

ОГБПОУ «Томский аграрный колледж»

Рассмотрено на заседании
методического совета
«27» августа 2025 г.
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа
Е.В.Кускова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Направленность: физкультурно – спортивная
Уровень: стартовый (ознакомительный), базовый
Возраст обучающихся: 16-20 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:
Дукельская Е.А., педагог
дополнительного образования

Томск 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи	4
1.3 Содержание программы	6
1.3.1 Содержание учебного(тематического) плана	6
1.3.2 Содержание разделов и тем программы	6
1.4 Ожидаемые результаты реализации программы и способы их проверки	10
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	11
2.1 Нормативно-правовое обеспечение	11
2.2 Календарный учебный график	11
2.4 Формы мониторинга освоения программы.....	19
2.4.1 Формы и сроки контроля	19
2.5 Методические материалы.....	20
2.6. Материально- техническая база и оборудование.....	21
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	22

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Образовательная программа “Настольный теннис” имеет спортивно-оздоровительную направленность, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Новизна программы 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 студентов и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы: 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. Выбор спортивной игры – настольный теннис – определился популярностью, доступностью, широкой распространенностью. Очень важно, чтобы студент мог после занятий снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, 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, учит 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 подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир студентов, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность- позволяет решить проблему занятости свободного времени студентов, формированию физических качеств, пробуждение интереса у студентов к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

1.2. Цели и задачи

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – Повышение результативности учебно-воспитательного процесса, организации на его базе различных форм образовательной деятельности обучающихся и развития их физических и личностных качеств, знаний и умений, необходимых волейболистам.

Основными задачами программы являются:

- ✓ Образовательная:
 - Приобретение необходимых теоретических знаний;
 - изучить историю возникновения и развития тенниса;
 - познакомить с правилами игры в теннис;
 - обучить технике и тактике игры в настольный теннис.
- ✓ Оздоровительно-развивающая:
 - развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
 - развить общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
 - развить интерес к настольному теннису как форме познавательного и развивающего досуга.
- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- ✓ Воспитательная:
 - формировать интерес к настольному теннису;

- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
- Привитие учащимся организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;

Программа рассчитана на студентов 1-3 курсов – 16-20 лет

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Форма проведения занятий: индивидуальная, практическая, комбинированная, соревновательная.

Срок реализации программы – 1 год.

Форма обучения: групповая

Наполняемость групп: 10-15 человек

Занятия 2 раза в неделю по 2 академических часа (160 ч)

Формы и методы обучения:

Основной формой организации учебного процесса является занятие. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используют объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный, метод круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах.

Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

1.3 Содержание программы

1.3.1 Содержание учебного(тематического) плана на 1 год обучения

№ п/п	Виды подготовки	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	6	6	
2	Общая физическая подготовка			26
3	Специальная физическая подготовка			20
4	Техническая подготовка			40
5	Тактическая подготовка			52
6	Учебные и тренировочные игры			10
7	Участие в соревнованиях и товарищеских встречах			-
8	Контрольные нормативы			6
Итого:		160	6	154

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники теннисиста.

1.3.2 Содержание разделов и тем программы

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5 – 10-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Теоретические сведения сообщаются в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные мультимедийные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия руководитель рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения.

В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные, волейбольные и баскетбольные мячи.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и

соревнованиях по настольному теннису у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый теннисисту, его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Для эффективности обучения техническим приёмам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки, переносные мишени, подвесные мячи.

1. Теоретическая подготовка:

Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечнососудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека.

- Занятия физкультурой в домашних условиях.
- История появления и развития настольного тенниса. Спортивный инвентарь.
- Правила поведения учащихся на занятиях.
- Правила содержания Ремонт ракеток.
- Спортивная одежда и обувь.
- Простейшие приспособления для тренировки.
- Правила техники безопасности.
- Гигиена. Режим дня спортсмена. Уход за телом.
- Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий.
- Оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности.
- Краткое содержание занятий.
- Простейшие упражнения по освоению элементов техники.
- Контроль и самоконтроль занимающихся на основе нормативов.
- Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.
- Овладение простейшими приемами у тренировочной стенки, на столе, при занятиях с тренером или спарринг – партнером.
- Простейшие игры в группе на столе.
- Просмотр соревнований квалифицированных спортсменов, учебных кино и видеозаписей.

2. Практическая подготовка.

1) Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательнo- координационные способности.

Для этого применяются комплексы обще развивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; - повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения вис на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла по отношению к туловищу;
- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время-20 метров, 30 метров, челночный бег 5 по 15 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни; - подвижные игры с мячом и без мяча.

2) Специальная физическая подготовка

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

Упражнения для развития силы мышц ног и туловища:

- бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров;
 - прыжки одной или двумя ногами в различных направлениях;
 - многоскоки;
 - прыжки в приседе вперед-назад, влево - вправо;
 - приставные шаги и выпады; -бег скрестным шагом в различных направлениях;
 - прыжки через гимнастическую скамейку;
 - прыжки боком через гимнастическую скамейку;
 - имитация движений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
 - приседания;
 - выпрыгивание из приседа;
 - выпрыгивание с подтягиванием колен к груди;
 - повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
 - поднимание ног за голову из положения лежа на спине;
 - поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;
 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- Для развития мышц рук и верхней части туловища :

-упражнения с набивными мячами разного веса; метание двумя, одной рукой в различных направлениях;

-метание теннисного мяча на дальность и точность попадание в заданную цель;

-имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.

-упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе; имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколеса, мяча размещенного на оси и т.п.)

3) Техническая и тактическая подготовка

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

-многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;

-упражнения с ракеткой мячом: броски мяча правой (левой) рукой от пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя и одной рукой;

-различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке» подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

-различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой сторонами ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

-упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки; -удары справа и слева по мячу у тренировочной стенки, у приставной к столу половине стола или тренировочной стенке – серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

-удары на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) педагогом, партнером, тренажером;

-сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) педагогом, партнером, тренажером.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой переходим на изучение техник простейших ударов: разучивание и имитация исходных для ударов

основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

-многократное повторение ударов на разных скоростях (сначала-медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

-игра на столе с педагогом (партнером) одним видом удара (только слева или только справа), а затем сочетание ударов справа и слева;

-свободная игра ударами на столе

1.4 Ожидаемые результаты реализации программы и способы их проверки

По окончании обучения спортсменами будут достигнуты личностные, предметные и метапредметные результаты.

Личностные результаты:

- проявлять чувства гордости за спортивную державу – Россию через достижения Национальной сборной команды страны по волейболу на Чемпионатах мира, Чемпионатах Европы, Олимпийских играх;
- проявлять уважительное отношение к сверстникам, культуру общения и взаимодействия;
- проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;
- понимать установку на здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты:

Обучающиеся *будут знать:*

- основные правила и приемы рациональной техники настольного тенниса;
- основы истории настольного тенниса и особенности профессиональной деятельности теннисистов;
- элементарные сведения о личной гигиене, об укреплении и закаливании организма;
- основы индивидуальной, групповой и командной тактики игры в настольный теннис.

будут уметь:

- владеть техническими приёмами, наиболее часто и эффективно применяемыми в игре;
- соблюдать правила техники безопасности в игре;
- владеть основами коммуникативной культуры.

Метапредметные результаты:

По окончании изучения данной программы обучающийся сможет:

- самостоятельно ставить новые учебные задачи на основе развития познавательных мотивов и интересов;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Нормативно-правовое обеспечение

Программа спортивной секции «Настольный теннис» составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми инструктивно-методическими документами:

- Конституцией РФ;
- Конвенцией ООН о правах ребенка;
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Приказом Министерства просвещения РФ от «27» июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года. (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Нормативами СанПин СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

2.2 Календарный учебный график

№ п/п	Тема занятий	Количество часов
------------------	---------------------	-----------------------------

Теоретические занятия (6 часов)		
1.	Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности.	2
2.	Гигиена спортсмена. Изучение элементов стола и ракетки.	2
3.	Значение занятий настольным теннисом для развития студентов	2
Общая физическая подготовка (26 часов)		
4.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Способы хватка ракетки.	2
5.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	2
6.	Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов	2
7.	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.	2
8.	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача. ОФП	2
9.	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	2
10.	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	2
11.	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	2
12.	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	2
13.	Обучение техники «срезка» мяча. Совершенствование техники «срезки» слева, справа	
14.	Обучение техники «наката» в игре. Изучение вращения мяча в «накате».	2
15.	Изучение технического приёма «свеча». Совершенствование технического приема «свеча» в игре.	2
16.	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	2
Специальная физическая подготовка (20 часов)		
17.	Обучение техники «наката» слева, справа. Совершенствование техники «наката», применение в игре.	2
18.	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе	2

	«подставка».	
19.	Применение «подставки» в игре.	2
20.	Изучение техники выполнения «подставки» слева, справа	2
21.	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	
22.	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	
23.	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки , ног.	2
24.	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработку на столе.	2
25.	Изучение элементов «топ-спин» справа, слева. Совершенствование приёмов.	2
26.	Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	2
Техническая подготовка (40 часов)		
27.	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.	2
28.	Изучение элементов «топ-спин» справа, слева. Совершенствование приёмов.	2
29.	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	2
30.	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	2
31.	Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом.	2
32.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	2
33.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток).	2
34.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток)	2
35.	Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения. Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	2

36.	Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	2
37.	"Накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра	2
38.	Передвижение возле стола в игре по направлениям. Удар "подрезка". Учебная игра.	2
39.	Обучение игровым приёмам "подставка", "плоский удар"	2
40.	Соединение приёмов: "накат" - "вращение" "вращение" - "подставка". Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой.	2
41	Учебная игра.	2
42.	Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте. Удар "накат": удержание мяча на столе (не менее 10 раз). Удар-толчок: удержание	2
43.	мяча на столе (не менее 40 раз). Передвижение в 3-х метровой зоне приставным шагом (не менее 20 раз за 30 секунд). Набивание мяча на ракетке (не менее 50 раз правой, левой,	2
44.	Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 20 раз).	2
45.	Приставной, скрестный шаг. Прыжки на скакалке 30сек. Учебная игра.	2
46.	Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.	2
47.	Прыжковые упражнения и перемещения в "стойке теннисиста"	2
48.	Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости.	2
49.	Удары "накат" и "подрезка". Видео пособие.	2
Тактическая подготовка (52 часа)		
50.	Подача справа и слева. Учебная игра.	2
51.	Виды ракеток и накладок. Эстафеты с ракеткой.	2
52.	Обучение движениям при выполнении ударов "накат" и "подрезка".	2
53.	Замах ракеткой, удар, завершающая фаза.	2
55.	Работа плеча, предплечья и кисти.	2

56.	Выполнение ударов "накат" и подрезка" в игре по диагоналям.	2
57.	Простые передвижения возле стола: работа ног, положение корпуса.	2
58.	Подача справа и слева: замах при подаче, работа кисти, поворот корпуса, положение ног.	2
59.	Изучение траектории полёта, высоты отскока мяча, соударения мяча и ракетки.	2
60.	Влияния угла наклона ракетки на полёт мяча при выполнении ударов "накат" и "подрезка"	2
61.	Владение ракеткой и передвижения у стола.	2
62.	Тактика игры атакующего. Учебная игра.	2
63.	Влияние настольного тенниса на организм.	2
64.	Тактика игры против атакующего.	2
65.	Актуальность, популярность настольного тенниса.	2
66.	Тактика игры атакующего против атакующего.	2
67.	Совершенствование игровых навыков сильных ударов с вращением мяча.	2
68.	Совершенствование игровых навыков сильных ударов с вращением мяча.	2
69.	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	2
70.	Спортивные игры.	2
71.	Занятия для совершенствования ранее изученных элементов.	2
72.	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	2
73.	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	2
74.	Подача справа и слева: замах при подаче, работа кисти, поворот корпуса, положение ног.	2
75.	Замах ракеткой, удар, завершающая фаза.	2
76.	Тактика игры атакующего против атакующего.	2

77	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	2
78	Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра.	2
79	Контрольные нормативы. Общая и специальная физическая подготовка. Игровой урок. Подведение итогов.	2
80	Спортивные игры.	2
	ИТОГО:	160

2.3 Условия реализации программы

Кадровое обеспечение программы

Педагогическая деятельность по реализации образовательной программы осуществляется педагогическими работниками и другими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных образовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональным стандартам.

С учетом специфики настольного тенниса предусматривается возможность участия в реализации образовательной программы педагогических работников и других работников, имеющих высшее образование, при условии прохождения ими профессиональной переподготовки.

Организационно-педагогические условия

Цель подготовки обучающихся состоит в том, чтобы дети обладали потенциалом для достижения спортивных результатов на соревнованиях различного уровня.

Основное значение приобретает воспитательная работа по предупреждению негативных явлений, связанных с отбором и отчислением «неперспективных», форсированной подготовкой «на результат», симптомами «звездной болезни» и т. п. Подготовка волейболистов должна ориентироваться на следующие положения:

- создание комфортных и безопасных условий для занятий каждому обучающемуся;
- усиление индивидуальной работы по овладению техническими приемами волейбола и их способы;
- индивидуальная тактическая подготовка как важнейшее условие реализации технического потенциала отдельных волейболистов и команды в целом;
- в физической подготовке обучающихся должно быть такое сочетание тренировочных средств, которое обеспечивало бы соразмерность в развитии разных физических качеств;
- содержание занятий на каждом этапе должно обеспечивать перспективное опережение формирования спортивно-технических умений и навыков;
- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к настольному теннису.

Выполнение поставленных задач предусматривает:

- проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, выпускных и переводных контрольных нормативов;
- проведение товарищеских игр;
- создание условий для проведения регулярных и круглогодичных занятий;
- организация систематической воспитательной работы, прививание детям навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;

- четкая организация учебно-воспитательного процесса, использования данных науки и передовой практики.

При определении тренировочных нагрузок, при осуществлении развития физических качеств обучающихся, при обучении их технике и тактике необходимо учитывать индивидуальные особенности занимающихся и сенситивные фазы развития того или иного физического качества.

В сенситивные периоды необходимо акцентировано воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения большое время уделяется средствам настольного тенниса, то есть техническим элементам и составляет 60-70 % и специальной физической подготовке - 30-40 % времени, отводимого на занятия.

Нецелесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. Рекомендуется в подготовительной части больше проводить подвижные игры, уделять внимание подготовке к сдаче нормативов, установленных для спортсменов.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике волейбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу мышц рук, туловища, ног, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, быстроту реакции ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, умение ориентироваться на площадке, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость, ловкость и специальную гибкость.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры.

Формирование тактических умений начинается с развития у обучающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности и специфических умений игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия.

В подготовку обучающихся органически входят соревновательная деятельность, но без акцента на результат, при этом она является не только непосредственной целью занятия, но и эффективным средством специальной подготовки. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить детей, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические

приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности.

Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя контрольные упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат.

Рекомендуется практиковать комплексный зачет: учитывать результаты соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Недооценка, а нередко и недопонимание сущности такой соревновательной подготовки существенно снижают эффективность подготовки волейболистов.

Примеры оценки уровня подготовки обучающихся в соревновательной форме детей между собой:

- физическая подготовка (бег 30 м., челночный бег 3х10 м., прыжок в длину с места и др.);
- техническая подготовка (передачи мяча над собой, подача, нападающий удар и др.);
- интегральная подготовка (бег с перепрыгиванием через невысокий барьер - бег – приём мяча несколько раз подряд – бег, подвижные игры с мячом и др.).

2.4 Формы мониторинга освоения программы

2.4.1 Формы и сроки контроля

Основная задача мониторинга освоения дополнительной развивающей программы заключается в том, чтобы определить степень освоения обучающимся образовательной программы и влияние образовательного процесса на развитие студента.

Система мониторинга дает возможность осуществить оценку динамики достижений обучающегося в течение учебного года.

Мониторинг образовательного процесса проводится два раза в учебном году:
-входной мониторинг – сентябрь-ноябрь;
-итоговый мониторинг – май-июнь.

Входной мониторинг обучающихся по программе «Волейбол» направлен на выявление уровня подготовки обучающихся, их интересов, способностей и возможностей.

Итоговый мониторинг обучающихся по программе «Волейбол» проводится для определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, ориентации детей на дальнейшее обучение, получение сведений для совершенствования педагогом образовательной программы и методов обучения.

Входной и итоговый мониторинг обучающихся группы «Волейбол» предполагает тестирование по общей и специальной подготовке.

Показатели освоения дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»:

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- развитие теоретических знаний;
- физическое развитие;

- развитие практических умений;
- развитие тактического мышления.

Методы оценки показателей: беседа; наблюдение; опрос; анализ участия в соревнованиях; тестирование общей и специальной физической подготовленности и т.д.

Итоги результата мониторингов оформляются в виде Карты освоения дополнительной общеразвивающей программы (Приложение 1).

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности обучающихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Формой контроля является мониторинг по общей физической, специальной и технической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории и гендерной принадлежности обучающихся.

2.5 Методические материалы

Занятия проводятся по единому учебному плану для всех учащихся, сложность изложения материала зависит от возрастных особенностей детей в группе. В результате педагог подбирает такие формы и методы работы, которые удовлетворяют возрастным и интеллектуальным способностям учащихся.

Деятельность педагога для организации и проведения занятий предусматривает использование различных форм работы: фронтальной, индивидуальной, парной, групповой, коллективной.

Методическое сопровождение образовательной деятельности:

- методика контроля усвоения учащимися учебного материала;
- методика диагностики (стимулирования) творческой активности учащихся;
- методы обновления содержания образовательного процесса

Методическое сопровождение воспитательной работы:

- методика формирования детского коллектива;
- методика выявления неформального лидера в детском коллективе;
- методика организации воспитательной работы.

Методическое сопровождение работы по организации учебного процесса:

- методика комплектования спортивной группы;
- методика анализа результатов деятельности.

При реализации программы (частично) применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии с использованием электронных платформ, видео хостинга Ru Tube, социальной сети ВКонтакте, платформы Сферум

2.6. Материально- техническая база и оборудование

Тренировочные занятия проводятся в оборудованных спортивных залах с использованием следующих средств обучения:

1. Игровой зал хорошо освещен, без прямого попадания света в глаза играющих. Помещение хорошо проветривается.
2. В игровом зале есть три теннисных стола с идеально натянутой сеткой. Имеется спортивный инвентарь:

Перечень инфраструктуры, оборудования, спортивного инвентаря

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
Инфраструктура			
1	Спортивный зал	шт.	1
2	Малый зал для занятий ОФП	шт.	1
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Теннисный стол	шт.	3
2	Теннисная сетка	шт.	3
3	Мяч теннисный	шт.	20
4	Мяч набивной 1кг	шт.	4
5	Гимнастические скамейки	шт.	2
6	Гимнастические маты	шт.	4
7	Секундомер	шт.	1
8	Перекладины для подтягивания в висе	шт.	2
9	Скакалка	шт.	20

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лях В. И. Физическая культура: базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. — Москва : Просвещение, 2024. — 288 с. — ISBN 978-5-09-114122-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROF образование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/139413> (дата обращения: 10.06.2024). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565611> (дата обращения: 10.06.2024).
3. Журин А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента : учебное пособие для СПО / А. В. Журин — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 48 с. — ISBN 978-5-507-53066-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/471584> (дата обращения: 10.06.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни. Курс лекций : учебное пособие для СПО / В. В. Бобков, М. Л. Берговина, С. Ю. Татарова, Г. М. Жукарева. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 162 с. — ISBN 978-5-507-51830-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/460571> (дата обращения: 10.06.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Яковлев, Б. П. Физическая культура. Личностная безопасность и здоровый образ жизни : учебное пособие для СПО / Б. П. Яковлев. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 340 с. — ISBN 978-5-507-51426-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/450791> (дата обращения: 10.06.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 177 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16290-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566006> (дата обращения: 10.06.2024).
7. Ткачук, М. Г. Физическая культура. Оценка физического развития : учебное пособие для СПО / М. Г. Ткачук, А. А. Дюсенова. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 66 с. — ISBN 978-5-507-50221-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/440006> (дата обращения: 10.06.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
8. Ермаков, Н. А. Спортивные игры: организация соревнований и правила судейства (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, хоккей с мячом, настольный теннис) : учебно-методическое пособие / Н. А. Ермаков, С. С. Сидоров. — Горно-Алтайск : ГАГУ, 2022. — 186 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/271088> (дата обращения: 10.06.2024). — Режим доступа: для

авториз. пользователей.

9. Орлова, Л. Т. Настольный теннис / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 40 с. — ISBN 978-5-507-46136-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:

<https://e.lanbook.com/book/298520> (дата обращения: 10.06.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

10. Теннис, настольный теннис, бадминтон : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 95 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19052-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/569077> (дата обращения: 10.06.2024).