

Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Санкт-Петербургское государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Морская техническая академия имени адмирала Д.Н. Сенявина»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

Педагогическим советом

«28» августа 2025 г.

Протокол № 126

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 46-о от 28 августа 2025 г.

Директор СПб ГАПОУ

«МТА имени адмирала Д.Н. Сенявина»

_____ В.А. Никитин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВЫ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА**

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 16-20 лет

Разработчик:

Тимофеев Алексей Валерьевич,

педагог дополнительного образования

г. Санкт-Петербург

2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа (далее ДОП) разработана с учетом Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального Закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р; Распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»; Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»; Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; Паспорта федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержденного президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16); Письма Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»; Распоряжения Комитета по образованию Санкт-Петербурга «Об утверждении Критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга» от 25.08.2022 № 1676-р; Устава Санкт-Петербургского государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Морская техническая академия имени адмирала Д.Н. Сенявина»; Лицензии на образовательную деятельность и др. локальных актов учреждения.

В соответствии с распоряжением РФ от 29 мая 2015г № 996 «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» в дополнительной общеразвивающей программе максимально использован воспитательный потенциал учебных занятий и мероприятий. В программе также большое внимание уделяется

подготовке каждого обучающегося к общественной жизни и последующей трудовой деятельности.

Настольный теннис доступен всем. Играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Основные характеристики ДОП:

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Программа позволяет сформировать значимые качества и умения, необходимые при изучении основ судовой деятельности и получения положительного социального опыта.

Адресат программы: в реализации программы «Основы настольного тенниса» принимают участие юноши и девушки в возрасте 16 - 20 лет. Наличие базовых знаний по предмету «настольный теннис», специальной физической подготовки в данной предметной области не требуются.

Актуальность

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно – силовых качеств, формированию двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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 подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир, расширить информированность в области оздоровления и развития организма.

Отличительные особенности в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди молодежи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Педагогическая целесообразность ДОП состоит в том, что она обеспечивает необходимые условия для личностного развития, укрепления здоровья, создаёт благоприятные условия для разностороннего развития личности, выработки высоких нравственных качеств, психологической устойчивости, прививает любовь к Отечеству и готовность к его защите.

В ходе выполнения программы создаются необходимые условия для личностного развития и укрепления здоровья обучающихся, социализации их в обществе, формирования системы нравственных ценностей. Программа направлена на создание условий для развития личности обучающихся, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья.

Уровень освоения программы - общекультурный.

Срок освоения программы – 1 год.

Объём программы - 144 учебных часа. Занятия проходят по 4 учебных часа в неделю.

Цель программы:

Укрепление здоровья и организация свободного времени, привитие интереса к морскому делу.

Задачи:

обучающие:

- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса ;
- научить регулировать свою физическую нагрузку;
- формирование потребностей в двигательной активности;
- овладение базовыми знаниями о настольном теннисе;
- овладение правилами игры в настольный теннис;

развивающие:

- привитие потребности к здоровому образу жизни;
- развитие наглядно-образной памяти, логического, образного и пространственного мышления, воображения, внимания;
- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции
- развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга
- создание условий для развития личности каждого, путем раскрытия его способностей;
- развитие способности укреплять, сохранять и восстанавливать свое здоровье: духовное, интеллектуальное, физическое;
- содействие развитию коммуникативных способностей.

воспитательные:

- воспитание терпения, наблюдательности, умения доводить работу до конца;
- формирование отношения к культуре как к важнейшему условию свободного и разностороннего развития собственной личности;
- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- выработку прочной и устойчивой потребности в общении, работе в команде для поиска нравственной опоры и духовно-ценностных ориентиров;
- воспитание умения отличать истинные ценности от подделок и суррогатов массовой культуры;
- формирование культуры здорового образа жизни, потребности в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании.

Планируемые результаты:

личностные:

- формирование знаний о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;
- формирование представления об особенностях правильного распределения физической нагрузки

- формирование правил охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни

- формирование навыков взаимопонимания, сотрудничества, позитивного взаимодействия, ответственности за свои поступки;

- воспитание российской гражданской идентичности: уважения к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа страны, а также к истории России, языку и культуре;

- умение устанавливать причинно-следственные связи, ориентироваться в разнообразии решений задач;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, гражданской позиции и ценностям;

- формирование способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- формирование умения адекватно принимать оценку преподавателей и сверстников;

- формирование умения планировать собственную деятельность, осуществлять самоконтроль, проявлять инициативу при поиске способа решения поставленных задач;

- формирование адаптивного типа взаимодействия со сверстниками и взрослыми;

- привитие здорового образа жизни;

метапредметные:

- формирование умений самостоятельно планировать пути достижения целей, а также умения ориентироваться в неожиданных ситуациях;

- формирование умений соотносить свои действия с планируемыми результатами;

- формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи;

- формирование умения определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения;

предметные:

- формирование знаний о влиянии занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- формирование знаний о способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний о гигиенических требованиях к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- формирование знаний о правилах и способах планирования систем; индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- формирование знаний о основах и методиках обучения тренировки по настольному теннису;
- формирование знаний о правилах игры;
- формирование знаний о технике и тактике игры в настольный теннис;
- формирование знаний о методике судейства;

Организационно-педагогические условия реализации ДОП:

Язык реализации – русский.

Форма обучения – очная. Программа может быть частично реализована в дистанционном формате.

Условия набора и формирования групп. Для зачисления в группу учитывается физическое здоровье. Каждый обучающийся, перед зачислением в объединение, должен предоставить справку о состоянии здоровья и об отсутствии противопоказаний для занятий настольным теннисом. В течение учебного года в существующую группу могут быть зачислены обучающиеся по итогам входного контроля.

Форма организации и проведения занятий. Обучение проводится всем составом объединения и самостоятельного изучения рекомендуемого материала, практических занятий. Ведется фронтальная и групповая работа на занятиях.

Программа ориентирована на разновозрастные группы подростков от 16 до 20 лет. Обучающиеся набираются по их желанию. Количество подростков в группе не более 15 человек. Занятия в группе проходят 2 раза в неделю по 2 учебных часа.

Материально-техническое обеспечение программы. Теоретические занятия предполагается проводить на базе спортивного зала, в котором будут проходить занятия. В целях организации образовательного процесса используются информационно-коммуникационные технологии и технические средства обучения, помогающие обеспечить обучающихся учебной информацией, а также способствовать наиболее лучшему усвоению программного материала. При подготовке к занятиям по данной дисциплине используются:

- таблично-графический материал, учебные плакаты;

Реализация программы предполагает наличие спортивных залов с размерами 24/12 или меньшего размера. В зависимости от темы тренировочного занятия, используется следующее оборудование и необходимый инвентарь: столы для настольного тенниса, сетки, теннисные мячи, а также теннисные ракетки, скакалки, г/скамейки, резиновые амортизаторы.

В ходе реализации программы предполагается участие обучающихся в районных и городских соревнованиях, в связи с этим возможна корректировка планов учебных занятий.

Программа может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных способностей обучающихся, к освоению учебного материала.

Кадровое обеспечение программы.

Основным работником является педагог дополнительного образования со средне-специальным и/или высшим образованием.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестация
		Всего	Теория	Практика	
Раздел I. Техника: освоение техники передвижения и развитие координации .-54					
1.	Тема 1. Инструктаж по технике безопасности и правила распорядка.	4	4		Входной контроль. Беседа. Опрос. Рефлексия. Тестирование.
2.	Тема 2. Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	10	2	8	Опрос, предварительный контроль. Корр екционный контроль, самостоятельная работа.
3.	Тема 3. Техника передвижений у стола, координация.	10	2	8	Опрос, предварительный контроль, текущий контроль, самостоятельная работа.
4.	Тема 4. Точность попадания, техника.	10	2	8	Опрос, предварительный контроль, текущий контроль, самостоятельная работа.
5.	Тема 5. Атака, контратака.	10	2	8	Опрос, предварительный контроль, текущий контроль, самостоятельная работа.
6.	Тема 6 Подача мяча	10	2	8	Опрос, предварительный контроль, коррекционный контроль самостоятельная работа.

Раздел II. Тактика: отработка технико – тактической комбинации- 34					
7.	Тема 7. Удар справа, удар слева.	4		4	Опрос, предварительный контроль, текущий контроль. Оперативный контроль. Самостоятельная работа.
8.	Тема 8. Срезка в ближнюю и дальнюю зону.	10	2	8	Текущий контроль, индивидуальный контроль.
9.	Тема 9. Тактические приёмы и комбинации.	6	2	4	Предварительный контроль, текущий контроль, индивидуальный, самостоятельная работа.
10.	Тема 10. Возврат мяча срезка слева влево.	10	2	8	Опрос, предварительный контроль, текущий контроль, индивидуальный контроль.
11.	Тема 11. Теоретические примеры.	4	4		Опрос, Входной контроль. Беседа. Опрос. Рефлексия. Тестирование.
Раздел III Индивидуальная подготовка-12					
12	Тема 12. Изучение техники выполнения индивидуального приёма.	6	2	4	Опрос, предварительный контроль, текущий контроль.
13	Тема 13. Индивидуальный разбор упражнений.	6	2	4	Опрос, текущий контроль, соревнование
Раздел IV. Игры на счёт. -8					

14.	Тема 14 Правила игры (теория).	4	4		Входной контроль. Беседа. Опрос. Рефлексия. Тестирование.
15.	Тема 15. Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).	4		4	Периодический, контроль. Игровой метод. Соревновательный. Фронтальный контроль.
Раздел V. Простые упражнения по элементам (без усложнений).-18					
16.	Тема 16. Имитация ударов на столе.	6	2	4	Периодический, контроль. Индивидуальный контроль.
17.	Тема 17. Упражнения на развитие скорости удара.	6	2	4	Текущий контроль. Беседа.
18.	Тема 18. Совершенствование подач и их приёма.	6	2	4	Текущий контроль. Беседа.
Раздел VI. Контроль нормативов физического развития.-18					
19.	Тема 19. Сдача нормативов.	4	2	2	Итоговый контроль.
20.	Тема 20. Тесты игровые.	4	2	2	Игровой метод. Соревновательный. Фронтальный контроль. Итоговый контроль.
21.	Тема 21. Индивидуальная работа.	10	2	8	Текущий контроль. Индивидуальный контроль.
	Итого	144	44	100	

УТВЕРЖДЕН

Приказом № 46-о от «28» августа 2025 г.

Директор СПб ГАПОУ

«Морская техническая академия

имени адмирала Д.Н. Сенявина»

_____ В.А. Никитин

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Основы настольного тенниса»
на 2025/2026 уч. год

Год обучения, Группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год, 2 группа	10.09.25	30.06.26	36	72	144	по 4 часа в неделю

Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Санкт-Петербургское государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Морская техническая академия имени адмирала Д.Н. Сенявина»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

Педагогическим советом
«28» августа 2025 г.
Протокол № 126

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 46-о от 28 августа 2025 г.
Директор СПб ГАПОУ
«МТА имени адмирала Д.Н. Сенявина»

_____ В.А. Никитин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОП

ОСНОВЫ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 16-20 лет

Разработчик:
Тимофеев Алексей Валерьевич,
педагог дополнительного образования

г. Санкт-Петербург
2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел I. Техника: освоение техники передвижения и развитие координации.

Тема 1 Инструктаж по технике безопасности и правила распорядка.

Теория. Проведение инструктажей: правилам безопасного поведения в учреждении, кабинетах, спортзале, по пожарной безопасности, по правилам дорожно-транспортной безопасности, по правилам безопасного поведения на водоемах в летний, осенне-зимний и весенний периоды, по профилактике негативных ситуаций во дворе, на улицах, дома и в общественных местах. Правила по технике безопасности на занятиях настольного тенниса.

Тема 2. Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).

Теория. Упражнения с ракеткой и мячом.

Практика. Набивание мячика ракеткой с левой и правой стороны на месте и в движении. Эстафеты с ракетками.

Тема 3. Техника передвижений у стола, координация.

Теория. Теоретические примеры.

Практика. Техника передвижения у стола, координация. Перемещения в левую стойку и правую. Прыжки на скакалке различными способами. Челночный бег.

Тема 4 Точность попадания, техника.

Теория. Теоретические примеры.

Практика. Накаты с лево и право, подставка, сбрасывание в зоны.

Тема 5. Атака, контратака.

Теория. Теоретические примеры.

Практика. Атака, контратака (имитация атаки с мячом и без мяча). Накаты по мячу с левой и правой стороны со смещением. Подставка и сбрасывание в различные зоны.

Тема 6. Подача мяча.

Теория. Теоретические примеры.

Практика. Простые подачи мяча (длинные, короткие, без вращения)

Раздел II. Тактика: отработка технико – тактической комбинации

Тема 7. Удар справа, удар слева.

Теория. Теоретические примеры.

Практика. Удар по мячу с права и с лева после наката (по скорости медленный накат)

Тема 8. Срезка в ближнюю и дальнюю зону.

Теория. Теоретические примеры.

Практика. Срезка в ближнюю и дальнюю зону после наката мяча с изменением скорости подачи.

Тема 9. Тактические приёмы и комбинации.

Теория. Теоретические примеры.

Практика. Выполнение простых комбинаций с использованием срезов и атак с лева и права.

Тема 10 . Возврат мяча срезка слева влево.

Теория. Теоретические примеры.

Практика. Выполнение возврата мяча скидками и накатом. Возврат мяча после вращения слева и с права.

Тема 11. Теоретические примеры.

Теория. Просмотр игр финалов чемпионатов мира. Изучение игровых схем игры в защите и нападении.

Раздел III. Индивидуальная подготовка.

Тема 12. Изучение техники выполнения индивидуального приёма.

Теория. Теоретические примеры. Индивидуальный разбор ошибок.

Практика: Выполнение упражнений по индивидуальным задачам.

Тема 13. Индивидуальный разбор упражнений.

Теория. Теоретические примеры. Индивидуальный разбор ошибок.

Практика. Выполнение упражнений по индивидуальным задачам.

Раздел IV. Игры на счёт.

Тема 14. Правила игры.

Теория. Изучение правил игры. Теоретические примеры.

Тема 15. Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).

Практика. Игры на счет. Короткие и длинные партии. Игры в парах.

Раздел V. Простые упражнения по элементам (без усложнений).

Тема 16. Имитация ударов на столе.

Теория. Теоретические примеры.

Практика. Имитация ударов по мячу на столе из разных зон с смещением в разные стойки.

Тема 17. Упражнения на развитие скорости удара.

Теория. Теоретические примеры.

Практика. Выполнение упражнений с резиной у шведской стенки, броски набивных мячей из различных положений.

Тема 18. Совершенствование подач и их приёма.

Теория. Теоретические примеры.

Практика. Выполнение подач на точность с подкруткой с лева. Изучение техники приема подач с подкруткой.

Раздел VI. Контроль нормативов физического развития.

Тема 19. Сдача нормативов.

Теория. Теоретические примеры.

Практика. Выполнение нормативов общей физической подготовки.

Тема 20. Тесты игровые.

Теория. Теоретические примеры.

Практика. Выполнение нормативов специальной физической подготовки.

Тема 20. Индивидуальная работа.

Теория. Теоретические примеры.

Практика. Индивидуальная работа с учениками. Выявление технических и тактических ошибок. Работа над ошибками.

Календарно-тематический план

№ п/п	Раздел, тема	Кол- во часов		
			Планируемая дата	Фактическая дата
1.	Тема 1. Инструктаж по технике безопасности и правила распорядка.	4		
2.	Тема 2. Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	10		
3.	Тема 3. Техника передвижений у стола, координация.	10		
4.	Тема 4. Точность попадания, техника.	10		
5.	Тема 5. Атака, контратака.	10		
6.	Тема 6. Подача мяча	10		
7.	Тема 7. Удар справа, удар слева.	4		
8.	Тема 8. Срезка в ближнюю и дальнюю зону.	10		
9.	Тема 9. Тактические приёмы и комбинации.	6		
10.	Тема 10. Возврат мяча срезка слева влево.	10		
11.	Тема 11. Теоретические примеры.	4		
12.	Тема 12. Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.	6		
13.	Тема 13. Индивидуальный разбор упражнений.	6		
14.	Тема 14. Правила игры (теория).	4		
15.	Тема 15. Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).	4		
16.	Тема 16. Имитация ударов на столе.	6		
17.	Тема 17. Упражнения на развитие скорости удара.	6		
18.	Тема 18. Совершенствование подач и их приёма.	6		
19.	Тема 19. Сдача нормативов.	4		
20.	Тема 20. Тесты игровые.	4		
21.	Тема 21. Индивидуальная работа.	10		
	Итого:	144		

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

№ п/п	Раздел программы. Тема.	Форма и технологии проведения занятий	Приемы и методы организации учебно- воспитательного процесса	Дидактические материал, техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
Раздел I. Техника: освоение техники передвижения и развитие координации .					
1.	Тема 1. Инструктаж по технике безопасности и правила распорядка.	Форма урока: комбинированная	Словесный: беседа; наглядный: демонстрация фильмов, презентаций.	Дидактический материал: тематические электронные презентации: и т.д. Техническое оснащение: экран, проектор, компьютер.	Входной контроль. Беседа. Опрос. Рефлексия. Тестирование.
2.	Тема 2. Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	Форма урока: комбинированная	Словесный: рассказ; наглядный: демонстрация упражнения. Поточный, попеременный, повторный.	Дидактический материал: Ракетка для настольного тенниса. Мяч для игры. Техническое оснащение: компьютер.	Опрос, предварительный контроль. Коррекционный контроль, самостоятельная работа.
3.	Тема 3. Техника передвижений у стола, координация.	Форма урока: комбинированная	Словесный: рассказ; наглядный: демонстрация упражнения. Поточный, попеременный, повторный.	Дидактический материал: Ракетка для настольного тенниса. Мяч для игры. Техническое оснащение: компьютер.	Опрос, предварительный контроль, текущий контроль, самостоятельная работа.
4	Тема 4. Точность попадания, техника.	Форма урока: комбинированная	Словесный: рассказ; наглядный: демонстрация упражнения. Поточный, попеременный, повторный.	Дидактический материал: Ракетка для настольного тенниса. Мяч для игры. Техническое оснащение: компьютер.	Опрос, предварительный контроль, текущий контроль, самостоятельная работа.
5.	Тема 5. Атака, контратака.	Форма урока: комбинированная	Словесный: рассказ; наглядный: демонстрация упражнения. Поточный, попеременный, повторный.	Дидактический материал: Ракетка для настольного тенниса. Мяч для игры. Техническое оснащение: компьютер.	Опрос, предварительный контроль, текущий контроль, самостоятельная работа.

6.	Тема 6 Подача мяча	Форма урока: комбинированная	Словесный: рассказ; наглядный: демонстрация упражнения. Поточный, попеременный, повторный.	Дидактический материал: Ракетка для настольного тенниса. Мяч для игры. Техническое оснащение: компьютер.	Опрос, предваритель ный контроль, коррекционн ый контроль самостоятель ная работа.
Раздел II. Тактика: отработка техника – тактических комбинаций.					
7.	Тема 7. Удар справа, удар слева.	Форма урока: комбинированная	Словесный: беседа; наглядный: демонстрация упражнения, презентаций, опрос. Поточный, попеременный, повторный.	Дидактический материал: Ракетка для настольного тенниса. Мяч для игры. Техническое оснащение: компьютер.	Опрос, предваритель ный контроль, текущий контроль. Оперативны й контроль. Самостоятел ьная работа.
8.	Тема 8. Срезка в ближнюю и дальнюю зону.	Форма урока: комбинированная	Словесный: беседа; наглядный: демонстрация упражнения, презентаций, опрос. Поточный, попеременный, повторный.	Дидактический материал: Ракетка для настольного тенниса. Мяч для игры. Техническое оснащение: компьютер.	Текущий контроль, индивидуа льный контроль.
9.	Тема 9. Тактические приёмы и комбинации.	Форма урока: комбинированная	Словесный: беседа; наглядный: демонстрация упражнения, презентаций, опрос. Поточный, попеременный, повторный.	Дидактический материал: Ракетка для настольного тенниса. Мяч для игры. Техническое оснащение: компьютер.	Предварите льный контроль, текущий контроль, индивидуа льный, самостояте льная работа.
10.	Тема 10. Возврат мяча срезка слева влево.	Форма урока: комбинированная	Словесный: беседа; наглядный: демонстрация упражнения, презентаций, опрос. Поточный, попеременный, повторный.	Дидактический материал: Ракетка для настольного тенниса. Мяч для игры. Техническое оснащение: компьютер.	Опрос, предварите льный контроль, текущий контроль, индивидуа льный контроль.
11.	Тема 11. Теоретически е примеры.	Форма урока: комбинированная	Словесный: беседа; наглядный: демонстрация упражнения, презентаций, опрос.	Дидактический материал: тематические электронные презентации:	Опрос, Входной контроль. Беседа. Опрос.

			Поточный, попеременный, повторный.	и т.д. Техническое оснащение: компьютер.	Рефлексия. Тестирование.
Раздел III Индивидуальная подготовка					
12	Тема 12. Изучение техники выполнения индивидуального приёма.	Форма урока: комбинированная	Словесный: беседа; наглядный: демонстрация фильмов, презентаций, опрос. Поточный, попеременный, повторный.	Дидактический материал: Ракетка для настольного тенниса. Мяч для игры. Техническое оснащение: компьютер.	Опрос, предварительный контроль, текущий контроль.
13	Тема 13. Индивидуальный разбор упражнений.	Форма урока: комбинированная	Словесный: беседа; наглядный: демонстрация фильмов, презентаций, опрос. Поточный, попеременный, повторный.	Дидактический материал: Ракетка для настольного тенниса. Мяч для игры. Техническое оснащение: компьютер.	Опрос, текущий контроль, соревнование.
Раздел IV Игры на счёт.					
14.	Тема 14. Правила игры (теория).	Форма урока: комбинированная	Словесный: беседа; наглядный: демонстрация фильмов, презентаций, опрос.	Дидактический материал: . Ракетка для настольного тенниса. Мяч для игры. Техническое оснащение: компьютер.	Входной контроль. Беседа. Опрос. Рефлексия. Тестирование.
15.	Тема 15. Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).	Форма урока: комбинированная	Словесный: беседа; наглядный: демонстрация упражнений. Поточный, попеременный, повторный. Соревновательный. Игровой.	Дидактический материал: . Ракетка для настольного тенниса. Мяч для игры. Техническое оснащение: рабочий стол и компьютер.	Периодический, контроль. Игровой метод. Соревновательный. Фронтальный контроль.
Раздел V. Простые упражнения по элементам (без усложнений).					
16.	Тема 16. Имитация ударов на столе.	Форма урока: комбинированная	Словесный: беседа; Соревновательный, игровой.	Дидактический материал: Ракетка для настольного тенниса. Мяч для игры. Техническое оснащение: компьютер.	Периодический, контроль. Индивидуальный контроль.
17.	Тема 17. Упражнения на развитие скорости	Форма урока: комбинированная	Словесный: беседа; Соревновательный, игровой.	Дидактический материал: Резиновые экспандеры. Ракетка для настольного	Текущий контроль. Беседа.

	удара.			тенниса. Мяч для игры.	
18.	Тема 18. Совершенство подачи и их приёма.	Форма урока: комбинированная	Словесный: беседа, рассказ; наглядный: демонстрация упражнения. Соревновательный.	Дидактический материал: Ракетка для настольного тенниса. Мяч для игры. Техническое оснащение, компьютер.	Текущий контроль. Беседа.
Раздел VI. Контроль нормативов физического развития.					
19.	Тема 19. Сдача нормативов.	Форма урока: комбинированная	Словесный: беседа, рассказ; наглядный: демонстрация упражнения.	Дидактический материал: Ракетка для настольного тенниса. Мяч для игры. Техническое оснащение, компьютер.	Итоговый контроль.
20.	Тема 20. Тесты игровые.	Форма урока: комбинированная	Словесный: беседа; Соревновательный, игровой.	Дидактический материал: Ракетка для настольного тенниса. Мяч для игры. Техническое оснащение, компьютер.	Игровой метод. Соревновательный. Фронтальный контроль. Итоговый контроль.
21.	Тема 21. Индивидуальная работа.	Форма урока: комбинированная	Словесный: беседа; Соревновательный, игровой.	Дидактический материал: Ракетка для настольного тенниса. Мяч для игры. Техническое оснащение, компьютер.	Текущий контроль. Индивидуальный контроль.

Список использованной и рекомендованной литературы

Списки литературы	
Список литературы для педагога.	1. Амелин, А. Н. Настольный теннис: 6+12 / А.Н. Амелин. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 184 с. 2. Амелина, А. Н. Настольный теннис / А.Н. Амелина, В.А. Пашинин. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 112 с. 3. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 256 с. 4. Барчукова, Г. В. Настольный теннис / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Дивизион, 2015. - 188 с. 5. Барчукова, Г. В. Настольный теннис для всех / Г.В. Барчукова. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 208 с. 6. Барчукова, Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / Г.В. Барчукова. - М.: СпортАкадемПресс, 2016. - 534 с. 7. Жданов, В. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов / В. Жданов. - М.: Спорт, 2015. - 319 с. 8. Крепеж к сетке для настольного тенниса. - Москва: Машиностроение, 2015. - 995 с. 9. Кубок "Настольный теннис" (женский). - Москва: Машиностроение, 2018. - 493 с. 10. Кубок "Настольный теннис" (мужской). - Москва: Высшая школа, 2016. - 268 с. 11. Набор для настольного тенниса "BB-20/2". - Москва: Наука, 2019. - 171 с. 12. Набор для настольного тенниса "BB02/1". - Москва: Огни, 2016. - 743 с. 13. Набор для настольного тенниса "BR-12/2". - Москва: Наука, 2016. - 909 с. 14. Набор для настольного тенниса "BR-17/0". - Москва: Высшая школа, 2015. - 146 с. 15. Набор для настольного тенниса "BR-20/2". - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2015. - 862 с. 16. Набор для настольного тенниса (2 ракетки, 3 шара). - Москва: Машиностроение, 2017. - 453 с. 17. Набор для настольного тенниса. - Москва: Высшая школа, 2015. - 745 с. 18. Настольный теннис. Правила соревнований / Коллектив авторов. - М.: Книга по Требованию, 2018. - 642 с. 19. Настольный теннис. Правила соревнований. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 801 с. 20. Ракетка для настольного тенниса "ACTION". - Москва: Наука, 2017. - 755 с. 21. Ракетка для настольного тенниса "ALCOR 1740-01". - Москва: Гостехиздат, 2017. - 275 с. 22. Ракетка для настольного тенниса "BR-01/2". - Москва: Наука, 2018. - 773 с. 23. Ракетка для настольного тенниса "CORONA". - Москва: СИНТЕГ, 2017. - 668 с.

	24. Ракетка для настольного тенниса "CYGNUS WRB". - Москва: СИНТЕГ, 2016. - 915 с. 25. Ракетка для настольного тенниса "DRACO". - Москва: Огни, 2017. - 409 с. 26. Ракетка для настольного тенниса "FIGHT". - Москва: Наука, 2016. - 376 с. 27. Ракетка для настольного тенниса "INSPIRE". - Москва: Высшая школа, 2017. - 548 с. 28. Ракетка для настольного тенниса. - Москва: Мир, 2017. - 141 с. 29. Рассел, Джесси Настольный теннис на Олимпийских играх / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2016. - 458 с. 30. Рассел, Джесси Настольный теннис на летних Олимпийских играх 2008 / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2016. - 620 с.
Список литературы для детей и родителей.	1. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год. 2. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год. 3. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995 год.
Справочная литература.	1.Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха. 2.Лях В.И.. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 2000 г. 3.Матвеев Л.П.. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 2000 год. 4.Найминова Э.. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
Список сайтов.	https://fizkulturana5.ru/ Сайт для учителей «Физкультура на 5» https://www.fizkult-ura.ru/ Сайт «Физкультура»
Педагогические методики и технологии.	Примерные формы: Традиционное занятие – (теоретический материал, практические задания). Экскурсия – (посещение музеев, выставок; виртуальные экскурсии). Игровой – (включение в процесс обучения компонентов игровой деятельности (воображаемой игровой ситуации, сюжета, роли, действий с предметами, правил). Тематическая викторина. Соревнование – (в группе, между группами и клубами). Методы, в основе которых лежит способ организации занятия: Словесные (устное изложение);

	Наглядные (показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение и т.д.); Практические (выполнение игрового действия, повторение комбинаций). Методы проверки результативности: • Текущая проверка выполнения заданий; • Самостоятельная работа; • Фронтальный опрос и тестирование по О.Ф.П и С.Ф.П • Педагогические технологии: • Технология проблемного обучения (ставятся проблемные задачи и проблемные ситуации, которые придают обучению поисковый, исследовательский и интерактивный характер; чаще всего используется при объяснении новой темы; преодолевая посильные трудности, обучающиеся испытывают постоянную потребность в овладении новыми знаниями, новыми способами поисковой деятельности, оттачивает действия, умения и навыки. • Здоровьесберегающие технологии, когда занятие строится в соответствии с динамикой внимания обучающихся, учитывается время для каждого задания, чередуются виды работ, проводятся подвижные игровые упражнения и задания; на занятиях при изучении темы ставится цель сохранения жизни и здоровья. • Обучение в сотрудничестве, когда групповая работа предполагает распределить между участниками программы их обязанностей, определить главного в группе, он должен уметь организовать работу, направлять ее в нужное русло; в группе учатся работать вместе ради одного результата, сотрудничать, принимать и учитывать мнение собеседника, аргументировать и доказывать свою точку зрения, конструктивно решать конфликты. • Игровые технологии позволяют осуществлять дифференцированный подход, вовлекать каждого в работу; проверить, расширить и обобщить знания и умения, дать представление и сообщить новые сведения; по игровой методике: сюжетные, ролевые, деловые, имитационные и др. • Информационные технологии - использование компьютерных презентаций и видеоматериалов, позволяющих наглядно передать информацию. Перечень методических материалов по индивидуальному сопровождению достижения личных результатов обучающихся: 1 рисуночные тесты, плакаты, схемы; 2 кроссворды, логические задания;
Дидактические материалы.	Электронные образовательные ресурсы: Презентации и фильмы по темам уроков. Тематические папки: 1. игровые задания, схемы комбинаций и игровые схемы. 2. тесты (по О.Ф.П и С.Ф.П);

	Материально-техническое обеспечение программы: наглядные пособия: видеофильмы, презентации, схемы, канцелярские принадлежности, пособия, специализированно оборудованный кабинет: компьютер, скакалки, набивные мячи, экспандеры, акробатические маты, арабские мячи. Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
--	---

Отделение дополнительного образования детей

АНКЕТА ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ
для учащихся в системе дополнительного образования

Уважаемый учащийся, просим Вас ответить на следующие вопросы:

ФИО _____

ДООП _____

1.Посещаете ли Вы кружки вне СПбМТА?

Да Нет

Если да, то какие? _____

2. Посещали ли Вы ранее кружки СПбМТА:

если да, то какие? _____

если нет, то почему?

- посещал другие дополнительные занятия

- не устраивало расписание занятий

- не обладал информацией

- другое

3 Что послужило причиной выбора Вашей профессии?

4.Выберите варианты ответов, которые характеризуют Ваши творческие способности и увлечения:

- умею фотографировать

- пою и играю на музыкальных инструментах

- увлекаюсь историей Санкт-Петербурга

- люблю ходить в походы

- рисую и занимаюсь прикладным творчеством

- свой вариант _____

5.Обучаясь по программам дополнительного образования в СПбМТА, Вы хотите:

- научиться и совершенствовать умения по применению устной речи

- на практике применять свои творческие задатки

- усваивать информацию со слов педагога

- участвовать в конкурсах и выступать на соревнованиях

- укрепить здоровье

- усваивать информацию на практике с помощью технических средств

6. Какие темы занятий по настольному теннису Вам были ли бы интересны?

7. Ваш пол: Мужской Женский

8. Сколько Вам полных лет? _____

9.До скольких очков продолжается партия в настольном теннисе? _____

10. Есть ли у вас опыт игры в настольный теннис? _____

11. Что-бы вы хотели узнать об игре настольный теннис? _____

12. Знаете ли вы что такое топ-спин? _____

13. Разрешается ли в настольном теннисе подача над столом? _____

Спасибо за сотрудничество!

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

По общей физической подготовке:

№	Контрольн ые нормативы	Уровень подготовки					
		Юноши			Девушки		
		продвину тый	старто вый	базов ый	продвину тый	старто вый	базов ый
1.	Бег 30 м (сек.)	4,5	4,9	5,4	4,8	5,2	5,8
2.	Прыжок в длину с места (см.)	245	225	190	220	195	155
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	39	30	16	34	27	14
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,12	3,35	4,35	3,45	4,20	5,25
5.	Подтягиван ие на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	17	12	6	32	23	13

По технической подготовке:

Набивание мяча (кол-во раз) - Юноши: 20 – 25. Девушки: 15 – 20.

Подрезка (кол – во секунд без потери мяча) – Юноши: 30 – 35 с. Девушки: 25 – 30 с.

Накат (кол – во раз в серии) – Юноши: 15-20. Девушки: 10 – 15.

Подача (кол – во раз, 10 попыток) – Юноши: 9 попаданий. Девушки: 7 попаданий.

Спарринг игра – это вид игры в настольном теннисе, при котором ваш партнёр – игрок заменяет соперника во время тренировки. Для спарринга лучше выбирать игрока более высокой квалификации. Такая тренировка дает возможность увидеть уровень исполнения технических элементов, к которому стоит стремиться.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень - ученик самостоятельно и правильно справился с заданием;

- Средний уровень - для правильного выполнения задания ученику требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - ученик не выполнил задание даже после подсказки педагога.