

**Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение
Санкт-Петербурга «Балтийский берег»**

Рассмотрена
Научно-методическим
советом
Протокол № 1
от 26.08.2026

Принята
Педагогическим
советом ГБНОУ «Балтийский
берег»
Протокол № 1
от 27.08.2026

Утверждена
Приказом
ГБНОУ «Балтийский
берег» от 28.08.2026
№120

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Настольный теннис»**

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Срок освоения: 1 год

Разработчики программы:
Елизарьев Владимир Владимирович, методист,
Каминский Александр Владимирович, педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеразвивающей программы (далее Программа):

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, то есть предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора и формирование межличностных отношений.

Актуальность программы обусловлена необходимостью решения проблемы низкой двигательной активности и высоких зрительных нагрузок современных школьников. Настольный теннис выступает эффективным средством физического воспитания, так как занятия способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, а также укреплению здоровья.

В условиях реализации ФГОС особое внимание уделяется не только физическому здоровью, но и развитию личностных качеств. Занятия настольным теннисом формируют такие личностные качества ребенка, как коммуникабельность, воля, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Также очень важно, что обучающийся может после уроков посредством занятий снять физическое и эмоциональное напряжение.

Программа направлена, в том числе, на создание условий для развития мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неудача вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность, интерес к игре и создаёт благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроль за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбу, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческие установки, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир, расширить информированность в области оздоровления и развития организма.

Программа «Настольный теннис» составлена с учетом требований действующих нормативно-правовых актов, регламентирующих образовательную деятельность, в том числе ФЗ «Об образовании в российской Федерации». Методические основы программы опираются также на рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки России от 18 ноября 2015 года № 09-3242), что обеспечивает её соответствие современным педагогическим стандартам и позволяет выстраивать обучение с учётом разноуровневой подготовки учащихся.

Программа отвечает потребностям и запросам современных детей и их родителей (законных представителей), ориентирована на решение задач и актуальных проблем современного ребенка, соответствует государственной политике в области дополнительного образования и социальному заказу общества.

Адресат программы:

Программа адресована обучающимся 11-16 лет, мальчикам и девочкам, желающим

получить знания, умения и навыки в сфере профессии пожарного и пожарной безопасности, не имеющим медицинских противопоказаний для занятия физической культурой.

Уровень освоения программы: общекультурный

Объем программы: 144 часа.

Срок освоения: 1 год, занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа с 10-минутным перерывом.

Отличительные особенности программы.

Отличительной особенностью программы является её интегративный подход, сочетающий технико-тактическую подготовку с развитием когнитивных способностей обучающихся через игровую деятельность. Программа предусматривает вариативность тренировочных нагрузок с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, что обеспечивает доступность освоения материала для детей с разным уровнем начальной подготовки.

Цель программы: создание условий для физического развития и приобщение к здоровому образу жизни обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи программы:

Обучающие

дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);

научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

совершенствовать двигательные способности посредством игры в теннис;

формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные

способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

формировать привычку к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты:

Предметные результаты:

В результате освоения данной программы обучающиеся: получают знания о правилах и технике игры в настольный теннис; приобретут представления о правилах проведения соревнований.

Метапредметные результаты:

В результате освоения данной программы обучающиеся будут владеть:

познавательными учебными универсальными действиями (УУД):

умеют находить необходимую информацию из разных источников (Internet, библиотека и др.);

регулятивными УУД:

умеют спланировать и скорректировать свои действия при выполнении задания, проанализировать результаты своей работы;

коммуникативными УУД:

умеют выстраивать взаимоотношения с руководителем и своими товарищами при работе в

команде, сотрудничать при выполнении общего задания.

Личностные результаты:

В результате освоения данной программы обучающиеся: разовьют мыслительные процессы: внимание, память, аналитический ум, чувство ритма, ощущение пространства и времени; такие физические качества, как ловкость, выносливость, терпеливость; приобретут умение работать в команде, соблюдать принципы, традиции и ценности коллектива, научатся брать на себя ответственность, двигаться к поставленной цели.

Условия реализации программы.

Язык реализации: государственный язык Российской Федерации (русский язык).

Форма обучения: очная.

Особенности реализации: заключаются в том, что каждое занятие состоит из двух частей – теоретической и практической. Теоретические знания проводятся в виде бесед, дискуссий в классе. Практические занятия проводятся в спортивном зале в виде тренировки с отработкой поставленных задач.

Условия приёма детей: программа рассчитана на 1 год обучения. В секцию принимаются обучающиеся 11-16 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физической культурой. Количество обучающихся в группе – не менее 15 человек.

Формы проведения занятий:

Форма организации деятельности обучающихся – групповая. Группы смешанные, девочки и мальчики обучаются вместе.

Учебные занятия проводятся по группам, очно – два раза в неделю по два академических часа, в спортивном зале, в специально оборудованном классе или на улице.

Основными формами занятий являются:

- тренировочные занятия;
- беседы и показы;
- тестирования;
- учебные игры;
- спортивные конкурсы;
- турниры и соревнования.

Материально-техническое оснащение

Для занятий по программе требуется:

- спортивный школьный зал;
- спортивный инвентарь и оборудование:
 - теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося;
 - перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук;
 - скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
 - секундомер;
 - гимнастические скамейки;
 - теннисные столы;
 - сетки для настольного тенниса;
 - гимнастические маты;
 - гимнастическая стенка;
 - табло для подсчёта очков;
 - волейбольный, футбольный, баскетбольный мячи.

Демонстрационный материал:

1. CD и DVD носители с демонстрацией различных техник.
2. Видеофильмы выступления спортсменов на различных соревнованиях.

Учебный план
реализации дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис»

№	Тема занятий	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ПМБ	2	2	0	Входной контроль
2.	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	8	4	4	Беседа
3.	Общесфизическая подготовка	20	4	16	Практические упражнения
4.	Специальная подготовка	20	8	12	Практические упражнения
5.	Техническая подготовка	16	4	12	Тестирование, практические упражнения
6.	Тактика игры	32	12	20	Тестирование, практические упражнения
7.	Учебные игры	30	4	26	Практические упражнения
8.	Проведение соревнований	12	0	12	Соревнования
9.	Итоговое занятие	4	0	4	Практическое задание
Всего		144	38	106	

Календарно-учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис»
на 2026-2027 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	1 сентября	31 мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение
Санкт-Петербурга «Балтийский берег»
Городской центр патриотического воспитания, профилактической работы и
кадетского образования

Рабочая программа к дополнительной общеразвивающей программе
«Настольный теннис»
1 год обучения
Возраст обучающихся: 11-16 лет

Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2026-2027 учебный год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» реализуется в ООШИ ГБНОУ «Балтийский берег» г. Санкт-Петербурга.

Образовательный процесс при обучении по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Настольный теннис» строится по концентрическому принципу, а именно: от простого к сложному; от общего к частному, с усложнением нормативов, увеличением объема информации в течение всего периода обучения.

Закрепление изученного материала осуществляется в ходе проведения занятий практической направленности. Важным элементом образовательного процесса является организация и проведение соревнований, которые позволяют объективно оценить уровень освоения образовательной программы и при необходимости внести соответствующие коррективы.

Цель программы: создание условий для физического развития и приобщение к здоровому образу жизни обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи программы:

Обучающие

дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);

научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

совершенствовать двигательные способности посредством игры в теннис;

формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные

способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

формировать привычку к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты:

Предметные результаты:

В результате освоения данной программы обучающиеся:

получат знания о правилах и технике игры в настольный теннис;

приобретут представления о правилах проведения соревнований.

Метапредметные результаты:

В результате освоения данной программы обучающиеся будут владеть:

познавательными учебными универсальными действиями (УУД):

сумеют находить необходимую информацию из разных источников (Internet, библиотека и др.);

регулятивными УУД:

сумеют спланировать и скорректировать свои действия при выполнении задания, проанализировать результаты своей работы;

коммуникативными УУД:

сумеют выстраивать взаимоотношения с руководителем и своими товарищами при работе в команде, сотрудничать при выполнении общего задания.

Личностные результаты:

В результате освоения данной программы обучающиеся:

развивают мыслительные процессы: внимание, память, аналитический ум, чувство ритма,

ощущение пространства и времени; такие физические качества, как ловкость, выносливость, терпеливость; приобретут умение работать в команде, соблюдать принципы, традиции и ценности коллектива, научатся брать на себя ответственность, двигаться к поставленной цели.

Содержание программы

1. Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ПМБ

Теория.

История возникновения и развития, характерные особенности игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.

2. Теоретические сведения по разделу «настольный теннис».

Теория.

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Правила игры в настольный теннис. Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис.

Практика.

Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

3. Общефизическая подготовка

Теория.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о травмах.

Практика.

Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Бег. Прыжки. Метание.

4. Специальная подготовка

Теория.

Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Практика.

Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости.

5. Техническая подготовка

Теория.

Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция. Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Поддача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, «двойники».

Практика.

Техника хвата теннисной ракетки. Жонглирование теннисным мячом. Передвижения теннисиста. Стойка теннисиста. Основные виды вращения мяча. Поддачи мяча: «маятник», «челнок». Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»).

6. Тактика игры

Теория.

Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции и темпа игры, использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

Практика.

Поддачи мяча в нападении. Прием подач ударом. Удары атакующие, защитные. Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника.

7. Учебные игры

Теория.

Техника и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр.

Практика.

Парные игры. Игра защитника против атакующего. Игра атакующего против защитника.

8. Проведение внутрисекционных соревнований

Практика.

Проведение жеребьевки. Игры по олимпийской системе. Игры по круговой системе.

9. Итоговое занятие

Практика.

Товарищеские встречи. Обсуждение достижений за год. Составление индивидуальных планов тренировок.

Календарно-тематическое планирование*

№ п/п	Раздел/ Тема занятия	Количество часов	Дата

* Заполняется педагогом на каждый учебный год.

Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис» на 2026-2027 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	1 сентября	31 мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

План воспитательной и профилактической работы*

№	Наименование дела, события, мероприятия	Форма проведения	Дата/сроки проведения
1	Гражданско-патриотическое воспитание		
1.1			
2	Развитие духовно-нравственной культуры		
2.1			
3	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия		
3.1			
4	Популяризация ценности знания, науки		
4.1			
5	Организация самоуправления		
5.1			
6	Организация детского наставничества и волонтерства		
6.1			
7	Организация взаимодействия с родителями /законными представителями		
7.1			
8	Профилактика безнадзорности и правонарушений		
8.1			
9	Профессиональная ориентация, поддержка профессионального самоопределения		
9.1			
10	Противодействие идеологии терроризма и экстремистских проявлений среди несовершеннолетних		
10.1			
11	Профилактика употребления наркотических средств и психотропных веществ, табака, алкоголя.		
11.1			
12	Формирование правовой культуры и законопослушного поведения		
12.1			
13	Антикоррупционное просвещение		
13.1			

* Заполняется педагогом на каждый учебный год.

Методические материалы к дополнительной общеразвивающей программе «Настольный теннис»

При обучении по программе используются следующие методы:

- методы, способствующие первичному усвоению материала (лекция, беседа);
- методы, способствующие закреплению и совершенствованию знаний (выполнение практических упражнения).

Обучение по программе включает применение следующих образовательных технологий:

- здоровьесберегающая образовательная технология, предполагающая проведение занятий с позиции здоровьесбережения: обстановка и гигиенические условия в кабинете; вариативность видов учебной деятельности и преподавания; темп занятия и нагрузка; наличие и выбор методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся; физкультминутки и релаксационные упражнения; психологический климат на занятии; наличие на занятии эмоциональных разрядок и др.

- обучение в сотрудничестве (или обучение в малых группах, обучение в команде) - это одна из наиболее эффективных технологий личностно ориентированного образования, так как при обучении на ее основе создаются условия для взаимопомощи и индивидуальной поддержки, для осуществления учебной деятельности каждым учеником на уровне, соответствующем его индивидуальным особенностям, опыту, интересам.

- игровая технология, которая обеспечивает личностную мотивационную включенность каждого обучающегося, что значительно повышает результативность данной формы образовательного взаимодействия. У обучающихся формируются способности анализировать, сравнивать, обобщать, учитывать причинно-следственные отношения, исследовать, систематизировать свои знания обосновывать собственную точку зрения генерировать новые идеи, что повышает продуктивность их творческой и интеллектуальной деятельности.

- технология проблемного обучения, предполагающая создание под руководством педагога проблемных противоречивых ситуаций и активную самостоятельную деятельность обучающихся по их разрешению.

При проведении занятий, реализации плана воспитательной работы педагог дополнительного образования использует в образовательном процессе разнообразный дидактический материал: цветные таблицы, фильмы, презентации. Демонстрационные материалы: раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, задания, упражнения. Наглядный материал: альбомы, таблицы.

Методическое обеспечение программы осуществляется на основе описание ценностных ориентиров содержания программы, методик проведения занятий, учебно-методического комплекса.

Ценностные ориентиры программы

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к познанию мира и самосовершенствованию.

Ценность физической культуры - физическое развитие, состояние организма в процессе физкультурно-спортивной деятельности, формирование отношения к спорту, к здоровью.

Обеспечение программы методической продукцией

I. Теоретические материалы - разработки:

- Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.
- Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.
- Тесты физической подготовленности по ОФП

II. Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по настольному теннису (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки

- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в настольный теннис».
- Видеозаписи выступлений учащихся.

III. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр

Дидактические материалы

Входной контроль

Вопросы для входного контроля:

Вариант открытых вопросов:

- 1) Занимался ли ранее какими-нибудь видами спорта? Какими?
- 2) Что такое разминка и с какой целью она проводится перед основной частью тренировки? Укажите не менее двух функций
- 3) Какие качества, по Вашему мнению, необходимы игроку в настольный теннис для достижения успеха? Назовите не менее трех качеств и кратко поясните их значение.
- 4) Как Вы думаете, чем настольный теннис отличается от других игровых видов спорта (например, от волейбола, баскетбола или большого тенниса)?
- 5) Как Вы думаете, может ли настольный теннис быть полезен в повседневной жизни или в другой сфере деятельности человека? Если да, то в чем это проявляется?

Вариант вопросов с вариантами ответа:

1. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?
 - А) в 1988 году;
 - Б) в 1990 году;
 - В) в 1989 году;
 - Г) в 1992 году.
2. Кто был самым первым чемпионом мира по настольному теннису?
 - А) Золтан Мехлович;
 - Б) Рихард Бергман;
 - В) Виктор Барна;
 - Г) Роланд Якоби.
3. Чем из перечисленного не играли в настольный теннис?
 - А) пробкой от шампанского;
 - Б) целлулоидным мячом;
 - В) резиновым мячом.
4. Кто стал самой первой чемпионкой мира по настольному теннису?
 - А) Зоя Руднова;
 - Б) Мария Меднянски;
 - В) Эрика Мецгер;
 - Г) Анна Шипош.
5. Какая страна является родоначальником настольного тенниса?
 - А) Китай;
 - Б) Япония;
 - В) Англия;

Г) США.

Ключ: 1 – А; 2 – Г; 3 – Б; 4 – Б; 5 – В.

Критерии оценивания:

На все вопросы даны правильные ответы - 3 балла – высокий уровень.

Правильные ответы даны на половину вопросов - 2 балла - средний уровень

Правильные ответы на вопросы отсутствуют - 1 балл - низкий уровень

Тема 2. Теоретические сведения по разделу «Настольный теннис»

Беседа.

Вариант вопросов для беседы:

1) До сколько очков в настоящее время продолжается партия в настольный теннис?

А) до 5;

Б) до 10;

В) до 11;

Г) до 21.

2) Как должен пролететь шар при подаче, чтобы она была признана правильной?

А) Над или вокруг комплекта сетки;

Б) Над комплектом сетки;

В) Над или под комплектом сетки;

Г) Не имеет значения.

3) Во время розыгрыша в игровую зону прилетел чужой шарик, явно мешающий спортсменам. Что должен сделать судья в такой ситуации?

А) Объявить минутный перерыв для устранения помехи

Б) Показать желтую карточку игроку, от которого прилетел шар

В) Поднять руку вверх, тем самым остановив игру

Г) Продолжить встречу так, словно ничего не произошло

Д) Встать, подобрать шарик и кинуть его обратно

4) Какого цвета могут быть поверхности ракетки?

А) Только чёрного, красного, зелёного или синего

Б) Любого

В) Хотя бы одна поверхность должна быть чёрного цвета

Г) Чёрного и ярко-красного

Д) Правилами это не регулируется

5) В каком случае вводится в действие правило активизации игры?

А) Если партия не заканчивается в течение 15 минут и разыграно менее 22 очков

Б) Если партия не заканчивается в течение 10 минут и разыграно менее 18 очков

В) В любое время, если хотя бы один из игроков (пара) согласен (согласна) на это

Г) Если в партии разыграно 18 или более очков.

Ключ: 1 – В; 2 - А; 3 - В; 4 – В; 5 – Б.

Критерии оценивания:

На все вопросы даны правильные ответы - 3 балла – высокий уровень.

Правильные ответы даны на половину вопросов - 2 балла - средний уровень

Правильные ответы на вопросы отсутствуют - 1 балл - низкий уровень

Тема 3. Общефизическая подготовка

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			11,2	11,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			85	77
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
2.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция - 6м (5 попыток)	количество попаданий	не менее	
			2	1
2.2.	Прыжки через скакалку (40 с)	количество раз	не менее	
			35	30

Тема 4. Специальная подготовка

Практические упражнения

Упражнения для развития внимания и быстроты реакции.

Броски мяча в стену, стоя на одной ноге.

Из исходного положения, стоя на одной ноге и удерживая баланс, учащиеся бросают мячики в стену одной рукой. По 10 бросков на каждую руку. Для усложнения можно закрыть один глаз.

Упражнение «чего не хватает?».

Педагог выкладывает на стол различные предметы. Учащемуся дается 20 секунд, чтобы запомнить предметы и/или их расположение. После чего учащийся отворачивается или закрывает глаза, в это время педагог убирает какие-либо предметы/меняет их местами. Задача учащегося указать, что изменилось.

Уклоны от мяча.

Уклоны от брошенного партнером мяча при постепенном сокращении дистанции и/или увеличении скорости бросков. Отбивание или ловля брошенного партнером мяча (защита условного сектора).

Тема 5. Техническая подготовка

Практические упражнения

Удары по теннисному мячу

Удар без вращения – «толчок».

Толчок — один из наиболее простых технических приемов. При этом ударе в момент касания с мячом ракетка находится под углом близким к 90 градусов по отношению к траектории полета мяча; мяч получает незначительное вращение, которым можно пренебречь.

Подрезка

Этот технический прием по форме движения аналогичен срезке и применяется для отражения сильных ударов соперника: накатов, топ-спинов, завершающих ударов на средней и дальней дистанции от стола. Мячу при этом придается нижнее или нижнебоковое вращение. Подрезка обеспечивает надежное отражение мяча и мешает сопернику завершать атаку. Подрезка выполняется по опускающемуся мячу, когда он находится ниже уровня сетки или даже игровой поверхности стола, на значительном удалении от него. В связи с этим игрок имеет достаточно времени на подготовку к отражению мяча. Кроме того, мяч уже теряет свою первоначальную силу вращения и скорость полета.

Подрезка справа

До удара спортсмен занимает развёрнутую вправо позицию, правая ступня смотрит носком вправо, ступня левой ноги тоже немного повёрнута вправо. Развёрнуты и плечи: правое плечо отведено для замаха вправо, назад и вверх и перед ударом оно должно быть несколько выше левого. К моменту удара угол между плечом и туловищем составляет 35 градусов, угол сгиба руки в локтевом суставе - острый. Замах выполняется, в основном, предплечьем вверх за счёт сгиба руки в локте, нос ракетки поднят вверх. Предплечье в этом ударе играет роль ударного механизма, ускоренное движение предплечья, исполняемое за счёт энергичного разгибания руки в локте, напоминает удар молотком по шляпке гвоздя. Локоть опущен, но не прижат к телу. В ходе удара кисть поворачивает ракетку из положения, когда ракетка отклонена назад в почти горизонтальное положение, выполняя удар по нижней половине задней части и по нижней части мяча. Плечо движется вперёд из заднего положения и обеспечивает продвижение ракетки вперёд. Туловище осуществляет перенос центра тяжести тела с правой ноги на левую, обеспечивая тем самым дополнительное продвижение ракетки вперёд и увеличивая ускорение. Правое плечо в конце удара впереди и ниже левого.

Тема 6. Тактика игры

Тестирование

Вариант вопросов для тестирования:

1. Как называют составную часть мастерства спортсмена, задачей которой является целесообразное применение средств, способов и форм ведения игры против конкретного противника и в конкретных условиях для достижения поставленной цели?

- А) технический прием;
- Б) тактическое действие;
- В) тактика игры.

2. Что из перечисленных ниже приемов является атакующим ударом?

- А) скидка;
- Б) срезка;
- В) подрезка.

3. Чем является удар топ-спином?

- А) разновидностью ударов накатом с нижним вращением;
- Б) разновидностью ударов накатом с верхним вращением;
- В) разновидностью ударов накатом с боковым вращением.

4. Как можно нейтрализовать активные действия соперника?

- А) разыграть 2-3х ходовую комбинацию;
- Б) подать сложную подачу;
- В) подать короткую подачу.

5. Какой удар не зависит от действий противника?

- А) атакующий;
- Б) защитный;
- В) подача.

Ключ: 1 – В; 2 – А; 3 – Б; 4 – В; 5 – В.

Критерии оценивания:

На все вопросы даны правильные ответы - 3 балла – высокий уровень.

Правильные ответы даны на половину вопросов - 2 балла - средний уровень

Правильные ответы на вопросы отсутствуют - 1 балл - низкий уровень

Тема 7. Учебные игры

Учебные игры обучающихся.

Парные игры.

Игра защитника против атакующего.

Игра атакующего против защитника.

Тема 8. Проведение внутрисекционных соревнований

Соревнования между обучающимися по правилам настольного тенниса.

Информационные источники для педагогов:

Нормативно-правовой блок:

1. Конвенция о правах ребенка, принятая на Генеральной ассамблее ООН в 1989 г.
2. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года".
5. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 "Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей".
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (ред. от 01.07.2025) «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с "Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года").

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

8. Распоряжение комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р "Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт Петербурга".

9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию.

10. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Список литературы:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации», 2013.
2. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
3. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса. – М.: Академия, 2016.
4. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. – Кишинев: Картя Молдановескэ, 1973.
5. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. – М.: ФиС, 2014.
6. Настольный теннис / Авт. текста Э.Я. Фримерман; Сост. серии В.Л. Штейнбах. – М.: Олимпия Пресс, 2015.
7. Настольный теннис. Правила соревнований. – М.: ФиС, 2014.
8. Настольный теннис. Программа / Авт. колл.: д-р пед. наук профессор Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, д-р пед. наук профессор О.В. Матыцин; Федеральное агентство по физической культуре и спорту: – М.: Советский спорт, 2017.
9. Синегубов П.М. Настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. – М.: ФиС, 1988.
10. Спорт в школе / Сост.: И.П. Космина, А.П. Паршиков, Ю.П. Пузырь. – М.: Советский спорт, 2013.
11. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства / Под ред.: Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова; рец.: С.Ю. Тюленьков, А.Я. Гомельский. – М.: Академия, 2008

Список литературы для обучающихся

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). – М.: ФиС, 2016.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. – М.: ФиС, 2014.
3. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта. Под редакцией Столбова В.В. – М.: Радуга, 2015.
4. Настольный теннис. Правила соревнований. – М.: ФиС, 1988.
5. Орман Л. Современный настольный теннис. – М.: ФиС, 1989.
6. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. – Душанбе: Ирфон, 1986.

[illegible]

[illegible]

Количество учащихся, освоивших программу на высоком уровне _____, % _____.

Количество учащихся, освоивших программу на среднем уровне _____, % _____.

Количество учащихся, освоивших программу на низком уровне _____, % _____.

Дата _____

Подпись педагога _____

Оценка результативности по разделам программы: 1 балл - низкий уровень, 2 балла - средний уровень, 3 балла – высокий уровень.

Оценочные материалы

Система оценки выполнения нормативов

Оценка	Критерии
5 баллов	Безошибочное выполнение технико-тактического действия
4 балла	Выполнение технико-тактического действия с несущественными ошибками (то есть, с искажением деталей технико-тактического действия)
3 балла	Выполнение технико-тактического действия с существенными ошибками (то есть, с искажением основы технико-тактического действия)

Одним из важнейших условий осуществления эффективной физической подготовки является ее рациональное построение. Как единое целое этот процесс строится на основе последовательного решения системы общих и специфических задач тренировки и воспитания.

Индивидуальная карточка обучаемого

[illegible]

6.																						
7.																						
8.																						
9.																						
10.																						
11.																						
12.																						
13.																						
14.																						
15.																						

Карта самооценки учащимся и оценки педагогом компетентности учащегося

Дорогой друг! Оцени, пожалуйста, по пятибалльной шкале знания и умения, которые ты получил, занимаясь в программе «_____» в этом учебном году, и зачеркни соответствующую цифру (1 – самая низкая оценка, 5 – самая высокая)

1.	Освоил теоретический материал по разделам и темам программы (могу ответить на вопросы педагога)	1	2	3	4	5
2.	Знаю специальные термины, используемые на занятиях	1	2	3	4	5
3.	Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности	1	2	3	4	5
4.	Умею выполнять практические задания (упражнения, задачи и т.д.), которые дает педагог	1	2	3	4	5
5.	Могу научить других тому, чему научился сам на занятиях	1	2	3	4	5
6.	Научился сотрудничать с ребятами в решении поставленных задач	1	2	3	4	5
7.	Научился получать информацию из различных источников	1	2	3	4	5
8.	Мои достижения в результате занятий	1	2	3	4	5

Процедура проведения: учащимся предлагается обвести цифры, соответствующие его представлениям по каждому утверждению. После сбора анкет в свободных ячейках педагог выставляет свои баллы по каждому утверждению. Далее рассчитываются средние значения, и делается вывод о приобретении учащимися различного опыта. Педагог составляет сводную таблицу результатов по группе, пишет аналитическую справку.

Обработка результатов:

- пункты 1,2,8 – опыт освоения теоретической информации;
- пункты 3,4,7 – опыт практической деятельности;

- пункты 5,6 – опыт коммуникации (сотрудничества).

Анкета «Оценка педагогом запланированных результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы»

№	Вопросы	Мнение педагога
1.	Освоил теоретический материал по разделам и темам программы	1 2 3 4 5
2.	Знает, понимает и использует в разговоре специальные термины, используемые на занятиях	1 2 3 4 5
3.	Умеет выполнять практические задания	1 2 3 4 5
4.	Может научить других тому, чему научился сам на занятиях: понимает, чему хочет научить, какой будет результат и как его достичь. Может свои идеи сформулировать другим. Может отразить после выполнения работы	1 2 3 4 5
5.	Научился сотрудничать с ребятами в решении поставленных задач: может обсуждать с ребятами пути решения учебных задач; искать информацию; готов к сотрудничеству; умеет грамотно выражать свои мысли	1 2 3 4 5
6.	Может найти и выделить необходимую информацию с помощью разных источников: книг, компьютерных средств и пр.	1 2 3 4 5
7.	Научился сотрудничать со взрослыми в решении поставленных задач: может обсуждать со взрослыми пути решения учебных задач; участвовать в распределении обязанностей; выполнять поручение за контролем выполнения поставленных задач, обсуждать на основе сотрудничества пути и способы решения, высказывать корректно свое мнение	1 2 3 4 5
8.	Может ответить на вопросы «Что дают занятия, полученные знания, в чем ценность достигнутого для себя и своего будущего?»	1 2 3 4 5

Процедура проведения: Педагог выставляет свои баллы по каждому утверждению. Составляет сводную таблицу результатов по группе, пишет аналитическую справку.

Обработка результатов:

- Пункты 1,2,3 – предметный результат
- Пункты 4 – метапредметный (регулятивный) результат
- Пункты 6 – метапредметный (познавательный) результат
- Пункты 5,7 – метапредметный (коммуникативный) результат
- Пункты 8 – личностный результат.