

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
Спортивная школа «Метеорит»

**Принято**  
педагогическим советом  
Протокол от «26» ноября 2025года № 3

**Утверждаю**  
Директор МБУДО СШ «Метеорит»  
\_\_\_\_\_ А.Ю. Новик  
Приказ от «26» ноября 2025года № 13



## **Краткосрочная образовательная программа «Настольный теннис»**

**Направленность :** физкультурно - спортивная  
**Уровень освоения:** стартовый  
**Срок реализации:** 19 недель  
**Возраст детей:** 7-17 лет  
**Форма обучения:** очная  
**Разработчик программы:**  
Медведева Любовь Александровна,  
инструктор - методист

г. Оханск 2025 год

## **Пояснительная записка**

Краткосрочная образовательная программа разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федеральным Законом РФ "Об образовании в Российской Федерации" № 273 от 29.12.2012 г.;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки России №882, Министерства просвещения России №391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 года № 678-Р;
- Распоряжение Правительства Пермского края от 10.10.2022 № 367-рп «О реализации в Пермском крае Концепции развития дополнительного образования детей до 2030года»;
- Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28 сентября 2020года № 28;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023г. №1678 «Об утверждении правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. 3 996-р).

- Уставом МБУДО СШ «Метеорит» г. Оханск;

- Локальными актами МБУДО СШ «Метеорит» г. Оханск.

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

**Уровень программы-стартовый**

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 - определен ее популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого педагога.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом.

Программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы, что является неотъемлемой частью воспитательно - образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья, как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

**Актуальность** данной краткосрочной программы соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- обеспечение духовно – нравственного, гражданско – патриотического, военно – патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- профессиональная ориентация обучающихся;
- социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся

Настольный теннис развивает двигательную подготовленность учащихся и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

**Практическая значимость программы** по настольному теннису состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Занятия футболом ориентированы на то, чтобы заложить в учащихся стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в футболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

### **Отличительные особенности**

Отличительная особенность данной краткосрочной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программами документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных в приказе Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629.

### **Цель программы:**

Укрепление психического и физического здоровья детей через занятия настольным теннисом.

### **ЗАДАЧИ:**

#### **1. Образовательные:**

- обучить обучающихся техническим приемам в настольном теннисе;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);

- обучить обучающихся техническим и тактическим приёмам настольного тенниса;

- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

## 2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

## 3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

- формировать у детей культуру здорового и безопасного образа жизни

- формировать у детей высокий уровень духовно – нравственного развития, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания.

- формировать общую культуру обучающихся
- создать и обеспечить необходимые условия для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся

Программа разработана с учетом запросов детей, потребностей семьи, образовательных учреждений, особенностей социально-экономического развития региона и национально-культурных традиций.

### **Режим занятий по программе:**

Режим организации занятий по данной краткосрочной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28 сентября 2020 года № 28

Начало учебного года – 12 января

Окончание учебного года - 24 мая

|   | Год обучения | Всего учебных недель | Объем учебных часов | Режим работы              |
|---|--------------|----------------------|---------------------|---------------------------|
| 1 | первый       | 19                   | 76                  | 2 раза в неделю по 2 часа |

### **Объем, срок и условия реализации программы**

В реализации данной образовательной программы участвуют дети с 7-17 лет.

Условия набора детей в секцию: принимаются все желающие, имеющие допуск врача (справка о допуске).

Программа модифицированная, рассчитана на 19 недель.

В летний период дети занимаются в спортивных лагерях, дворовых площадках.

Режим занятий и их интенсивность устанавливается на основании планов учебных занятий.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые теоретические занятия по темам
- учебно — тренировочные занятия (индивидуальные и групповые)
- участие в соревнованиях и матчевых встречах
- пребывания в спортивных лагерях
- инструкторская и судейская практика
- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов.

### **Прогнозируемые результаты:**

- Даны необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- Выучили правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучили учащихся технике и тактике настольного тенниса.
- развитие координации движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развитие двигательных способностей посредством игры в настольном теннисе;
- формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- содействовали развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитание коммуникабельности, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.
- формирование общей культуру обучающихся

## Учебно – тематический план

| № | Наименование темы   | всего       | теория     | практика    | Форма контроля      |
|---|---|-------------|------------|-------------|---------------------|
| 1 | Теория и методика физической культуры и спорта            | 5           | 5          |             | объяснение          |
| 2 | Общая физическая подготовка                               | 18          | 3          | 15          | зачет               |
| 3 | Специальная физическая подготовка                         | 16          | 3          | 13          | зачет               |
| 4 | Техническая подготовка                                    | 12          | 3          | 9           | показ<br>объяснение |
| 5 | Тактическая подготовка                                    | 12          | 4          | 8           | показ<br>объяснение |
| 6 | Участие в спортивных соревнованиях, контрольные испытания | 7           |            | 7           | соревнование        |
| 7 | Судейская практика  | 6           | 2          | 4           | показ<br>объяснение |
|   | <b>ИТОГО:</b>   | <b>76ч.</b> | <b>20ч</b> | <b>56ч.</b> |                     |

### Содержание программы

#### Теория и методика физической культуры и спорта

История развития настольного тенниса. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Основы спортивной подготовки. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Гигиенические знания, умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания. Требования к оборудованию, инвентарю, и спортивной экипировке. Требования техники безопасности при занятиях по настольному теннису.

#### Общая физическая подготовка.

*Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов.* Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте

пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

*Упражнения с набивным мячом.* (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

*Акробатические упражнения.* Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

*Упражнение в висах и упорах.* Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

*Лёгкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

*Льжи.* Прогулки, подъёмы, спуски, прохождение дистанции 1 – 2 км.

*Подвижные игры и эстафеты:* «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

*Плавание* произвольным способом 2 x 25 м., 50 м.

*Спортивные игры.* Ручной мяч, футбол по упрощённым правилам.

*Специальные упражнения для развития быстроты.* Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

*Специальные упражнения для развития ловкости.* Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

### **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальным ускорением на отрезках 5, 10, 15 м и т.д. Бег с остановками и резкими изменениями направления. «Челночный бег». Бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменения направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов – прыжком вверх, имитация передачи.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Скакуны» и т.д.

Упражнения для воспитания скоростно – силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге (правой, левой) в гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития специальной выносливости. Беговые, прыжковые, скоростно – силовые и специальные циклические упражнения.

Упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером.

### **Техническая подготовка.**

На возрастном уровне 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.

### **Тактическая подготовка**

Пути повышения быстроты вращений мяча при ударе топ – спином: выполнение удара с резким поворотом туловища, увеличение быстроты движения руки в направлении удара с тонким (по касательной) контактом мяча и накладке ракетки. Спортсмен сначала добивается наиболее сильного вращения в одном, а затем – в разных направлениях при тренировке топ – спина против подрезки. Индивидуализация стиля игры в зависимости от особенности физического развития, психо–физиологических показателей и склонностей учащихся. Разучивание сложных подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча. Сочетание коротких подач с длинными по разным направлениям. Тренировка приема сложных подач разными способами. Передвижения вперед – назад и влево и вправо при сочетании различных ударов. Разновидности изучаемых способов передвижений. Разучивание техники укороченного удара с подрезки. Игра на счет с применением различных заданий: применение определенного вида подач, подача в определенную зону, все подачи выполняются одним участником, игры с форой и т. д.

### **Участие в спортивных соревнованиях, контрольные испытания:**

Проводятся по общей и специальной физической и технической подготовке.

Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях. Развитие специальных психологических качеств.

### **Судейская практика**

Одной из задач является подготовка обучающихся к роли помощника педагога, инструктора и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судьи.

Занятия следует проводить в форме бесед, лекций, семинаров, практических занятий. Учащиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Для обучающихся итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

### **Показатели уровня подготовленности:**

Приложение прилагается

### **Формы аттестации и оценочные материалы**

Результативность ожидаемых результатов определяется путем сдачи нормативов по физической и технической подготовленности обучающихся, освоению программы обучения.

Контрольные испытания проводятся 2 раза в (январе, мае месяце) по общей специальной физической и технической подготовке.

### **Формы аттестации и оценочные материалы**

| Контрольное упражнение        | Возраст | Оценка |   |     |   |     |   |
|-------------------------------|---------|--------|---|-----|---|-----|---|
|                               |         | «3»    |   | «4» |   | «5» |   |
|                               |         | м      | д | м   | д | м   | д |
| <b>Общая подготовленность</b> |         |        |   |     |   |     |   |

|               |       |      |      |      |      |      |      |
|---------------|-------|------|------|------|------|------|------|
| Бег 30 м., с. | 7     | 9,5  | 10,0 | 9,3  | 9,5  | 9,0  | 9,3  |
|               | 8-9   | 7.0  | 7.5  | 6.9  | 7.0  | 6.8  | 6.9  |
|               | 10-11 | 6.5  | 6.6  | 6,1  | 6,2  | 6.0  | 6,1  |
|               | 12-13 | 6.2  | 6.3  | 6.0  | 6.1  | 5.8  | 5.9  |
|               | 14-15 | 6.0  | 6.2  | 5.8  | 6.0  | 5.6  | 5.8  |
|               | 16-17 | 5.8  | 6.1  | 5.6  | 5.9  | 5.4  | 5.7  |
| Челночный бег | 7     | 19.0 | 19,5 | 18.0 | 18.5 | 18.0 | 18.5 |
|               | 8-9   | 15.0 | 15.4 | 14.8 | 15.0 | 14.6 | 14.8 |

|                             |       |      |      |      |      |      |      |
|-----------------------------|-------|------|------|------|------|------|------|
| 30 м. (5 х 6 м)             | 10-11 | 13.6 | 13.8 | 12.9 | 13.0 | 12.4 | 12.6 |
|                             | 12-13 | 13.0 | 13.2 | 12.7 | 13.0 | 12.4 | 12.6 |
|                             | 12    | 38.0 | 42.0 | 36.0 | 40.0 | 33.0 | 37.0 |
|                             | 13    | 34.0 | 39.0 | 32.0 | 37.0 | 30.0 | 35.0 |
|                             | 14    | 34.0 | 39.0 | 32.0 | 38.0 | 29.0 | 35.0 |
| Прыжок в длину с места, см. | 7     | 120  | 110  | 130  | 125  | 135  | 130  |
|                             | 8-9   | 135  | 120  | 140  | 135  | 145  | 140  |
|                             | 10    | 150  | 140  | 155  | 145  | 160  | 150  |
|                             | 11    | 155  | 145  | 160  | 150  | 165  | 155  |
|                             | 12    | 160  | 157  | 168  | 160  | 173  | 165  |
|                             | 13    | 170  | 160  | 175  | 168  | 180  | 173  |
|                             | 14    | 170  | 160  | 175  | 168  | 180  | 173  |

| № | Наименование технического приема              | Кол-во ударов в серию     | Оценка выполнения           |
|---|---|---------------------------|-----------------------------|
| 1 | Накат с права по диагонали                    | 30 и более<br>От 20 до 30 | Хорошо<br>Удовлетворительно |
| 2 | Накат с лева по диагонали                     | 30 и более<br>От 20 до 30 | Хорошо<br>Удовлетворительно |
| 3 | Сочетание наката справа и слева в правый угол | 20 и более<br>16-20       | Хорошо<br>Удовлетворительно |
| 4 | Сочетание наката справа и слева в левый угол  | 20 и более<br>16-20       | Хорошо<br>Удовлетворительно |
| 5 | Подача справа, слева накатом                  | 8<br>6                    | Хорошо<br>Удовлетворительно |
| 6 | Подача справа, слева (подрезкой)              | 9<br>7                    | Хорошо<br>Удовлетворительно |

## Организационно – педагогические условия реализации программы

### Методическое обеспечение образовательной программы

| Раздел                       | Форма занятия                    | Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса                                       | Форма подведения итогов                                       |
|------------------------------|----------------------------------|---|---|
| Общая физическая подготовка. | Объяснение, практическое занятие | Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, | Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных |

|                                    |  |   |   |
|------------------------------------|--|---|---|
|                                    |  | дифференцированный методы.  | нормативов.   |
| Специальная физическая подготовка. | Объяснение, практическое занятие   | Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.  | Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.   |
| Техническая подготовка.            | Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований. | Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений. | Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.             |
| Тактическая подготовка.            | Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.                                | Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.   | Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.                            |
| Теоретическая подготовка.          | Лекция, беседа, посещение соревнований.  | Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.  | Опрос уч-ся, тестирование.  |
| Психологическая подготовка         | .Объяснение, практическое занятие  | Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод десенсибилизации.  | Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях. |
| Контроль умений и навыков.         | Соревнования (школьные, районные, областные),  | Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и   | Обсуждение результатов соревнований. Обработка  |

|  |   |                                      |   |
|--|---|--------------------------------------|---|
|  | Товарищеские встречи.<br>Тестирование.<br>Мониторинг.<br>Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований. | товарищеских встречах. Метод опроса. | тестов.<br>Обработка контрольных результатов. |
|--|---|--------------------------------------|---|

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ**

Для занятий по программе требуется:  
спортивный школьный зал 12x24

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- теннисные столы - 8 штуки
- сетки для настольного тенниса – 8 штуки
- гимнастические маты – 8 штук
- гимнастическая стенка
- табло для подсчёта очков
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

## **Информационные источники для педагога**

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
3. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех., М., ФиС, 2008
4. Барчукова Г.В. Настольный теннис. Правила игры, судейство и организация соревнований – М.: Физическая культура и Спорт, 2005
5. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
6. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
7. Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 2008.
8. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.2009.
9. Правила настольного тенниса. – М. 2012.
- 10.Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.
- 11.Г.В. Барчукова, В.А., Воробьев, О.В. Матьцин . Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско юношеских школ олимпийского резерва М. Советский спорт, 2009,
- 12.«Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис» Москва 2011г. Сборник методических материалов №2,/ Федерация настольного тенниса России/.

## **Информационные источники для обучающихся**

1. Иванова А.И. Современный настольный теннис: техника, тактика, тренировки. Москва: Федерация настольного тенниса, 2025.
2. Петрова Н.В. Анализ матчей и видеотренинг в настольном теннисе. Санкт-Петербург: СпортИздат, 2025.
- 3.Кузнецов В.Г. Техника ударов и премудрости контроля мяча. Москва: Олимпия-спорт, 2025.
- 4.Смирнов Д.С. Тактика игры в современных условиях: учебное пособие. Москва: Физкультура и спорт, 2025.
- 5.Логинов П.А. Подготовка к соревнованиям по настольному теннису. Санкт-Петербург: СпортЛегион, 2025.

#### Учебные пособия и методика

6. Егоров М.К. Методика тренировок юных теннисистов: программа на сезон. Москва: Академкнига, 2025.

7. Фёдорова Е.Д. Аналитика и видеогенераторы для тренировок по настольному теннису. Санкт-Петербург: СпортИздат, 2025.

8. Алексеева Ю.В. Разминка и восстановление в настольном теннисе. Москва: Эксмо-Спорт, 2025.

#### Атлас и справочники

9. Рябков Н.Л. Таблицы техники ударов и ошибок соперников. Москва: ВИФК, 2025.

10. Титова К.С. Атлас судейства и правил настольного тенниса. Москва: Физкультура и спорт, 2025.

#### Журнальные статьи и онлайн-источники

11. Иванов А.А. Современные материалы для ракеток и поверхности стола: обзор 2024–2025. Журнал спортивной науки, 2025, т. 58, №4.

12. Петрова Е.В. Влияние ракурса тренировки на скорость реакции в настольном теннисе: системный обзор. Спортивная медицина и наука о движении, 2025, №2.

13. Международная федерация настольного тенниса (ИТТФ). Annual Review 2025. Издатель ИТТФ, 2025. (доступно онлайн)

#### **Интернет – источники:**

Педагогическая периодика <http://periodika.websib.ru/>

Дополнительное образование <http://dopedu.ru/>

<http://table-tennis-omsk.ru> - Настольный теннис для всех;

[uroki-online.com](http://uroki-online.com) › Спорт › Настольный теннис