучатся правильной игре в настольный теннис; • обучатся технике подачи мяча; • обучатся выполнению ударов по мячу;

	• познакомятся с правилами игры в настольный теннис; • познакомятся с правилами поведения и общения с судьями, товарищами по команде и соперниками; • обучатся правилам личной гигиены в процессе спортивных занятий.
Метапредметные	• Разовьют способность ставить цель или соглашаться с предложенной педагогом, удерживать ее в процессе достижения; • Разовьют умение работать в паре, в группе, понимать устные инструкции педагога (для младшего возраста), согласовывать свои действия с другими учащимися-участниками; • Разовьют двигательные способности.
Личностные	• Воспитают чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки; • Воспитают дисциплинированность; • Воспитают интерес и потребность к регулярным занятиям физической культуры и спорта.

Содержание программы

№ п\п	Раздел (тема):	Содержание:
1	Вводное занятие	Теория: Введение. Знакомство с правилами работы объединения. Проведение инструктажа по технике безопасности. Постановка целей на год. Знакомство с объединением, планом работы на год, программой. Стойки спортсменов, имитация ударов накатом, подрезок и подач. Практика: Проведение визуального анализа мест занятий спортом, инвентаря, одежды и обуви на соответствие требованиям. Проведение входной диагностики. Стойки спортсменов, имитация ударов накатом, подрезок и подач. Формы контроля: Выполнение задания
2	Техническая подготовка	Теория: Последовательность выполнения движений руками и ногами при ударах по мячу. Техники хвата ракетки для пинг-понга, жонглирование теннисным мячом, стойка теннисиста. Передвижение спортсмена. Основные виды вращения мяча. Подачи мяча: «маятник», «челнок». Удары по теннисному мячу: удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка», удар с верхним вращением – «накат». Практика: Тесты по технической подготовке. Отработка техник хвата ракетки для пинг-понга, жонглирование теннисным мячом, стойка теннисиста. Подачи мяча: «маятник», «челнок». Удары по теннисному мячу: удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка», удар с верхним вращением – «накат». Формы контроля: учебная игра

3	Тактическая подготовка	Теория: Подачи мяча в нападении, прием подач ударом, удары атакующие, защитные. Удары с разной длиной полета мяча и с разной высотой отскока на стороне соперника. Практика: Обсуждение игровых ситуаций в которых используются подачи мяча в нападении, прием подач ударом, удары атакующие, защитные, удары отличающиеся по длине полета мяча, удары с разной высотой отскока на стороне соперника. Формы контроля: учебная игра
4	Специальная физическая подготовка	Теория: Понятие – специальная физическая подготовка. Удары накатом, виды подрезок и подач. Практика: Имитация ударов накатом, подрезок, подач. Игра утяжеленной ракеткой. Упражнения на тренажерах. Игра в пинг-понг с дополнительными заданиями. Формы контроля: учебная игра
5	Игровая подготовка и соревнования	Теория: Правила судейства соревнований. Правила соревнований. Психологическая подготовка и настрой на победу. Практика: Выполнение заданий в игре с противником. Участие в соревнованиях и турнирах. Формы контроля: учебная игра
6	Итоговое занятие	Практика: Выполнение контрольных испытаний на зачет. Подведение итогов и анализ работы по программе. Формы контроля: выполнение нормативов

Календарно-тематический план
рабочей программы «Пинг-понг. Азы»
группа № 1, 1 год обучения
2026-2027 учебный год

№ п/п	Наименование тем занятий	Количество часов			Дата занятий	
		всего	теория	практика	план	факт
1.	Вводное занятие	2	1	1		
2.	Последовательность выполнения движений руками и ногами при ударах по мячу.	2	0,5	1,5		
3.	Техники хвата ракетки для пинг-понга, жонглирование теннисным мячом, стойка теннисиста.	2	1	1		
4.	Основные виды вращения мяча. Подачи мяча: «маятник», «челнок».	2	1	1		
5.	Передвижение спортсмена. Удары по теннисному мячу: удар без вращения – «толчок»	2	0,5	1,5		
6.	Передвижение спортсмена. Удары по теннисному мячу: удар с нижним вращением – «подрезка»	2	0,5	1,5		
7.	Передвижение спортсмена. Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением – «накат».	2	0,5	1,5		
8.	Отработка техник хвата ракетки для пинг-понга. Игра	2	0	2		
9.	Жонглирование теннисным мячом. Игра	2	0	2		
10.	Отработка техник стойки теннисиста. Игра	2	0	2		
11.	Подачи мяча: «маятник», «челнок».	2	0,5	1,5		
12.	Удары по теннисному мячу: удар без вращения – «толчок»	2	0,5	1,5		
13.	Удары по теннисному мячу: удар с нижним вращением – «подрезка», удар с верхним вращением – «накат». Игра	2	0,5	1,5		
14.	Подачи мяча в нападении	2	0,5	1,5		
15.	Подачи мяча - прием подач ударом	2	0,5	1,5		
16.	Подачи мяча -удары атакующие, защитные.	2	0,5	1,5		
17.	Подачи мяча- удары с разной длиной полета мяча	2	0,5	1,5		

18.	Подачи мяча -удары с разной высотой отскока на стороне соперника.	2	0,5	1,5		
19.	Учебная игра	2	0	2		
20.	Обсуждение игровых ситуаций в которых используются подачи мяча в нападении, прием подач ударом, удары атакующие, защитные, удары отличающиеся по длине полета мяча, удары с разной высотой отскока на стороне соперника.	2	2	0		
21.	Отработка подачи мяча в нападении	2	0	2		
22.	Отработка подачи мяча - прием подач ударом	2	0	2		
23.	Отработка подачи мяча -удары атакующие, защитные.	2	0	2		
24.	Отработка подачи мяча- удары с разной длиной полета мяча	2	0	2		
25.	Отработка подачи мяча -удары с разной высотой отскока на стороне соперника.	2	0	2		
26.	Игра	2	0	2		
27.	Понятие – специальная физическая подготовка. Удары накатом, виды подрезок и подач.	2	0,5	1,5		
28.	Выполнение ударов накатом, подрезок, подач.	2	0,5	1,5		
29.	Игра утяжеленной ракеткой.	2	0	2		
30.	Игра в пинг-понг с дополнительными заданиями.	2	0	2		
31.	Правила судейства соревнований. Правила соревнований. Психологическая подготовка и настрой на победу.	2	1	1		
32.	Выполнение заданий в игре с противником.	2	0,5	1,5		
33.	Участие в соревнованиях и турнирах.	2	0	2		
34.	Участие в соревнованиях и турнирах.	2	0	2		
35.	Участие в соревнованиях и турнирах.	2	0	2		
36.	Итоговое занятие	2	0	2		
	Итого	**72**	**13.5**	**58.5**		

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

Раздел или тема программы	Формы организации занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Дидактический Материал, техническое оснащение	Формы контроля
Вводное занятие	Учебное занятие. Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Методы: словесный, наглядный, практический Приемы: показ учителем, объяснение	плакаты, видеоматериалы, инструкции по ТБ, ракетка на каждого участника, теннисные шары, столы для настольного тенниса, сетка.	Выполнение задания
Техническая подготовка	Учебное занятие. Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Методы: словесный, наглядный, практический Приемы: показ учителем, объяснение	видеоматериалы, ракетка на каждого участника, теннисные шары, столы для настольного тенниса, сетка.	учебная игра
Тактическая подготовка	Учебное занятие. Групповая с организацией индивидуальных форм работы	Методы: словесный, наглядный, практический Приемы: показ учителем, объяснение	видеоматериалы, ракетка на каждого участника, теннисные шары, столы для настольного тенниса, сетка.	учебная игра
Специальная физическая подготовка	Учебное занятие. Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Методы: словесный, наглядный, практический Приемы: показ учителем, объяснение	видеоматериалы, ракетка на каждого участника, теннисные шары, столы для настольного тенниса, сетка.	учебная игра
Игровая подготовка и соревнования	Учебное занятие. Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Методы: словесный, наглядный, практический Приемы: показ учителем, объяснение	ракетка на каждого участника, теннисные шары, столы для настольного тенниса, сетка.	учебная игра
Итоговое занятие	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Методы: словесный, наглядный, практический Приемы: показ учителем, объяснение	ракетка на каждого участника, теннисные шары, столы для настольного тенниса, сетка.	Выполнение нормативов

Информационные источники (списки литературы)

Список литературы для педагога:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М.: ФиС, 1979. 180 с.
2. Байгулов П.Ю. Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1979. 160 с.
3. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев: Картя Молдановескэ, 1973. 242 с.
4. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах.М.: ФиС, 1979. 288 с.
5. Настольны теннис. Правила соревнований. М.: ФиС, 1984. 267 с.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1985. 184 с.
7. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе: Ирфон, 1986. 276 с.
8. Синегубов П.М. Настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М.: ФиС,. 1978. 78 с.

Для обучающихся и родителей:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М.: ФиС, 1979. 196 с.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1979. 220 с.
3. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта. Под редакцией Столбова ВВ.. М.: Радуга, 1982. 342 с.
4. Настольный теннис. Правила соревнований. М.: ФиС, 1984. 86 с.
5. Орман Л. Современный настольный теннис. М.: ФиС,1985. 176 с.
6. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе: Ирфон, 1986. 144 с.

Оценочные материалы

Учащиеся осваивают программу и сдают контрольные нормативы по технической подготовке игры в теннис.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий контроль, итоговое оценивание.

Входной контроль проводится на первом занятии с целью выявления первоначального уровня физической подготовленности (Приложение 1)

Форма: Выполнение заданий;

Результаты заносятся в Бланк фиксирования результатов входного и итогового контролей.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии для отслеживания уровня освоения учебного материала программы.

Форма: учебная игра

Итоговый контроль проводится на последнем занятии

Форма: Выполнение нормативов (приложение №1)

В Бланк фиксирования результатов входного и итогового контролей фиксируются результаты входного и итогового контроля каждого обучающегося, что дает возможность сразу увидеть прогресс достижения результатов (Приложение №2).

Приложение 1

Контрольно-измерительные материалы для входного и итогового контролей

№	Тесты	Возрастные группы									
		7-8 лет (ГНП1, ГНП-2)		9-10 лет (УТГ-1,2)		11-12 лет (УТГ-2,3)		13-14 лет (УТГ-3,4)		15-17лет (УТГ-4,5)	
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл
1	Выполнение подач, раз	3	1-5	6	1-5	8	1-5	10	1-5	15	1-5
2	Выполнение ударов «накатом» слева, раз	5	1-5	10	1-5	12	1-5	15	1-5	30	1-5
3	Выполнение ударов «накатом» справа, раз	3	1-5	6	1-5	8	1-5	10	1-5	15	1-5
4	Выполнение «накатов» на тренажере раз за 30сек.	10	1-5	15	1-5	18	1-5	20	1-5	40	1-5
5	Выполнение «подрезок», раз	4	1-5	8	1-5	10	1-5	12	1-5	25	1-5

Высокий уровень (20-25 баллов).
Средний уровень (11-19 баллов).
Низкий уровень (0-10 баллов).

Приложение 2

Бланк фиксирования результатов входного и итогового контролей

Объединение «_____»,
«___» _____ 20__ г.

№ п\п	ФИО учащегося/ тесты	Выполнение подач, раз		Выполнение ударов«накатом» слева, раз		Выполнение ударов «накатом» справа, ра		Выполнение «накатов» на тренажере раз за 30сек.		Выполнение «подрезок», раз	
		Входной контроль	Итоговый контроль	Входной контроль	Итоговый контроль	Входной контроль	Итоговый контроль	Входной контроль	Итоговый контроль	Входной контроль	Итоговый контроль
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											

Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью
13 (тринадцать
) лист 08
Должность директор
Подпись / С.Ю. Болотник
«08» 09 2018 г. М.П.