

Министерство образования Самарской области
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области

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

Принята на заседании
методического совета

Протокол № 3
«22» апреля 2025г.



Утверждаю
Директор ГАПОУ «СЭК
им. П.Мачнева»

В.И.Бочков/

Приказ № 115-ор от «23» 06 2025г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Настольный теннис»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся 15 -18 лет

Срок реализации 1 год

Разработчик:
Кандаловский И.Г.,
преподаватель ГАПОУ «СЭК им.П.Мачнева»

Самара, 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Пояснительная записка	3
II. Учебный план	8
III. Учебно-тематический план	8
IV. Содержание программы	10
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 146 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 - 146. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 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	10 попыток	8 попаданий

	обманным движением руки с ракеткой		
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 степень тренировочных игр, а также для подготовки к соревнованиям.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название модуля	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
1.	Теоретическая часть	7	1	8
2.	Общая физическая подготовка	1	35	36
3.	Специальная физическая подготовка	2	20	22
4.	Техническая подготовка	2	32	34
5.	Тактическая подготовка	2	16	18
6.	Игровая подготовка	-	28	28
	ВСЕГО:	14	132	146

III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Раздел	Тема	Кол-во часов			Форма подведения итогов
		теория	практика	всего	
Теоретическая подготовка	1. Вводное занятие	1	1	2	Первичная диагностика. Тестирование
	2. Состояние и развитие настольного тенниса в России. Правила игры в настольный теннис	2	-	2	Тестирование
	3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	-	1	Опрос
	4. Гигиенические	1	-	1	Тестирование

	требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте				
	5. Основы техники игры и технической подготовки	2	-	2	Тестирование
Общая физическая подготовка	1. Строевые упражнения	-	2	2	Контрольные упражнения
	2. Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса	-	4	4	Контрольные упражнения
	3. Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава	-	3	3	Контрольные упражнения
	4. Упражнения для шеи и туловища	-	3	3	Контрольные упражнения
	5. Упражнения для всех групп мышц	-	3	3	Контрольные упражнения
	6. Упражнения для развития силы	-	3	3	Контрольные упражнения
	7. Упражнения для развития быстроты	-	4	4	Контрольные упражнения
	8. Упражнения для развития гибкости	-	3	3	Контрольные упражнения
	9. Упражнения для развития ловкости	-	3	3	Контрольные упражнения
	10. Упражнения типа «полоса препятствий»	-	3	3	Контрольные упражнения
	11. Упражнения для развития общей выносливости	1	4	5	Контрольные упражнения
Специальная физическая подготовка	1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	1	4	5	Контрольные упражнения
	2. Упражнения для развития игровой ловкости	-	4	4	Контрольные упражнения
	3. Упражнения для развития специальной выносливости	-	4	4	Контрольные упражнения Тренировочные игры
	4. Упражнения для развития скоростно-	-	4	4	Контрольные упражнения

	силовых качеств				Тренировочные игры
	5. Упражнения с отягощениями	1	4	5	Контрольные упражнения Тренировочные игры
Техническая подготовка	1. Исходные положения (стойки).	1	5	6	Тренировочные игры
	2. Способы передвижений.	-	4	4	Тренировочные игры
	3. Способы держания ракетки.	-	4	4	Тренировочные игры
	4. Способы подачи	-	5	5	Тренировочные игры
	5. Технические приемы нижним вращением мяча	-	5	5	Тренировочные игры
	6. Технические приемы без вращения мяча	-	5	5	Тренировочные игры
	7. Технические приемы с верхним вращением	1	4	5	Тренировочные игры
Тактическая подготовка	1. Техника нападения и защиты	2	16	18	Тренировочные игры
Игровая подготовка	1. Игры с партнером	-	10	10	Тренировочные игры
	2. Игры на счет в парах	-	14	14	Тренировочные игры
	3. Итоговое занятие.	-	4	4	Соревнование
	Всего	14	132	146	

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 (1 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 (2 часа): Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения

Практика (2 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 (4 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 (3 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 (3 часа): Техника безопасности при выполнении упражнений для шеи и туловища. Выполнение упражнений для шеи и туловища.

Упражнения для всех групп мышц

Практика (3 часа): Техника безопасности при выполнении упражнений для всех групп мышц. Выполнение упражнений для всех групп мышц.

Упражнения для развития силы

Практика (3 часа): Техника безопасности при выполнении упражнений для развития силы. Выполнение упражнения для развития силы.

Упражнения для развития быстроты

Практика (4 часа): Техника безопасности при выполнении упражнений для развития быстроты. Выполнение упражнений для развития быстроты.

Упражнения для развития гибкости

Практика (3 часа): Техника безопасности при выполнении упражнений для развития гибкости. Выполнение упражнений для развития гибкости.

Упражнения для развития ловкости

Практика (3 часа): Техника безопасности при выполнении упражнений для развития ловкости. Выполнение упражнений для развития ловкости.

Упражнения типа «полоса препятствий»

Практика (3 часа): Техника безопасности при выполнении упражнений типа «полоса препятствий». Выполнение упражнений типа «полоса препятствий».

Упражнения для развития общей выносливости

Теория (1 час): Техника безопасности при выполнении упражнений для развития общей выносливости.

Практика (4 часа): Выполнение упражнений для развития общей выносливости.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

Теория (1 час): Техника безопасности при выполнении упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.

Практика (4 часа): Выполнение упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.

Упражнения для развития игровой ловкости

Практика (4 часа): Техника безопасности при выполнении упражнений для развития игровой ловкости. Выполнение упражнений для развития игровой ловкости.

Упражнения для развития специальной выносливости

Практика (4 часа): Техника безопасности при выполнении упражнений для развития специальной выносливости. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Практика (4 часа): Техника безопасности при выполнении упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Упражнения с отягощениями

Теория (1 час): Техника безопасности при выполнении упражнений с отягощениями.

Практика (4 часа): Выполнение упражнений с отягощениями.

Техническая подготовка

Исходные положения (стойки)

Теория (1 час): Исходные положения (стойки). Правосторонняя стойка. Нейтральная (основная) стойка. Левосторонняя стойка.

Практика (5 часов): Отработка исходных положений (стоек).

Способы передвижений

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

Способы держания ракетки

Практика (4 часа): Способы держания ракетки. Вертикальная хватка – «пером». Горизонтальная хватка – «рукопожатие». Отработка способов держания ракетки.

Способы подачи

Практика (5 часов): Поддачи по способу расположения игрока. Поддачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом. Отработка подач.

Технические приемы нижним вращением мяча

Практика (5 часов): Отработка технических приемов нижним вращением мяча: срезка, подрезка.

Технические приемы без вращения мяча

Практика (5 часов): Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка. Отработка технических приемов без вращения мяча.

Технические приемы с верхним вращением

Теория (1 час): Технические приемы с верхним вращением: накат, топс-удар.

Практика (4 часа): Отработка технических приемов с верхним вращением.

Тактическая подготовка

Техника нападения и защиты

Теория (2 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 (16 часов): Отработка техники нападения и техники защиты.

Игровая подготовка

Игры с партнером

Практика (10 часов): Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

Игры на счет в парах

Практика (14 часов): Игра на счет. Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в парах.

Итоговое занятие

Практика (4 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 (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
1. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
2. 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_zLxEPLtxIL_aqfVRq

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

Нормативные правовые акты

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ,
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р),
3. Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 3.09. 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (Приложение к письму Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);

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>				
1-2	Вводное занятие	2	2 неделя сентября	Беседа
3-4	Состояние и развитие настольного тенниса в России. Правила игры в настольный теннис.	2	2 неделя сентября	Беседа
5-6	Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1 1	3 неделя сентября	Лекция
7-8	Основы техники игры и технической подготовки.	2	3 неделя сентября	Лекция
<i>Общая физическая подготовка</i>				
9-10	Строевые упражнения	2	4 неделя сентября	Тренинг
11-12	Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса.	2	4 неделя сентября	Тренинг
13-14	Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса	2	5 неделя сентября	Тренинг
15-16	Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава	2	5 неделя сентября	Тренинг

17-18	Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава Упражнения для шеи и туловища	1 1	1 неделя октября	Тренинг
19-20	Упражнения для шеи и туловища	2	1 неделя октября	Тренинг
21-22	Упражнения для всех групп мышц	2	1 неделя октября	Игра
23-24	Упражнения для всех групп мышц Упражнения для развития силы	1 1	1 неделя октября	Игра
25-26	Упражнения для развития силы	2	2 неделя октября	Тренинг
27-28	Упражнения для развития быстроты	2	2 неделя октября	Тренинг
29-30	Упражнения для развития быстроты	2	3 неделя октября	Тренинг
31-32	Упражнения для развития гибкости	2	3 неделя октября	Игра
33-34	Упражнения для развития гибкости Упражнения для развития ловкости	1 1	4 неделя октября	Игра
35-36	Упражнения для развития ловкости	2	4 неделя октября	Тренинг
37-38	Упражнения типа «полоса препятствий»	2	1 неделя ноября	Тренинг
39-40	Упражнения типа «полоса препятствий» Упражнения для развития общей выносливости	1 1	2 неделя ноября	Тренинг
41-42	Упражнения для развития общей выносливости	2	2 неделя ноября	Тренинг
43-44	Упражнения для развития общей	2	3 неделя	Тренинг

	выносливости		ноября	
<i>Специальная физическая подготовка</i>				
45-46	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	2	3 неделя ноября	Игра
47-48	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	2	4 неделя ноября	Тренинг
49-50	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	1	1 неделя декабря	Тренинг
	Упражнения для развития игровой ловкости	1		
51-52	Упражнения для развития игровой ловкости	2	1 неделя декабря	Игра
53-54	Упражнения для развития игровой ловкости	1	2 неделя декабря	Тренинг
	Упражнения для развития специальной выносливости	1		
55-56	Упражнения для развития специальной выносливости	2	2 неделя декабря	Тренинг
57-58	Упражнения для развития специальной выносливости	1	3 неделя декабря	Игра
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1		
59-60	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	3 неделя декабря	Тренинг
61-62	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	4 неделя декабря	Тренинг
	Упражнения с отягощениями	1		
63-64	Упражнения с отягощениями	2	4 неделя декабря	Тренинг
65-66	Упражнения с отягощениями	2	3 неделя января	Тренинг

<i>Техническая подготовка</i>				
67-68	Исходные положения (стойки)	2	3 неделя января	Лекция Тренинг
69-70	Исходные положения (стойки)	2	4 неделя января	Тренинг
71-72	Исходные положения (стойки)	2	4 неделя января	Тренинг
73-74	Способы передвижений	2	5 неделя января	Тренинг
75-76	Способы передвижений	2	5 неделя января	Игра
77-78	Способы держания ракетки.	2	1 неделя февраля	Тренинг
79-80	Способы держания ракетки.	2	1 неделя февраля	Тренинг
81-82	Способы подачи	2	2 неделя февраля	Игра
83-84	Способы подачи	2	2 неделя февраля	Игра
85-86	Способы подачи Технические приемы нижним вращением мяча	1 1	3 неделя февраля	Тренинг
87-88	Технические приемы нижним вращением мяча	2	3 неделя февраля	Тренинг
89-90	Технические приемы нижним вращением мяча	2	4 неделя февраля	Игра
91-92	Технические приемы без вращения мяча	2	4 неделя февраля	Тренинг
93-94	Технические приемы без вращения мяча	2	1 неделя марта	Тренинг

95-96	Технические приемы без вращения мяча	1	1 неделя марта	Игра
	Технические приемы с верхним вращением	1		
97-98	Технические приемы с верхним вращением	2	2 неделя марта	Тренинг
99-100	Технические приемы с верхним вращением	2	2 неделя марта	Игра
<i>Тактическая подготовка</i>				
101-102	Техника нападения и защиты	2	3 неделя марта	Лекция
103-104	Техника нападения и защиты	2	3 неделя марта	Тренинг
105-106	Техника нападения и защиты	2	4 неделя марта	Тренинг
107-108	Техника нападения и защиты	2	4 неделя марта	Тренинг
109-110	Техника нападения и защиты	2	5 неделя марта	Игра
111-112	Техника нападения и защиты	2	1 неделя апреля	Игра
113-114	Техника нападения и защиты	2	1 неделя апреля	Соревнование
115-116	Техника нападения и защиты	2	2 неделя апреля	Соревнование
117-118	Техника нападения и защиты	2	2 неделя апреля	Соревнование
<i>Игровая подготовка</i>				
119-120	Игры с партнером	2	3 неделя апреля	Игра
121-122	Игры с партнером	2	3 неделя апреля	Игра
123-124	Игры с партнером	2	4 неделя апреля	Игра
125-126	Игры с партнером	2	4 неделя апреля	Соревнование
127-128	Игры с партнером	2	5 неделя	Соревнование

			апреля	
129-130	Игры на счет в парах	2	5 неделя апреля	Игра
131-132	Игры на счет в парах	2	3 неделя мая	Игра
133-134	Игры на счет в парах	2	3 неделя мая	Игра
135-136	Игры на счет в парах	2	4 неделя мая	Соревнование
137-138	Игры на счет в парах	2	4 неделя мая	Соревнование
139-140	Игры на счет в парах	2	5 неделя мая	Соревнование
141-142	Игры на счет в парах	2	5 неделя мая	Соревнование
143-144	Итоговое занятие	2	1 неделя июня	Соревнование
145-146	Итоговое занятие	2	1 неделя июня	Соревнование

