

Министерство образования Самарской области
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области

**«СТРОИТЕЛЬНО-ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
(ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ПРОИЗВОДСТВЕННЫЙ КАМПУС)
ИМ. П. МАЧНЕВА»**

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 5
«20» мая 2026г.



Утверждаю
Директор ГАПОУ «СЭК
им. П.Мачнева»

/В.И.Бочков/

Приказ № 150-09 от «03» 06 2026г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Настольный теннис»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся 15 -18 лет

Срок реализации 1 год

Разработчик программы:
Мартынова С.А.,
тренер-преподаватель ГАПОУ «СЭК им.П.Мачнева»

Самара, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Пояснительная записка	3
II. Учебный план	8
III. Учебно-тематический план	8
IV. Содержание программы	11
V. Организационно-педагогические условия реализации программы	14
VI. Список литературы	16
VII. Приложение. Календарный учебный график	17

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее - Программа) является программой физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы

Актуальность программы заключается в соответствии возрастающему интересу к спорту, который, в свою очередь, обусловлен тем, что в настоящее время происходит постоянный рост требований к физическим возможностям, морально-волевым качествам человека. Состязания, конкуренция, стремление к максимальным результатам в ходе занятий спортом дает возможность человеку адаптироваться к сложным жизненным условиям.

В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья молодежи. Малоподвижный образ жизни, недостаточные занятия спортом, длительное просиживание за компьютером приводит к развитию у обучающихся гиподинамии, а со временем вегето сосудистой дистонии и эндокринным нарушениям.

В сложившейся ситуации важно, чтобы у обучающихся была возможность снять физическое и эмоциональное напряжение. Это достигается в спортивном зале посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на удовлетворение потребности обучающихся в движении, поддержание функциональности и оздоровление организма, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения.

Занятия настольным теннисом способствуют формированию, развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств: выносливости, координации движений, быстроты, силы, различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, ответственность.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара, направленных на достижение победы, приучает занимающихся действовать с максимальным напряжением сил, к умению преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Отличительные особенности программы

Являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и развития, настольный теннис прост в обучении, имеет недорогой, доступный инвентарь, что делает этот вид спорта очень популярным и широко распространенным.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Адресат программы

Программа «Настольный теннис» предназначена для обучающихся возрастной категории 15 -18 лет.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы –1 год. На полное освоение Программы требуется 360 часов.

Формы обучения

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Набор на обучение по Программе производится по желанию обучающихся. Для комплектации групп специального отбора по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта не предусмотрено. К занятиям допускаются все лица, желающие заниматься настольным теннисом и не имеющие медицинских противопоказаний. В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами игры в настольный теннис.

Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности обучающихся. Важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также навыков для самостоятельных занятий.

Работа по Программе предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов - 360. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут.

Педагогическая целесообразность

Программа позволяет решить проблему занятости обучающихся в свободное время, сформировать их физические качества, пробудить интерес к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Практическая значимость

Настольный теннис обладает огромной популярностью. Эта игра увлекательная, бесконечно многообразная, доступная всем, независимо от возраста и спортивной подготовки.

Настольный теннис развивает координацию движений, ловкость, гибкость, быстроту, скорость реакции, внимание, мышление, эмоциональную устойчивость.

Во время игры можно регулировать физические и психологические нагрузки, степени интенсивности занятий, их продолжительность и регулярность в зависимости от возраста, подготовленности, состояния здоровья обучающегося. Простой инвентарь и возможность использовать для занятий

даже небольшие помещения делают настольный теннис одним из самых доступных видов спорта.

Цель

Формирование разносторонне развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; создание условий для массового привлечения обучающихся к занятиям настольным теннисом.

Задачи

Образовательные:

- обучить элементам, технике и тактике игры в настольный теннис;
- обучить правильно регулировать физическую нагрузку;
- сформировать представления о настольном теннисе как виде спорта, о спортивном инвентаре, о правилах техники безопасности во время занятий.

Развивающие:

- развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- стимулировать проявление активности, инициативы, самостоятельности и творчества;
- развивать лидерские качества.

Воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям настольным теннисом;
- воспитывать высокие морально-волевые и нравственно-этические качества: чувство товарищества и взаимовыручки, дисциплинированность, силу воли, умение концентрироваться на выполнении поставленной цели;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Принципы отбора содержания

1. Комплексность.

Предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля);

2. Преемственность

Определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

3. Вариативность

Предусматривает включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств в зависимости от этапа обучения и индивидуальных особенностей обучающегося и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

4. Интегративность.

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» обеспечивает межпредметные связи со следующими учебными предметами и дисциплинами: физика (условия равновесия, центр тяжести, простые механизмы, законы взаимодействия тел), биология (особенности скелета человека, мышечный скелет, органы дыхания и кровообращения), обществознание (роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни).

Планируемые результаты

По итогам обучения по программе обучающийся демонстрирует следующие результаты:

Личностные:

- умеет правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- демонстрирует интерес к спорту и здоровому образу жизни;
- обладает устойчивой мотивацией к самореализации с помощью средств спорта.

Предметные:

- знает основные правила и терминологию вида спорта «Настольный теннис»;
- знает историю развития настольного тенниса в России;
- знает и выполняет основные приёмы техники выполнения ударов;
- знает и выполняет основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите.

Метапредметные:

- умеет анализировать ситуацию;
- умеет составлять и применять индивидуальный план действий.

Механизм оценивания образовательных результатов

Текущий контроль проводится на каждом занятии с помощью визуального наблюдения, он позволяет проверить степень усвоения пройденного материала и выявить технические ошибки, определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Промежуточная аттестация предусматривает один раз в полгода зачетное занятие – по общей и специальной физической подготовке, зачетные игры внутри группы, а также участие в турнирах по настольному теннису.

Формы подведения итогов реализации программы

1) Опрос и тестирование проводятся для оценки уровня теоретических знаний

- Низкий уровень. Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.

- Средний уровень. Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.

- Высокий уровень. Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

2) Контрольные упражнения

Нормативы по физической подготовке (требования к обучающимся):

№	Наименование контрольных упражнений	Время выполнения	девушки	юноши
1	Бег 30 м с высокого старта		5,3-5,3	4,8-5,0
2	Прыжки в длину с места (см)		160-170	190-200
3	Прыжки «Кенгуру»		15-17	27-30
4	Имитация перемещений у стола в 3-метровой зоне в стойке теннисиста в 2 точки (раз)		18-21	25-27
5	Прыжки боком, толчком двумя ногами через гимнастическую скамейку (раз)	30 секунд 1 минута	30-34 -	- 85-93

Нормативы по технической подготовке (требования к обучающимся):

№	Наименование контрольного упражнения	Условие выполнения упражнения	Результат
1	Накат справа по диагонали(кол-во ударов)	Серия	15-25
2	Накат слева по диагонали(кол-во ударов)	Серия	20-30
3	Накат справа и слева поочередно(кол-во ударов)	Серия	10-15
4	Накат справа и слева в один угол стола	Серия	15-18
5	Подрезка справа и слева в любом направлении	Без потери мяча	30 с
6	Подача справа и слева с поступательным вращением	По 10 попыток на каждую подачу	9 попаданий
7	Подача справа и слева с обратным вращением	По 10 попыток на каждую подачу	9 попаданий
8	Подача справа(слева) с боковым вращением мяча	По 10 попыток на каждую подачу	9 попаданий
9	Подача справа(слева) с обманным движением руки с ракеткой	10 попыток	8 попаданий

10	Топ-спин справа по подрезке справа	Серия	2-3 раза
----	---------------------------------------	-------	----------

3) Тренировочные игры проводятся регулярно в учебных целях для целенаправленной отработки изученных технических приемов и тактических действий.

4) Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень тренировочных игр, а также для подготовки к соревнованиям.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

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

- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об

утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название модуля	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
1.	Теоретическая часть	9	3	12
2.	Общая физическая подготовка	3	69	72
3.	Специальная физическая подготовка	3	60	63
4.	Техническая подготовка	9	63	72
5.	Тактическая подготовка	3	69	72
6.	Игровая подготовка	-	69	69
	ВСЕГО:	27	333	360

III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Раздел	Тема	Кол-во часов			Форма подведения итогов
		теория	практика	всего	
Теоретическая подготовка	1. Вводное занятие	1	2	3	Первичная диагностика. Тестирование
	2. Состояние и развитие настольного тенниса в России. Правила игры в настольный теннис	2	1	3	Тестирование
	3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	-	1	Опрос
	4. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	2	-	2	Тестирование
	5. Основы техники игры и технической подготовки	3	-	3	Тестирование
Общая физическая подготовка	1. Строевые упражнения	-	3	3	Контрольные упражнения
	2. Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса	-	6	6	Контрольные упражнения
	3. Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава	-	6	6	Контрольные упражнения
	4. Упражнения для шеи и туловища	-	6	6	Контрольные упражнения
	5. Упражнения для всех групп мышц	-	6	6	Контрольные упражнения
	6. Упражнения для развития силы	-	6	6	Контрольные упражнения
	7. Упражнения для развития быстроты	-	9	9	Контрольные упражнения
	8. Упражнения для развития гибкости	-	6	6	Контрольные упражнения
	9. Упражнения для развития ловкости	-	6	6	Контрольные упражнения

	10. Упражнения типа «полоса препятствий»	-	6	6	Контрольные упражнения
	11. Упражнения для развития общей выносливости	3	9	12	Контрольные упражнения
Специальная физическая подготовка	1. Упражнения для развития скорости движения и прыгучести	3	12	15	Контрольные упражнения
	2. Упражнения для развития игровой ловкости	-	12	12	Контрольные упражнения
	3. Упражнения для развития специальной выносливости	-	12	12	Контрольные упражнения Тренировочные игры
	4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	12	12	Контрольные упражнения Тренировочные игры
	5. Упражнения с отягощениями	-	12	12	Контрольные упражнения Тренировочные игры
Техническая подготовка	1. Исходные положения (стойки).	3	9	12	Тренировочные игры
	2. Способы передвижений.	-	9	9	Тренировочные игры
	3. Способы держания ракетки.	-	3	3	Тренировочные игры
	4. Способы подачи	-	9	9	Тренировочные игры
	5. Технические приемы нижним вращением мяча	-	12	12	Тренировочные игры
	6. Технические приемы без вращения мяча	-	12	12	Тренировочные игры
	7. Технические приемы с верхним вращением	6	9	15	Тренировочные игры
Тактическая подготовка	1. Техника нападения и защиты	3	69	72	Тренировочные игры
Игровая подготовка	1. Игры с партнером	-	54	54	Тренировочные игры
	2. Игры на счет в парах	-	9	9	Тренировочные игры
	3.Итоговое занятие.	-	6	6	Соревнование
	Всего	27	333	360	

IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка

Вводное занятие

Теория (1 час): Знакомство с деятельностью объединения, с его целями и задачами, с порядком и планом работы на учебный год, расписание занятий, режим дня, гигиена спортсмена. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по настольному теннису. Необходимые качества и физическая подготовка для участников объединения.

Практика (2 час): Выполнение упражнений по ОФП и СФП (проверка физических качеств перед началом учебного года).

Состояние и развитие настольного тенниса в России. Правила игры в настольный теннис

Теория (2 часа): История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество людей, занимающихся настольным теннисом в России и в мире. Правила игры в настольный теннис.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Теория (1 час): Мотивация к регулярным занятиям спортом. Воспитание чувства ответственности. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Теория (1 час): Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Основы техники игры и технической подготовки

Теория (3 часа): Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения

Практика (3 часа): Техника безопасности при выполнении упражнений ОФП, правильное распределение нагрузки на различные группы мышц. Выполнение строевых упражнений.

Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса

Практика (6 часа): Техника безопасности при выполнении упражнений для рук, кистей рук и плечевого пояса. Выполнение упражнений для рук, кистей рук и плечевого пояса.

Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава

Практика (6 часа): Техника безопасности при выполнении упражнений для ног, стоп ног и тазобедренного сустава. Выполнение упражнений для ног, стоп ног и тазобедренного сустава.

Упражнения для шеи и туловища

Практика (6 часа): Техника безопасности при выполнении упражнений для шеи и туловища. Выполнение упражнений для шеи и туловища.

Упражнения для всех групп мышц

Практика (6 часа): Техника безопасности при выполнении упражнений для всех групп мышц. Выполнение упражнений для всех групп мышц.

Упражнения для развития силы

Практика (6 часа): Техника безопасности при выполнении упражнений для развития силы. Выполнение упражнения для развития силы.

Упражнения для развития быстроты

Практика (9 часа): Техника безопасности при выполнении упражнений для развития быстроты. Выполнение упражнений для развития быстроты.

Упражнения для развития гибкости

Практика (6 часа): Техника безопасности при выполнении упражнений для развития гибкости. Выполнение упражнений для развития гибкости.

Упражнения для развития ловкости

Практика (6 часа): Техника безопасности при выполнении упражнений для развития ловкости. Выполнение упражнений для развития ловкости.

Упражнения типа «полоса препятствий»

Практика (6 часа): Техника безопасности при выполнении упражнений типа «полоса препятствий». Выполнение упражнений типа «полоса препятствий».

Упражнения для развития общей выносливости

Теория (3 час): Техника безопасности при выполнении упражнений для развития общей выносливости.

Практика (9 часа): Выполнение упражнений для развития общей выносливости.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

Теория (3 час): Техника безопасности при выполнении упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.

Практика (12 часа): Выполнение упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.

Упражнения для развития игровой ловкости

Практика (12 часа): Техника безопасности при выполнении упражнений для развития игровой ловкости. Выполнение упражнений для развития игровой ловкости.

Упражнения для развития специальной выносливости

Практика (12 часа): Техника безопасности при выполнении упражнений для развития специальной выносливости. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Практика (12 часа): Техника безопасности при выполнении упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Упражнения с отягощениями

Практика (12 часа): Выполнение упражнений с отягощениями.

Техническая подготовка

Исходные положения (стойки)

Теория (3 час): Исходные положения (стойки). Правосторонняя стойка. Нейтральная (основная) стойка. Левосторонняя стойка.

Практика (9 часов): Отработка исходных положений (стоек).

Способы передвижений

Практика (4 часа): Способы передвижений. Бесшажный. Шаги. Прыжки. Рывки. Отработка способов передвижения.

Способы держания ракетки

Практика (3 часа): Способы держания ракетки. Вертикальная хватка – «пером». Горизонтальная хватка – «рукопожатие». Отработка способов держания ракетки.

Способы подачи

Практика (9 часов): Поддачи по способу расположения игрока. Поддачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом. Отработка подач.

Технические приемы нижним вращением мяча

Практика (12 часов): Отработка технических приемов нижним вращением мяча: срезка, подрезка.

Технические приемы без вращения мяча

Практика (12 часов): Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка. Отработка технических приемов без вращения мяча.

Технические приемы с верхним вращением

Теория (6 час): Технические приемы с верхним вращением: накат, топс-удар.

Практика (9 часа): Отработка технических приемов с верхним вращением.

Тактическая подготовка**Техника нападения и защиты**

Теория (3 часа): Тактики: атакующий игрок против атакующего игрока; атакующий против защитника; защитник против атакующего; защитник против защитника. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры: пара защитник – нападающий; защитник – защитник.

Практика (69 часов): Отработка техники нападения и техники защиты.

Игровая подготовка**Игры с партнером**

Практика (54 часов): Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

Игры на счет в парах

Практика (9 часов): Игра на счет. Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в парах.

Итоговое занятие

Практика (6 часа): Контрольные испытания. Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.

V. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение реализации программы**Технические средства обучения:**

- ноутбук;
- принтер;
- видеопроектор;

Инфраструктура организации:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых.

Оборудование для занятий:

- мат гимнастический (8 шт.);
- стол теннисный с сеткой (3 шт.);
- скакалка (10 шт.);
- секундомер (1 шт.);
- рулетка (1 шт.);
- гимнастическая стенка (4 пролета);
- гимнастические скамейки (4 шт.);
- мяч набивной массой 1 кг (6 шт.);
- мячики теннисные (100 шт.);
- ракетка теннисная (20 шт.);
- тренажер для настольного тенниса (1 шт.).

Информационное обеспечение реализации программы

1. Барчукова, Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. М.: СпортАкадемПресс, 2017. 143с.
2. Жданов, В.Ю. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов/ В. Ю. Жданов, И. Ю. Жданов, Ю. А. Милоданова. М.: Sport, 2016. 126 с.
3. Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. Красноярск: Научно-инновационный центр, 2019. 217с.
4. [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
1. [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
2. [www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

Кадровое обеспечение реализации программы

Программа рассчитана на педагога дополнительного образования, владеющего знаниями по педагогике, психологии и методикой проведения занятий физической культурой.

Дидактическое обеспечение реализации программы

Видеофильмы:

1. Видеоуроки <http://tdubna.ru/video-yroki-nastolnogo-tennisa>
2. Обучающее видео <https://www.propingpong.ru/video.php?subsection=15>
3. Уроки настольного тенниса https://www.youtube.com/playlist?list=PL6T8dOC_EG6I7qy_zLxEPLtxILaqfVRq

Учебные плакаты:

1. Критерии и оценки умений и навыков игры
2. Правила игры в настольный теннис
3. Техника безопасности на занятиях игровыми видами спорта

Методическое обеспечение реализации программы

Для повышения интереса обучающихся к занятиям баскетболом, решения развивающих и воспитательных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения занятий:

1. Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.
2. Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.
3. Практические методы:
 - метод упражнений;
 - игровой;
 - соревновательный,
 - круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся сформировались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Форма организации образовательного процесса: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.

Формы организации учебного занятия:

1. Теоретические занятия - беседа, лекция.
2. Практические занятия –тренинг, соревнование, игра.

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основные источники

1. Барчукова, Г.В. Теория и методика настольного тенниса/ Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. М.: Фис, Академия, 2016. 159с.
2. Барчукова, Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. М.: СпортАкадемПресс, 2017. 143с.
3. Барчукова, Г.В. Физическая культура. Настольный теннис/ Барчукова Г.В., Мизин А.Н. М.: Дивизион, 2016. 311с.
4. Команов, В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. М.: Информпечать, 2017. 192с.
5. Команов, В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. М.: Советский Спорт, 2016. 391с.
6. Серова, Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе/ Под ред. Т. Прокопьевой. М.: Спорт, 2016. 96с.

Дополнительная учебная литература

1. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра. М.: Фис, 2016. 254с.
2. Команов, В.В. Начальная подготовка в настольном теннисе/ В.В. Команов, Г.В. Барчукова. М.: Информпечать, 2017. 224с.
3. Худец, Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. М.: Vistasport, 2017. 272с.
4. Шлагер, В. Настольный теннис: руководство от чемпиона мира Вернера Шлагера/ В. Шлагер, Б. Гросс. М.: Эксмо-Пресс, 2016. 172с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

VII. Календарный учебный график

Номер занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Календарные сроки изучения темы	Вид занятия
<i>Теоретическая подготовка</i>				
1	Вводное занятие	3	2 неделя сентября	Беседа. Тестирование.
2	Состояние и развитие настольного тенниса в России. Правила игры в настольный теннис.	3	2 неделя сентября	Беседа. Тестирование.
3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	2 неделя сентября	Лекция
		2		
4	Основы техники игры и технической подготовки.	3	3 неделя сентября	Лекция
<i>Общая физическая подготовка</i>				
5	Строевые упражнения	3	3 неделя сентября	Тренинг
6	Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса.	3	3 неделя сентября	Тренинг
7	Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса	3	4 неделя сентября	Тренинг
8	Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава	3	4 неделя сентября	Тренинг
9	Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава.	3	4 неделя сентября	Тренинг

10	Упражнения для шеи и туловища	3	5 неделя сентября	Тренинг
11	Упражнения для шеи и туловища	3	5 неделя сентября	Тренинг
12	Упражнения для всех групп мышц	3	1 неделя октября	Игра
13	Упражнения для всех групп мышц	3	1 неделя октября	Игра
14	Упражнения для развития силы	3	1 неделя октября	Тренинг
15	Упражнения для развития силы	3	2 неделя октября	Тренинг
16	Упражнения для развития быстроты	3	2 неделя октября	Тренинг
17	Упражнения для развития быстроты	3	3 неделя октября	Тренинг
18	Упражнения для развития быстроты	3	3 неделя октября	Тренинг
19	Упражнения для развития гибкости	3	3 неделя октября	Игра
20	Упражнения для развития гибкости	3	4 неделя октября	Игра
21	Упражнения для развития ловкости	3	4 неделя октября	Тренинг
22	Упражнения для развития ловкости	3	4 неделя октября	Тренинг
23	Упражнения типа «полоса препятствий»	3	5 неделя октября	Тренинг
24	Упражнения типа «полоса препятствий»	3	5 неделя октября	Тренинг
25	Упражнения для развития общей выносливости	3	1 неделя ноября	Лекция
26	Упражнения для развития общей выносливости	3	1 неделя ноября	Тренинг
27	Упражнения для развития общей выносливости	3	1 неделя ноября	Тренинг
28	Упражнения для развития общей выносливости	3	2 неделя ноября	Тренинг
<i>Специальная физическая подготовка</i>				
29	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	3	3 неделя ноября	Игра
30	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	3	3 неделя ноября	Тренинг

31	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	3	3 неделя ноября	Тренинг
32	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	3	4 неделя ноября	Тренинг
33	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	3	4 неделя ноября	Тренинг
34	Упражнения для развития игровой ловкости	3	4 неделя ноября	Игра
35	Упражнения для развития игровой ловкости	3	5 неделя ноября	Тренинг
36	Упражнения для развития игровой ловкости	3	5 неделя ноября	Тренинг
37	Упражнения для развития игровой ловкости	3	1 неделя декабря	Тренинг
38	Упражнения для развития специальной выносливости	3	1 неделя декабря	Тренинг
39	Упражнения для развития специальной выносливости	3	1 неделя декабря	Игра
40	Упражнения для развития специальной выносливости	3	2 неделя декабря	Игра
41	Упражнения для развития специальной выносливости	3	2 неделя декабря	Тренинг
42	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	3	2 неделя декабря	Тренинг
43	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	3	3 неделя декабря	Тренинг
44	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	3	3 неделя декабря	Тренинг
45	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	3	3 неделя декабря	Тренинг
46	Упражнения с отягощениями	3	4 неделя декабря	Тренинг
47	Упражнения с отягощениями	3	4 неделя декабря	Тренинг

48	Упражнения с отягощениями	3	4 неделя декабря	Тренинг
49	Упражнения с отягощениями	3	5 неделя декабря	Тренинг
<i>Техническая подготовка</i>				
50	Исходные положения (стойки)	3	3 неделя января	Лекция
51	Исходные положения (стойки)	3	3 неделя января	Тренинг
52	Исходные положения (стойки)	3	3 неделя января	Тренинг
53	Исходные положения (стойки)	3	4 неделя января	Тренинг
54	Способы передвижений	3	4 неделя января	Тренинг
55	Способы передвижений	3	4 неделя января	Тренинг
56	Способы передвижений	3	5 неделя января	Игра
57	Способы держания ракетки.	3	5 неделя января	Тренинг
58	Способы подачи	3	2 неделя февраля	Игра
59	Способы подачи	3	2 неделя февраля	Игра
60	Способы подачи	3	2 неделя февраля	Тренинг
61	Технические приемы нижним вращением мяча	3	3 неделя февраля	Тренинг
62	Технические приемы нижним вращением мяча	3	3 неделя февраля	Тренинг
63	Технические приемы нижним вращением мяча	3	3 неделя февраля	Тренинг
64	Технические приемы нижним вращением мяча	3	4 неделя февраля	Игра
65	Технические приемы без вращения мяча	3	4 неделя февраля	Тренинг
66	Технические приемы без вращения мяча	3	4 неделя февраля	Тренинг
67	Технические приемы без вращения мяча	3	1 неделя марта	Тренинг
68	Технические приемы без вращения мяча	3	1 неделя марта	Тренинг
69	Технические приемы с верхним вращением	3	1 неделя марта	Лекция
70	Технические приемы с верхним вращением	3	2 неделя марта	Лекция

71	Технические приемы с верхним вращением	3	2 неделя марта	Игра
72	Технические приемы с верхним вращением	3	2 неделя марта	Тренинг
73	Технические приемы с верхним вращением	3	3 неделя марта	Игра
<i>Тактическая подготовка</i>				
74	Техника нападения и защиты	3	3 неделя марта	Лекция
75	Техника нападения и защиты	3	3 неделя марта	Тренинг
76	Техника нападения и защиты	3	4 неделя марта	Тренинг
77	Техника нападения и защиты	3	4 неделя марта	Тренинг
78	Техника нападения и защиты	3	4 неделя марта	Тренинг
79	Техника нападения и защиты	3	5 неделя марта	Тренинг
80	Техника нападения и защиты	3	5 неделя марта	Тренинг
81	Техника нападения и защиты	3	1 неделя апреля	Тренинг
82	Техника нападения и защиты	3	1 неделя апреля	Тренинг
83	Техника нападения и защиты	3	1 неделя апреля	Тренинг
84	Техника нападения и защиты	3	2 неделя апреля	Тренинг
85	Техника нападения и защиты	3	2 неделя апреля	Тренинг
86	Техника нападения и защиты	3	2 неделя апреля	Тренинг
87	Техника нападения и защиты	3	3 неделя апреля	Игра
88	Техника нападения и защиты	3	3 неделя апреля	Игра
89	Техника нападения и защиты	3	3 неделя апреля	Игра
90	Техника нападения и защиты	3	4 неделя апреля	Игра
91	Техника нападения и защиты	3	4 неделя апреля	Игра
92	Техника нападения и защиты	3	4 неделя апреля	Игра
93	Техника нападения и защиты	3	5 неделя апреля	Игра
94	Техника нападения и защиты	3	5 неделя апреля	Игра
95	Техника нападения и защиты	3	1 неделя мая	Соревнование
96	Техника нападения и защиты	3	2 неделя мая	Соревнование
97	Техника нападения и защиты	3	2 неделя мая	Соревнование

<i>Игровая подготовка</i>				
98	Игры с партнером	3	2 неделя мая	Игра
99	Игры с партнером	3	3 неделя мая	Игра
100	Игры с партнером	3	3 неделя мая	Игра
101	Игры с партнером	3	3 неделя мая	Игра
102	Игры с партнером	3	4 неделя мая	Игра
103	Игры с партнером	3	4 неделя мая	Игра
104	Игры с партнером	3	4 неделя мая	Игра
105	Игры с партнером	3	5 неделя мая	Игра
106	Игры с партнером	3	5 неделя мая	Игра
107	Игры с партнером	3	1 неделя июня	Игра
108	Игры с партнером	3	1 неделя июня	Игра
109	Игры с партнером	3	1 неделя июня	Игра
110	Игры с партнером	3	2 неделя июня	Игра
111	Игры с партнером	3	2 неделя июня	Игра
112	Игры с партнером	3	2 неделя июня	Игра
113	Игры с партнером	3	3 неделя июня	Игра
114	Игры с партнером	3	3 неделя июня	Соревнование
115	Игры с партнером	3	3 неделя июня	Соревнование
116	Игры на счет в парах	3	4 неделя июня	Игра
117	Игры на счет в парах	3	4 неделя июня	Игра
118	Игры на счет в парах	3	4 неделя июня	Игра
119	Итоговое занятие	3	5 неделя июня	Соревнование
120	Итоговое занятие	3	5 неделя июня	Соревнование

