



КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕСТРОРЕЦКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ С.И.МОСИНА»

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА
на педагогическом совете
СПб ГБПОУ «СТК им. С.И.Мосина»
протокол № 2 от «31» марта 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 139-уч от 01 сентября 2026 г.
Директор СПб ГБПОУ
«СТК им С.И.Мосина»

Бухаров Д.В.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 16-25 лет

Разработчик:
Скворцов Сергей Андреевич,
педагог дополнительного образования



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
00664DC879C53775480DBF7FBC06F9A1A
Владелец: Бухаров Денис Валерьевич
Действителен: с 04.06.2026 до 28.08.2027

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее – программа «Настольный теннис») имеет физкультурно-спортивную направленность: она направлена на физическое развитие обучающихся средствами настольного тенниса, сохранение и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и навыков самостоятельных занятий физической культурой. Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629), распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р и иными нормативными актами, регуливающими реализацию дополнительных общеразвивающих программ.

Актуальность

Актуальность заключается в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. С каждым годом учебные нагрузки в образовательных организациях возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после занятий обучающийся имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом.

Программа соответствует государственной политике в области образования и воспитания: Указу 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» (цели «Сохранение населения, укрепление здоровья и повышение благополучия людей», «Реализация потенциала каждого человека, развитие его талантов, воспитание патриотичной и социально ответственной личности»), Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р), Основам государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей (Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809). Настольный теннис доступен обучающимся с разным уровнем физической подготовленности, развивает быстроту реакции, координацию движений, внимание и точность, востребованные в будущей профессиональной деятельности. Программа отвечает запросу студентов колледжа на активный и содержательный досуг и опирается на материальную базу колледжа (малый спортивный зал, 5 столов для настольного тенниса).

Адресат

Программа рассчитана на юношей и девушек в возрасте от 16 до 25 лет, обучающихся в общеобразовательных и профессиональных образовательных учреждениях, не имеющих медицинских противопоказаний к физическим нагрузкам.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы - общекультурный. Объем программы (144 часа в год) соответствует объему общекультурного уровня (до 144 часов в год, приложение № 2 к

распоряжению Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р). Программа направлена на формирование интереса к систематическим занятиям настольным теннисом, освоение базовой техники и тактики игры, удовлетворение потребности обучающихся в двигательной активности.

Объём и срок освоения программы

Объём программы «Настольный теннис» составляет 144 часа со сроком освоения в 1 год.

Отличительные особенности ДОП

Отличительной особенностью программы является поэтапное обучение технике настольного тенниса от основных действий теннисиста и простейших ударов к защитным и атакующим техническим приёмам и тактике игры. Программа рассчитана на обучающихся без предварительной спортивной подготовки: базовая техника осваивается за один учебный год, а уровень её освоения оценивается по нормативам на точность и стабильность выполнения технических приёмов.

В программе предусмотрены внутригрупповые турниры и первенство колледжа, где обучающийся может применить освоенные технические приёмы в игре на счёт и определить свой уровень подготовленности.

Программа состоит из нескольких разделов:

Раздел 1. Обучение технике игры в настольный теннис.

Раздел 2. Совершенствование техники игры в настольный теннис.

Раздел 3. Оценка уровня технической подготовленности.

Цель и задачи программы

Целью программы «Настольный теннис» является освоение обучающимися базовой техники и тактики игры в настольный теннис и повышение уровня их физической подготовленности средствами настольного тенниса.

Задачами программы являются:

Обучающие:

- изучить правила игры;
- познакомить с практическим и теоретическим материалом в области настольного тенниса;
- освоить технику игры в настольный теннис;
- освоить технические приёмы и тактические действия в ходе игры, пользоваться тактическими комбинациями при игре в настольный теннис.

Развивающие:

- развить необходимые физические качества посредством специальных упражнений;
- развить меткость, глазомер;
- развить наблюдательность и внимание;
- развить скоростные способности и координацию движений.

Воспитательные:

- воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам;
- воспитать чувство долга и ответственность перед соревнованиями;
- воспитать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- сформировать чувство коллективизма, командного духа;
- воспитать навыки самоорганизации, взаимопомощи.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

- умение выполнять технические действия настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметные:

- развиты устойчивость внимания, быстрота реакции, память, мышление, наблюдательность;
- развиты эмоциональные и волевые качества обучающегося;
- анализирование и объективное оценивание результатов собственного труда, нахождение возможностей и способов их улучшения.

Личностные:

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации

Образовательная деятельность по Программе осуществляется на государственном языке Российской Федерации (русский).

Форма обучения

Обучение по Программе осуществляется в очном формате.

Особенности реализации

Программа реализуется в очной форме, без применения сетевой формы и дистанционных образовательных технологий. Содержание построено по разделам: обучение технике игры - основные действия теннисиста, простейшие удары, подачи и защитные приёмы (I полугодие), атакующие приёмы и основы тактики (II полугодие); совершенствование техники игры и оценка уровня технической подготовленности (II полугодие).

Особенности организации образовательного процесса

В рамках программы проводятся массовые мероприятия: внутригрупповые турниры, первенство колледжа по настольному теннису, участие в районных соревнованиях и спортивных праздниках. Предусмотрена совместная деятельность обучающихся и родителей (законных представителей): открытое занятие, семейный турнир, информирование родителей о результатах контрольных испытаний.

Возможность обучения детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов

Обучение детей с ОВЗ и детей-инвалидов возможно при отсутствии медицинских противопоказаний к физическим нагрузкам. Для них в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии и (или) индивидуальной программой реабилитации (абилитации) создаются специальные условия (пп. 24-30 Порядка,

утверждённого приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629): индивидуальная дозировка нагрузки, подбор доступных технических приёмов и упражнений, игра в облегчённых условиях (сниженный темп, увеличенные зоны попадания), показ и демонстрация движений. Численный состав группы при включении в неё обучающихся с ОВЗ может быть уменьшен.

Условия набора и формирования групп

На обучение по программе принимаются юноши и девушки в возрасте от 16 до 25 лет, обучающиеся в общеобразовательных и профессиональных образовательных организациях, не имеющие медицинских противопоказаний к физическим нагрузкам. Входной контроль (отбор) не проводится, принимаются все желающие. Группы разновозрастные и разнополые.

Количество обучающихся в группе 15 человек.

Формы проведения занятий

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по настольному теннису и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы проведения занятий:

теоретическое занятие: изучение теоретического материала, техники выполнения упражнений;

практическое: упражнения, игра, соревнование, турнир.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

фронтальная – взаимодействие педагога и всех детей объединения осуществляется одновременно, применяется преимущественно в подготовительной части, при изучении обучающимися новых упражнений, приемов игры, обсуждении игры.

групповая - дифференцированно – групповая организация взаимодействия педагога с обучающимися, организованными в команды по умениям и навыкам в пары, при этом пары могут выполнять как одинаковые, так и различные задания; могут быть динамические пары (сильный - слабый).

индивидуальная – выполнение обучающимися индивидуальных заданий; применяется преимущественно при закреплении новых приемов игры, отработке отдельных навыков, а также при подготовке к соревнованиям.

Материально-техническое оснащение

Демонстрационный материал: схемы и плакаты техники ударов и подач, правила игры в настольный теннис.

Технические средства: компьютер.

Спортивные базы: малый спортивный зал.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

секундомер, свисток, аптечка медицинская;

стол для настольного тенниса - 5 штук;

ракетки для настольного тенниса - 15 штук;

мячи для настольного тенниса - 30 штук.

Кадровое обеспечение:

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования».

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ПРОГРАММЕ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Раздел № 1. Обучение технике игры в настольный теннис.		108	31	77	
1.	Тема 1. Основные действия теннисиста.	8	2	6	Опрос
2.	Тема 2. Обучение простейшим ударам в настольном теннисе.	12	3	9	Опрос / Педагогическое наблюдение
3.	Тема 3. Обучение технике подач в настольном теннисе.	12	3	9	Опрос / Педагогическое наблюдение
4.	Тема 4. Обучение техническим приемам защитного характера.	32	8	24	Опрос / Педагогическое наблюдение
5.	Тема 5. Обучение техническим приемам атакующего характера.	32	8	24	Опрос / Педагогическое наблюдение
6.	Тема 6. Основы тактики игры.	12	7	5	Опрос / Педагогическое наблюдение
Раздел № 2. Совершенствование техники игры в настольный теннис		32	-	32	
7.	Тема 7. Совершенствование технических приемов и действий в настольном теннисе	32	-	32	Опрос / Педагогическое наблюдение
Раздел № 3. Оценка уровня технической подготовленности		4	-	4	
8.	Тема 8. Контрольные занятия	4	-	4	Опрос, Педагогическое наблюдение, контрольные испытания, соревнование.
	Итого	144	31	113	

УТВЕРЖДЕН

Приказ № 139-уч от 01 сентября 2026 г.

Директор СПб ГБПОУ
«СТК им. С.И.Мосина»

Бухаров Д.В

«1» сентября 2026 г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Настольный теннис»
на 2026/2027 уч. год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год, группа № 1	08.09.2026	27.05.2027	36	72	144	2 раза в неделю: вторник - 2 ак. ч., четверг - 2 ак. ч. (1 ак. ч. = 45 мин)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачами программы являются:

Обучающие:

- изучить правила игры;
- познакомить с практическим и теоретическим материалом в области настольного тенниса;
- освоить технику игры в настольный теннис;
- освоить технические приёмы и тактические действия в ходе игры, пользоваться тактическими комбинациями при игре в настольный теннис.

Развивающие:

- развить необходимые физические качества посредством специальных упражнений;
- развить меткость, глазомер;
- развить наблюдательность и внимание;
- развить скоростные способности и координацию движений.

Воспитательные:

- воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам;
- воспитать чувство долга и ответственность перед соревнованиями;
- воспитать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- сформировать чувство коллективизма, командного духа;
- воспитать навыки самоорганизации, взаимопомощи.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

- умение выполнять технические действия настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметные:

- развиты устойчивость внимания, быстрота реакции, память, мышление, наблюдательность;
- развиты эмоциональные и волевые качества обучающегося;
- анализирование и объективное оценивание результатов собственного труда, нахождение возможностей и способов их улучшения.

Личностные:

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.

Содержание программы

Раздел 1. Обучение технике игры в настольный теннис.

Тема 1. Основные действия теннисиста.

Теория:

Вводное занятие. Изучение правил игры в настольный теннис. Вводный инструктаж. Разновидности стойки теннисиста и способов держания ракетки. Разбор основных ошибок при держании ракетки. Преимущества и недостатки. Первичный инструктаж.

Практика:

Разбор основных игровых ситуаций согласно правилам игры. Отработка разных стоек теннисиста, изучение способов держания ракеток. Ознакомление, разучивание и тренировка способов передвижения теннисиста.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 2. Обучение простейшим ударам в настольном теннисе.

Теория:

Разбор техники выполнения простейших ударов в настольном теннисе «Толчком», «Подставкой», «Откидка».

Практика:

Ознакомление, разучивание и тренировка простейших ударов в настольном теннисе «Толчком», «Подставкой», «Откидка». Подготовительные и специальные упражнения за столом.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 3. Обучение технике подач в настольном теннисе.

Теория:

Разбор техники подачи «Прямая», «Маятник», «Веер».

Практика:

Ознакомление, разучивание и тренировка различных подач: «Прямая», «Маятник», «Веер». Подготовительные и специальные упражнения за столом.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 4. Обучение техническим приемам защитного характера.

Теория:

Разбор технических приемов защитного характера: «Срезка справа», «Срезка слева», «Подрезка справа», «Подрезка слева», «Запил», «Резаная свеча».

Практика:

Ознакомление, разучивание и тренировка технических приемов защитного характера: «Срезка справа», «Срезка слева», «Подрезка справа», «Подрезка слева», «Запил», «Резаная свеча». Подготовительные и специальные упражнения за столом.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 5. Обучение техническим приемам атакующего характера.

Теория:

Разбор технических приемов атакующего характера: «Накат справа», «Накат слева», «Удар по свече» («Смеш»), «Топ-спин справа», «Топ-спин слева».

Практика:

Ознакомление, разучивание и тренировка технических приемов атакующего характера: «Накат справа», «Накат слева», «Удар по свече» («Смеш»), «Топ-спин справа», «Топ-спин слева». Подготовительные и специальные упражнения за столом.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 6. Основы тактики игры.

Теория:

Классификация игровых зон. Тактика с быстрым, постепенным и длительным розыгрышем очка. Тактика подачи. Тактика приема подачи.

Практика:

Создание игровых ситуаций с быстрым, постепенным и длительным розыгрышем очка. Комбинации при подаче и ее приеме.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Раздел № 2. Совершенствование техники игры в настольный теннис.

Тема 7. Совершенствование технических приемов и действий в настольном теннисе.

Практика:

Совершенствование техники подачи прямым ударом с ответным ударом толчок, подставкой или откидкой, с ответным атакующим и защитным ударом. Совершенствование техники подачи «Веер» с ответным атакующим и защитным ударом. Совершенствование комбинаций с ответными и защитными ударами. Двухсторонние игры. Соревнования.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Раздел № 3. Оценка уровня технической подготовленности.

Тема 8. Контрольные занятия.

Практика:

Контрольные тесты по технической подготовленности

Форма контроля: Опрос, наблюдение, контрольные испытания, соревнование.

Календарно-тематический план

№ п/п	Раздел, тема занятия	Количество аудиторных часов		Планируем ая дата проведения	Фактически я дата проведения
		теоретические занятия	практические занятия		
Раздел № 1. Обучение технике игры в настольный теннис					
Тема 1. Основные действия теннисиста.		2	6		
1.	Занятие 1. Вводное занятие. Изучение правил игры в настольный теннис. Вводный инструктаж.	1	1	08.09	
2.	Занятие 2. Стойка теннисиста и способы держания ракетки. Первичный инструктаж.	1	1	10.09	

3.	Занятие 3. Способы передвижения теннисиста: рывки, прыжки, выпады и шаги.	-	2	15.09	
4.	Занятие 4. Способы передвижения теннисиста: рывки, прыжки, выпады и шаги.	-	2	17.09	
Тема 2. Обучение простейшим ударам в настольном теннисе		3	9		
5.	Занятие 1. Обучение технике удара «Толчком».	<i>0,5</i>	<i>1,5</i>	22.09	
6.	Занятие 2. Обучение технике удара «Толчком» .	<i>0,5</i>	<i>1,5</i>	24.09	
7.	Занятие 3. Обучение технике удара «Подставкой».	<i>0,5</i>	<i>1,5</i>	29.09	
8.	Занятие 4. Обучение технике удара «Подставкой».	<i>0,5</i>	<i>1,5</i>	01.10	02.10
9.	Занятие 5. Обучение технике удара «Откидка».	<i>0,5</i>	<i>1,5</i>	06.10	
10.	Занятие 6. Обучение технике удара «Откидка».	<i>0,5</i>	<i>1,5</i>	08.10	
Тема 3. Обучение технике подачи в настольном теннисе		3	9		
11.	Занятие 1. Обучение технике прямой подачи	<i>0,5</i>	<i>1,5</i>	13.10	
12.	Занятие 2. Обучение технике прямой подачи	<i>0,5</i>	<i>1,5</i>	15.10	
13.	Занятие 3. Обучение технике подачи «Маятник».	<i>0,5</i>	<i>1,5</i>	20.10	
14.	Занятие 4. Обучение технике подачи «Веер».	<i>0,5</i>	<i>1,5</i>	22.10	
15.	Занятие 5. Обучение технике подачи «Веер».	<i>0,5</i>	<i>1,5</i>	27.10	
16.	Занятие 6. Обучение технике подачи «Веер».	<i>0,5</i>	<i>1,5</i>	29.10	
Тема 4. Обучение техническим приемам защитного характера.		8	24		
17.	Занятие 1. Обучение техническому приему «Срезка справа».	<i>0,5</i>	<i>1,5</i>	03.11	
18.	Занятие 2. Обучение техническому приему «Срезка справа».	<i>0,5</i>	<i>1,5</i>	05.11	
19.	Занятие 3. Обучение техническому приему «Срезка слева».	<i>0,5</i>	<i>1,5</i>	10.11	

20.	Занятие 4. Обучение техническому приему «Срезка слева».	0,5	1,5	12.11	
21.	Занятие 5. Обучение техническому приему «Подрезка справа».	0,5	1,5	17.11	
22.	Занятие 6. Обучение техническому приему «Подрезка справа».	0,5	1,5	19.11	
23.	Занятие 7. Обучение техническому приему «Подрезка слева».	0,5	1,5	24.11	
24.	Занятие 8. Обучение техническому приему «Подрезка слева».	0,5	1,5	26.11	
25.	Занятие 9. Обучение техническому приему «Запил».	0,5	1,5	01.12	
26.	Занятие 10. Обучение техническому приему «Запил».	0,5	1,5	03.12	
27.	Занятие 11. Обучение техническому приему «Запил».	0,5	1,5	08.12	
28.	Занятие 12. Обучение техническому приему «Запил».	0,5	1,5	10.12	
29.	Занятие 13. Обучение техническому приему «Резаная свеча».	0,5	1,5	15.12	
30.	Занятие 14. Обучение техническому приему «Резаная свеча».	0,5	1,5	17.12	
31.	Занятие 15. Обучение техническому приему «Резаная свеча».	0,5	1,5	22.12	
32.	Занятие 16. Совершенствование технических приёмов защитного характера. Промежуточный контроль.	0,5	1,5	24.12	
Итого за I полугодие: 32 занятия, 64 часа					
Тема 5. Обучение техническим приемам атакующего характера		8	24		
33.	Занятие 1. Обучение техническому приему «Накат справа».	0,5	1,5	12.01	
34.	Занятие 2. Обучение техническому приему «Накат справа».	0,5	1,5	14.01	
35.	Занятие 3. Обучение техническому приему «Накат справа».	0,5	1,5	19.01	
36.	Занятие 4. Обучение техническому приему «Накат слева».	0,5	1,5	21.01	
37.	Занятие 5. Обучение техническому приему «Накат слева».	0,5	1,5	26.01	
38.	Занятие 6. Обучение техническому приему «Накат слева».	0,5	1,5	28.01	

39.	Занятие 7. Обучение техническому приему «Удар по свече» («Смеш»).	<i>0,5</i>	<i>1,5</i>	02.02	
40.	Занятие 8. Обучение техническому приему «Удар по свече» («Смеш»).	<i>0,5</i>	<i>1,5</i>	04.02	
41.	Занятие 9. Обучение техническому приему «Удар по свече» («Смеш»).	<i>0,5</i>	<i>1,5</i>	09.02	
42.	Занятие 10. Обучение техническому приему «Удар по свече» («Смеш»).	<i>0,5</i>	<i>1,5</i>	11.02	
43.	Занятие 11. Обучение техническому приему «Топ-спин справа».	<i>0,5</i>	<i>1,5</i>	16.02	
44.	Занятие 12. Обучение техническому приему «Топ-спин справа».	<i>0,5</i>	<i>1,5</i>	18.02	
45.	Занятие 13. Обучение техническому приему «Топ-спин справа».	<i>0,5</i>	<i>1,5</i>	23.02	05.03
46.	Занятие 14. Обучение техническому приему «Топ-спин слева».	<i>0,5</i>	<i>1,5</i>	25.02	
47.	Занятие 15. Обучение техническому приему «Топ-спин слева».	<i>0,5</i>	<i>1,5</i>	02.03	
48.	Занятие 16. Обучение техническому приему «Топ-спин слева».	<i>0,5</i>	<i>1,5</i>	04.03	
Тема 6. Основы тактики игры.		7	5		
49.	Занятие 1. Классификация игровых зон.	2	-	09.03	
50.	Занятие 2. Тактика с быстрым, постепенным и длительным розыгрышем очка.	1	1	11.03	
51.	Занятие 3. Тактика подач.	1	1	16.03	
52.	Занятие 4. Тактика подач.	1	1	18.03	
53.	Занятие 5. Тактика приема подач.	1	1	23.03	
54.	Занятие 6. Тактика приема подач	1	1	25.03	
Раздел № 2. Совершенствование техники игры в настольный теннис					
Тема 7. Совершенствование технических приемов и действий в настольном теннисе		-	32		
55.	Занятие 1. Совершенствование техники подачи прямым ударом с ответным ударом толчок, подставкой или откидкой.	-	2	30.03	

56.	Занятие 2. Совершенствование техники подачи прямым ударом с ответным атакующим ударом.	-	2	01.04	
57.	Занятие 3. Совершенствование техники подачи прямым ударом с ответным защитным ударом.	-	2	06.04	
58.	Занятие 4. Совершенствование техники подачи «Маятник» с ответным атакующим ударом.	-	2	08.04	
59.	Занятие 5. Совершенствование техники подачи «Маятник» с ответным защитным ударом.	-	2	13.04	
60.	Занятие 6. Совершенствование техники подачи «Веер» с ответным атакующим ударом.	-	2	15.04	
61.	Занятие 7. Совершенствование техники подачи «Веер» с ответным защитным ударом.	-	2	20.04	
62.	Занятие 8. Совершенствование комбинаций с ответными и защитными ударами	-	2	22.04	
63.	Занятие 9. Совершенствование комбинаций с ответными и защитными ударами	-	2	27.04	
64.	Занятие 10. Совершенствование комбинаций с ответными и защитными ударами	-	2	29.04	
65.	Занятие 11. Двухсторонние игры. Соревнования.	-	2	04.05	
66.	Занятие 12. Двухсторонние игры. Соревнования.	-	2	06.05	
67.	Занятие 13. Двухсторонние игры. Соревнования.	-	2	11.05	
68.	Занятие 14. Двухсторонние игры. Соревнования.	-	2	13.05	
69.	Занятие 15. Двухсторонние игры. Соревнования.	-	2	18.05	
70.	Занятие 16. Двухсторонние игры. Соревнования.	-	2	20.05	
Раздел № 3. Оценка уровня технической подготовленности					
Тема 8. Контрольные занятия		-	4		
71.	Занятие № 1. Итоговый контроль. Контрольные упражнения по технической подготовленности	-	2	25.05	

	(упражнения № 1-3).				
72.	Занятие № 2. Итоговый контроль. Контрольные упражнения по технической подготовленности (упражнения № 4-6). Подведение итогов.	-	2	27.05	
Итого за II полугодие: 40 занятий, 80 часов					
Итого: 72 занятия, 144 часа (теория 31, практика 113)					

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Рабочая программа воспитания разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ), Основами государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей (Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809).

Цель воспитания: формирование у обучающихся ценностного отношения к здоровью, физической культуре и спорту, культуры честной спортивной борьбы, чувства патриотизма и гражданской ответственности на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей.

Задачи воспитания:

- воспитывать патриотизм, уважение к истории отечественного спорта и достижениям российских спортсменов;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, ответственное отношение к своему здоровью;
- воспитывать волевые качества, дисциплинированность, уважение к сопернику и соблюдение правил честной игры;
- развивать навыки сотрудничества, взаимопомощи и участия в организации спортивных мероприятий (судейство, волонтерство).

Направления воспитательной работы: патриотическое и гражданское воспитание; физическое воспитание и формирование культуры здоровья; духовно-нравственное воспитание; трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.

Формы и методы: беседы, встречи со спортсменами и ветеранами спорта, турниры и первенства, судейство и помощь в организации соревнований, волонтерская деятельность, поручения, поощрение, личный пример педагога.

Планируемые результаты воспитания: обучающиеся проявляют интерес к систематическим занятиям физической культурой, ценностное отношение к здоровью, ответственность, дисциплинированность и уважение к сопернику; участвуют в мероприятиях колледжа, района и города.

Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятие	Направление	Сроки
1	Вводная беседа «История настольного тенниса», инструктаж по охране труда	физическое, ЗОЖ	сентябрь
2	Участие во Всероссийском дне бега «Кросс нации»	физическое	сентябрь
3	Беседа «Честная игра: правила и этикет теннисиста»	духовно-нравственное	октябрь
4	Турнир по настольному теннису ко Дню народного единства	патриотическое, физическое	ноябрь
5	Первенство колледжа по настольному теннису (судейство и помощь в организации)	физическое, трудовое	декабрь
6	Мероприятия ко Дню снятия блокады Ленинграда	патриотическое	январь
7	Турнир ко Дню защитника Отечества	патриотическое	февраль
8	Семейный турнир / открытое занятие для родителей	духовно-нравственное, ЗОЖ	март

9	Всемирный день здоровья: мастер-класс по настольному теннису для студентов колледжа (волонтерство)	ЗОЖ, трудовое	апрель
10	Участие в мероприятиях ко Дню Победы, итоговый турнир с награждением	патриотическое	май

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы

В процессе реализации Программы применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

метод регламентированного упражнения;

игровой метод;

соревновательный метод;

словесные и сенсорные методы (в форме дидактического рассказа, беседы, обсуждения; инструктирования; сопроводительного пояснения; указаний и команд; оценки и др.)

Метод регламентированного упражнения предусматривает твердо предписанную программу движений (заранее обусловленный состав движений, порядок повторений); по возможности точное дозирование нагрузки и управление ее динамикой по ходу упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха; создание или использование внешних условий, которые облегчали бы управление действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажеров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применен на основе любых физических упражнений. Этот метод используется для того, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации, обучающихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или официальных спортивных соревнований.

Словесные и сенсорные методы предполагают широкое использование слова и чувственной информации. Основными методами обучения являются:

Словесные (вербальные) методы обучения: устное объяснение/разъяснение, беседа.

Наглядные методы обучения: показ педагога (демонстрация); наблюдение за исполнением движений обучающихся.

Практические методы обучения: тренировочные упражнения, система последовательных заданий, упражнение с объяснением и исправлением ошибок, многократное повторение.

Высокая результативность работы по Программе может быть достигнута при использовании следующих педагогических технологий:

технология личностно-ориентированного обучения (обучение каждого обучающегося в группе, исходя из его возможностей, способностей, перспективы);

здоровьесберегающие технологии (использование разнообразных упражнений для снятия мышечного напряжения, разогрева рук, повышения эмоционального фона и пр.);

коммуникативные технологии (использование комплекса методов для создания ситуации равноправного общения в группе, ситуации успеха для каждого обучающегося).

Дидактические средства и электронные образовательные ресурсы: схемы техники ударов и подачи; карточки заданий для упражнений за столом; видеоматериалы о технике игры (сайты Международной федерации настольного тенниса и Федерации настольного тенниса России); презентации к теоретическим занятиям; протоколы контрольных упражнений.

Информационные источники

Список литературы для использования педагогом:

Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Г.В. Барчуковой. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 528 с.

Нуруллин И.Ф., Рязов В.Г., Свиригина Л.А. Начальное обучение игре настольный теннис: методическое пособие. - Казань: Казанский (Приволжский) федеральный университет, 2014. - 63 с.

Список литературы для обучающихся и родителей:

Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 112 с.

Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. - М.: Физкультура и спорт, 2008.

Барчукова, Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / Г.В. Барчукова. - М.: СпортАкадемПресс, 2016. - 534 с.

Интернет – ресурсы:

- Электронные образовательные ресурсы: Видео записи техники игры в настольный теннис;

- <http://www.ittf.com> — Международная федерация настольного тенниса.

- <https://ttfr.ru> - Федерация настольного тенниса России.

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе «Настольный теннис» проводятся:

- текущий контроль;
- промежуточный контроль;
- итоговый контроль.

Текущий контроль осуществляется по мере прохождения теории и практики и предполагает оценивание уровня освоения программы обучающимися через теоретические опросы (тестирование) и педагогическое наблюдение за правильностью выполнения технических приёмов (Приложение 1).

Формы контроля

Опрос, педагогическое наблюдение, контрольные испытания.

Промежуточный контроль осуществляется по завершении первого полугодия обучения и предназначен для оценки динамики освоения техники игры: выполнение контрольных упражнений № 1, 2, 3, 6 (Приложение 2).

Формы контроля: опрос, педагогическое наблюдение, контрольные испытания.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года и предназначен для определения уровня технической подготовленности посредством выполнения контрольных упражнений. Данный контроль проводится с целью оценки степени освоения обучающимися программы (Приложение 2).

Формы контроля: Опрос, наблюдение, контрольные испытания, соревнование.

Сроки проведения контроля: текущий - в течение учебного года, промежуточный - декабрь, итоговый - май.

Формы фиксации результатов: протокол контрольных упражнений, информационная карта освоения программы (оценка по критериям: 1 балл - низкий, 2 - средний, 3 - высокий уровень), журнал учёта работы педагога, дипломы и грамоты за участие в соревнованиях.

Опрос по теоретической части

Данный тест содержит 10 вопросов. В каждом вопросе 4 варианта ответа, из которых нужно выбрать один верный. За каждый правильный ответ - 1 балл. Обучающиеся, набравшие 9-10 баллов, выполнили задание на «отлично», 8 баллов - «хорошо», 7 баллов - «удовлетворительно».

1. До сколько очков играется партия в настольном теннисе?
 - А. 21;
 - Б. 15;
 - В. 11;
 - Г. 10.
2. Сколько подач подряд выполняет каждый игрок (до счёта 10:10)?
 - А. 1;
 - Б. 2;
 - В. 3;
 - Г. 5.
3. Какова высота сетки над игровой поверхностью стола?
 - А. 12 см;
 - Б. 15,25 см;
 - В. 17,5 см;
 - Г. 20 см.
4. Какой диаметр мяча для настольного тенниса?
 - А. 38 мм;
 - Б. 40 мм;
 - В. 42 мм;
 - Г. 44 мм.
5. Какова высота игровой поверхности стола от пола?
 - А. 70 см;
 - Б. 76 см;
 - В. 80 см;
 - Г. 86 см.
6. На какую высоту при подаче мяч должен быть подброшен вверх?
 - А. не менее 10 см;
 - Б. не менее 16 см;
 - В. не менее 30 см;
 - Г. высота не важна.
7. При подаче мяч коснулся сетки и попал на сторону соперника. Что назначается?
 - А. очко подающему;
 - Б. очко принимающему;
 - В. переподача;
 - Г. переход подачи.
8. Какой из ударов относится к атакующим?
 - А. подрезка;
 - Б. срезка;
 - В. накат;
 - Г. резаная свеча.
9. Как называется удар, при котором мячу придаётся сильное верхнее вращение?
 - А. подрезка;
 - Б. топ-спин;
 - В. толчок;
 - Г. откидка.

10. Как называется хватка ракетки, при которой её держат как при рукопожатии?
А. европейская (горизонтальная);
Б. азиатская («пером»);
В. перекрёстная;
Г. китайская.

Правильные ответы: 1 - В; 2 - Б; 3 - Б; 4 - Б; 5 - Б; 6 - Б; 7 - В; 8 - В; 9 - Б; 10 - А.

**Контрольные упражнения для оценки технической подготовленности
(промежуточный и итоговый контроль)**

Нормативы составлены на основе методического пособия «Начальное обучение игре настольный теннис» (Казань: КФУ, 2014) и снижены с учётом начального уровня подготовки обучающихся и одного года обучения. В упражнениях № 1-5 считается количество правильно выполненных ударов в одной попытке (серии) до ошибки тестируемого; при ошибке партнёра подсчёт продолжается. В упражнении № 6 выполняется 10 подач в заданную зону 50 х 50 см на стороне соперника, оценивается количество попаданий; мяч, задевший сетку, переподается.

№	Контрольное упражнение	«удовлетв.» (1 балл)	«хорошо» (2 балла)	«отлично» (3 балла)	Вид контроля
1	Набивание мяча поочерёдно ладонной и тыльной стороной ракетки (кол-во раз)	20	35	50	промежуточный, итоговый
2	Подрезка справа по диагонали (кол-во ударов в серии)	8	12	16	промежуточный, итоговый
3	Подрезка слева по диагонали (кол-во ударов в серии)	8	12	16	промежуточный, итоговый
4	Накат справа по диагонали (кол-во ударов в серии)	10	15	20	итоговый
5	Накат слева по диагонали (кол-во ударов в серии)	10	15	20	итоговый
6	Подача с нижним вращением в заданную зону (попаданий из 10)	5	6	8	промежуточный, итоговый

Если результат ниже норматива «удовлетворительно», за упражнение ставится 0 баллов.

Критерии общей оценки по итогам освоения программы (итоговый контроль, 6 упражнений, максимум 18 баллов):

«высокий уровень» - 15-18 баллов;

«средний уровень» - 10-14 баллов;

«удовлетворительный уровень» - 6-9 баллов;

«низкий уровень» - менее 6 баллов.

Промежуточный контроль (упражнения № 1, 2, 3, 6, максимум 12 баллов): высокий уровень - 10-12 баллов, средний - 7-9, удовлетворительный - 4-6, низкий - менее 4 баллов.