

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СТАРТ»**

Принята на заседании
Педагогического совета
от « 31 » 08 2026 года
Протокол № 3

Утверждаю:
И. о. директора МКУДО СШ «Старт»
С. В. Каблова
Приказ № 127 от 31.08.2026 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый
Срок реализации: 3 года
Возраст обучающихся: 7 - 18 лет
Форма обучения: очная

Автор составитель:

Тюляндин Михаил Михайлович – тренер-преподаватель

Консультант:

Каблова София Валерьевна – заместитель директора по УВР

г. Хадыженск
2026 г.

Содержание:

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Учебно-тематический план.....	8
1.4. Содержание учебного плана Программы.....	9
1.4.1. Теоретическая подготовка.....	9
1.4.2. Общая физическая подготовка.....	10
1.4.3. Специальная физическая подготовка.....	10
1.4.4. Техническая подготовка.....	11
1.4.5. Тактическая подготовка.....	12
1.4.6. Контрольные испытания и тестирование.....	12
1.5. Планируемые результаты обучения.....	17
1.6. Рабочая программа воспитания.....	18
Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	
2.1. Календарный учебный график.....	20
2.2. Условия реализации программы.....	21
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы.....	22
2.4. Методические материалы.....	22
2.5. Список литературы.....	23

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «настольный теннис» (далее – Программа) разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, с целью организации работы в спортивно-оздоровительных группах Муниципального казенного учреждения дополнительного образования спортивная школа «Старт» (далее – Учреждение).

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Настольный теннис» разработана на основе:

- Федерального Закона Российской Федерации от 01 сентября 2013 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона Российской Федерации от 14.12.2007 г. № 239-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 08.12.2025 г. № 1095 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Правил вида спорта «настольный теннис», утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 декабря 2025 г. № 1224;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 г. № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устава МКУДО СШ «Старт»;
- Локальных нормативных актов Учреждения.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Направленность образования: создание условий для развития личности обучающегося, мотивации к познанию и самосовершенствованию в избранном виде спорта; обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактика асоциального поведения, формирование психического и физического здоровья; формирование интереса к здоровому образу жизни у детей и подростков посредством учебно-тренировочных занятий настольным теннисом, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании; организацию свободного времени обучающихся; адаптацию обучающихся к жизни в обществе; профессиональную ориентацию обучающихся; выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся 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, чувство «локтя», выступая на соревнованиях в парном, командном разряде.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовывать 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 своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Настольный теннис (другое название пинг-понг) — это динамичная и популярная игра, которая имеет богатую и интересную историю. Настольный теннис начал формироваться в Англии как разновидность большого тенниса. В 1880-х годах, когда большой теннис стал популярным, начали появляться настольные версии игры. Один из первых патентов на настольный теннис был зарегистрирован в 1890 году.

В Англии настольный теннис был признан спортом, и в декабре 1900 года состоялся первый чемпионат Лондона по пинг-понгу, в котором участвовало 300 человек. В 1926 году образована Международная федерация настольного тенниса (ITTF), что способствовало стандартизации правил и проведению международных соревнований. Первый чемпионат мира прошёл в Лондоне в том же году.

Настольный теннис быстро завоевал популярность в Европе, Азии и Америке. В 1950-х годах игра стала особенно популярной в Китае, Японии и других странах, что привело к появлению сильных национальных школ.

В России настольный теннис начал развиваться в конце XIX века как развлечение среди аристократов. После Октябрьской революции игра получила массовое распространение, а в 1950-х годах была организована Федерация настольного тенниса СССР. Советские спортсмены добивались

значительных успехов на международной арене, включая чемпионаты Европы и мира

В 1988 году настольный теннис был включён в программу летних Олимпийских игр в Сеуле, что стало важным шагом в его популяризации и развитии как профессионального спорта.

На сегодняшний день настольный теннис является одним из самых популярных видов спорта в мире, с более чем 850 миллионами поклонников и 226 странами-членами ИТТФ. Игра продолжает развиваться, внедряя новые технологии и улучшая технику спортсменов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «настольный теннис» актуальна, нова и педагогически целесообразна. Она отвечает современным образовательным стандартам, способствует всестороннему развитию личности, формированию здорового образа жизни и профилактике асоциального поведения у детей и подростков.

Актуальность Программы заключается в следующих аспектах:

Доступность и массовость: настольный теннис — один из самых доступных видов спорта. Для игры необходимо минимальное количество инвентаря, а заниматься можно как в помещении, так и на открытых площадках. Это делает программу востребованной для широкого круга детей и подростков;

Современные вызовы: в условиях дефицита времени на физическую культуру в общеобразовательных школах (обычно 1-2 урока в неделю), дополнительное образование становится важным инструментом для формирования здорового образа жизни и профилактики асоциального поведения.

Социальный заказ: в погоне за современными тенденциями, развитием технологий массово снижается двигательная активность подрастающего поколения, альтернатива для родителей привлечь к здоровому образу жизни детей является занятия настольным теннисом. Программа отвечает запросам общества на воспитание физически развитых, здоровых и активных граждан, а также способствует развитию личностных качеств, мотивации к познанию и творчеству

Новизна Программы. Современные методики: программа разрабатывается с учётом новых федеральных стандартов и включает современные методические разработки по настольному теннису, в том числе изменения в правилах игры (например, игра до 11 очков).

Творческий подход: новизна заключается в создании атмосферы сотрудничества и взаимопонимания, где ребёнок выступает не только как игрок, но и как судья, организатор, что способствует развитию самостоятельности и ответственности.

Индивидуализация: предусмотрены индивидуальные образовательные маршруты для детей, успешно освоивших программу, что позволяет учитывать личные интересы и способности.

Педагогическая целесообразность. Комплексное развитие: занятия настольным теннисом способствуют развитию физических качеств (выносливость, координация, быстрота реакции), а также формированию навыков саморегуляции, ответственности, коммуникабельности и коллективизма.

Эмоциональное благополучие: соревновательный характер игры поддерживает интерес и активность, способствует формированию положительных эмоций и поведенческих установок как личностных, так и в коллективе.

Категория обучающихся. Программа рассчитана на обучающихся в возрасте с 7 до 18 лет и обеспечивает непрерывность дополнительного образования. На обучение по дополнительной общеразвивающей программе зачисляются дети в возрасте с 7 лет, желающие заниматься настольным теннисом, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, не достигшие возраста и (или) не прошедшие отбор для обучения по дополнительным общеобразовательным программам спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис. Рекомендуемая разность возрастов при формировании групп – не более 3-4 года.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп – до 20 человек, с учетом соблюдения пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Спортивно-оздоровительные группы комплектуются как из вновь зачисляемых обучающихся, желающих заниматься избранным видом спорта и не имеющих медицинских противопоказаний, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить обучение по дополнительным общеобразовательным программам спортивной подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Для комплектации групп по настольному теннису по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. Группы могут быть разновозрастные, при работе в таких группах применяется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок.

Возраст обучающихся	Продолжительность обучения	Минимальная наполняемость группы	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Разряд	Недельная учебно-тренировочная нагрузка
7-18 лет	3 года	10 чел	15 - 20 чел.	б/р	6 часов*

* В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Уровень освоения программы: базовый.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на реализацию в течение 3 лет подготовки.

Режим занятий. Учебный план рассчитан на 44 недели в год с общим количеством часов 264. Недельный объем учебной нагрузки составляет 6 часов, занятия проводятся по 2 часа три раза в неделю. Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать 2-х академических часов. После каждого часа занятия устраивается десятиминутный перерыв. Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 - 18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

Форма обучения: очная.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

1) принцип комплексности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок);

2) принцип преемственности, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) принцип вариативности, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

Виды и формы контроля: педагогический (текущий контроль и контрольные испытания), врачебный.

Формы организации занятий: групповые.

1.2. Цель программы – физическое развитие детей, формирование у обучающихся основных тактических и технических навыков по виду спорта «настольный теннис», выявление талантливых обучающихся, способствуя их дальнейшему развитию.

Задачи программы.

Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта по виду спорта «Настольный теннис»;

- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- освоение и совершенствование основ техники настольного тенниса и тактических действий;
- ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена, техники безопасности на занятиях и режиме дня.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств, двигательных умений и навыков;
- развитие специальных физических качеств, характерных для избранного вида спорта: быстроты, выносливости, координации, внимания, скоростно-силовых качеств;
- развитие стремления к совершенствованию как способа достижения наивысших результатов через участие в соревнованиях;
- развитие коммуникативных навыков.

Воспитательные:

- воспитание волевых, смелых дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела
- воспитание патриотизма и любви к родному краю;
- привитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и спортом.

1.3. Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы подготовки	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	2	2	-	Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	94	4	90	Выполнение контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	91	10	81	Выполнение контрольных нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	70	30	40	Тестирование
5	Участие в спортивных соревнованиях	3		3	Результат участия в спортивных соревнованиях
6	Контрольные испытания и тестирование	3	1	2	Выполнение контрольных нормативов

7	Медицинский контроль	1	-	1	-
8	Итого	264	47	217	-

Педагог имеет право самостоятельно распределять часы по темам в пределах установленного времени, обращая внимание на то, что в дополнительном образовании практическая деятельность детей на занятиях должна преобладать над теорией (в примерном соотношении 70 % на 30 %).

1.4. Содержание учебного плана Программы

1.4.1. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по настольному теннису.

Состояние и развитие настольного тенниса в России. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Активный отдых. Самомассаж. Баня.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Меры личной и общественной профилактики.

Общая характеристика спортивной подготовки. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития.

Физические способности и физическая подготовка. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые.

Основы техники игры и техническая подготовка. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в настольный теннис.

Основы тактики и тактическая подготовка. Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего.

Спортивные соревнования. Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта.

1.4.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных теннисистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики настольного тенниса.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными теннисистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, подвижные игры.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, от части в заключительную. Так, гимнастические, акробатические упражнения, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств настольного тенниса еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и парной игре).

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники. Занятие заканчивают подвижной игрой.

1.4.3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в настольный теннис. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие а на формирование

тактических умений (быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.д.). Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам настольного тенниса и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

1.4.4. Техническая подготовка

Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о 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, 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 стороной 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 ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (паточность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;
- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

Овладение базовой техникой с работой ног. После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники 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 ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.

Овладение техникой ударов по мячу на столе.

-упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

- имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед – вправо-назад, вперед-влево-назад);

- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание.

1.4.5. Тактическая подготовка

Игра на столе с тренером (партнером) по направлениям на большее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях;

- игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлениях;

- выполнение подач разными ударами;

- игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

- групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая - с тренером» и другие.

1.4.6. Контрольные испытания и тестирование

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм обучающихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексным,

проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Обучающиеся ежегодно проходят медицинское обследование и по результатам обследования педиатром выдается справка с допуском к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы) – осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контрольные испытания по данной Программе включают в себя комплекс тестов, направленных на оценку физической, технической и теоретической подготовленности обучающихся и являются контрольно-переводными нормативами для перевода на следующий год обучения этапа. Контрольные испытания проводятся в форме тестирования, контрольных упражнений, устного опроса. Они проводятся в конце учебного года, а также в процессе обучения (текущий контроль) для мониторинга динамики развития учащихся.

Текущий контроль проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся.

Основными критериями оценки обучающихся:

- регулярность посещения занятий;
- положительная динамика развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Перечень вопросов для контрольного испытания по Разделу

«Теоретическая подготовка»

Форма проведения контрольных испытаний по Теоретической подготовке проводятся в форме устного опроса. Оценка выполнения теста зависит от количества правильных ответов: от 5 и выше правильных ответов – «сдал», менее 5 правильных ответов – «не сдал» из 10 заданных вопросов. По мере перевода на следующий год обучения вопросы тестирования могут варьироваться и изменяться, основываясь на анализе существующих программ и методических материалов.

1. В какой стране начался развиваться настольный теннис?
2. Когда настольный теннис появился в России?
3. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?
4. Выдающиеся отечественные и зарубежные теннисисты.
5. Какие элементы экипировки используются в настольном теннисе?
6. Что такое сет или партия?
7. Основные правила парной игры.
8. Правила подачи.
9. Перерывы в игре и остановки.
10. Классификация ударов, способах держания ракетки.
11. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
12. Гигиенические значения водных процедур: умывание, душ, купание.
13. Профилактика травматизма в спорте.

14. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
15. Какое значение оказывает питание для сохранения здоровья после физических нагрузок?
16. Правила поведения в зале, на площадке, в раздевалке.
17. Места занятий, оборудование и инвентарь.
18. Закаливание организма спортсмена.
19. Правила соревнований.
20. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья.

Нормативы по общей физической, специальной физической подготовке

Результат выполнения нормативов оценивается «сдал/не сдал»

№ п/п	Нормативы	Единицы измерения	Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Челночный бег 3х10 метров	Секунда (не более)	7 лет – 10,8; 8-9лет – 9,8; 10-11 лет – 9,2; 12-13 лет – 8,5; 14-15 лет – 7,7.	7 лет – 11,3; 8-9лет – 10,2; 10-11 лет – 9,4; 12-13 лет – 8,9; 14-15 лет – 8,7.
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз (не менее)	8-9лет – 11; 10-11 лет – 13; 12-13 лет – 18; 14-15 лет – 25; 16-18 лет – 32.	8-11лет – 7; 12-13 лет – 9; 14-15 лет – 11; 16-18 лет – 12.
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине количество раз за 30 секунд дети 7 лет; количество раз за 1 минуту дети 8 +	количество раз	8-9 лет – 28-35 10-11 лет – 33-42 12-13лет – 37-46 14-15 лет – 40-49 16-18лет – 41-50	8-9 лет – 25-30 10-11 лет – 28-36 12-13лет – 31-40 14-15 лет – 35-43 16-18лет – 37-44
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантиметр (3 попытки) не менее	7 лет – 95; 8-9лет – 122; 10-11 лет – 142; 12-13 лет – 162; 14-15 лет – 193; 16-18 лет – 213.	7 лет – 87; 8-9лет – 117; 10-11 лет – 132; 12-13 лет – 147; 14-15 лет – 162; 16-18 лет – 173.
1.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Сантиметр (не менее)	7-9 лет +3; 10-11 лет +4 12-13 лет +5; 14-15 лет +6; 16-18 лет +8.	7-11 лет +5; 12-13 лет +6; 14-15 лет +8; 16-18 лет +9.
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжки через скакалку за 30 секунд	количество раз (не менее)	35	30

- Челночный бег 3 x 10 метров проводя на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. На расстоянии 10 метров отмечаются 2 параллельные линии - "Старт" и "Финиш". Обучающийся, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде "Марш!" (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, касается площадки за линией любой частью тела, поворачивается кругом, пробегает таким образом еще один отрезок и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии "Финиш". Тестируемые стартуют по два человека. Результат фиксируется до 0,1 с.

- Бег на 30 метров проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. На расстоянии 30 метров отмечаются 2 параллельные линии - "Старт" и "Финиш". Обучающийся, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде "Марш!" (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см., затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

- Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой "в замок", лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Обучающийся выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем обучающиеся меняются местами.

- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Обучающийся выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы). При выполнении испытания по команде судьи обучающийся выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне обучающийся максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком -, ниже - знаком +.

- Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 сантиметров. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 граммов. Предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Тестирование технической подготовленности

№ п/п	Наименование технического приема	Требования	Результат
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	Показ техники	сдал/ не сдал
2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	Показ техники	сдал/ не сдал
3	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	Показ техники	сдал/ не сдал
4	Игра накатами справа по диагонали	Показ техники	сдал/ не сдал
5	Игра накатами слева по диагонали	Показ техники	сдал/ не сдал
6	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	Показ техники	сдал/ не сдал
7	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	Показ техники	сдал/ не сдал
8	Откидка слева со своей левой половины стола	Показ техники	сдал/ не сдал
9	Сочетание откидок справа и слева по всему столу	Показ техники	сдал/ не сдал
10	Выполнение подачи справа накатам в правую половину стола (10 попыток)	Показ техники	сдал/ не сдал
11	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (10 попыток)	Показ техники	сдал/ не сдал

1.5. Планируемые результаты обучения

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

Обучающийся будет знать:

1. Исторические сведения о возникновении настольного тенниса в России и мире, правила соревнований.
2. Правила поведения и требования техники безопасности на занятиях.

3. О гигиене, режиме дня, самоконтроле спортсмена.

4. Влияние физической нагрузки на организм.

Обучающийся будет уметь:

1. Владеть основами техники по настольному теннису.

2. Анализировать и оценивать игровую ситуацию.

3. Владеть основами тактики защиты и нападения.

4. Правильно выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств.

5. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.

К концу 1-го года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;

- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;

- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на:

- технику исполнения,

- удержание мяча в игре;

- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;

- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;

- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;

- активно сотрудничать с другими обучающимися на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

К концу 2-го года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- демонстрировать все умения, приобретенные за 1-ый год обучения;

- выполнять удары накатом справа и слева одиночными ударами, серией ударов только справа или только слева, чередованием справа-слева;

- вводить мяч в игру подачей с укороченным замахом и правильным ритмическим рисунком удара, выполнять быстрый накат;

- при розыгрыше очка выполнять прием подачи, уметь отвечать ударами с высокой, средней и низкой траекторией полета мяча;

- свободно перемещаться при игре по площадке на 1-3 шага в сторону и 1-2 вперед-назад; понимать процесс соревновательной деятельности, уметь

бороться за очки, активно взаимодействовать с другими детьми в позициях «соперничество» и «сотрудничество»;

- уметь самостоятельно проводить короткие соревновательные игры на счет.

При правильно организованном педагогическом процессе у обучающихся закрепляется положительный настрой на занятия физической культурой вообще и настольным теннисом в частности.

К концу 3-го года учащиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- пользоваться умениями, полученными за первые два года обучения, значительно расширив вариативность ударов за счет использования различных траекторий (высокая, низкая, средняя), направлений (линия, диагональ) и длины (длинный, короткий) удара, а также способов вращения мяча (крученный, резаный);

- свободно перемещаться по всей игровой площадке у стола вправо-влево на 2-4 шага, вперед-назад и по диагонали на 2-3 шага, выходить к короткому мячу, демонстрировать активную игру, используя весь арсенал полученных умений.

- уметь вести счет во время соревнований;

- при самостоятельном судействе придерживаться теннисного этикета, доброжелательно относиться к другим детям в группе.

- активно двигаться по всей площадке, демонстрируя стабильную точку удара, правильное перемещение к мячу, остановку и возврат в исходное положение;

- при игре с соперником уметь переводить мяч, чтобы сыграть в свободную сторону, понимать геометрию стола, видеть правильный момент защиты и атаки, для выигрыша очка связывать удары между собой;

- знать порядок ведения счета в партии, встрече, командном матче;

- иметь положительный настрой на соревнования.

Способы определения результативности:

- выполнение контрольных нормативов;

- участие в соревнованиях.

Результатом обучения является участие не менее 50% обучающихся в городских(районных) мероприятиях, наличие не менее 10 % победителей и призеров.

1.6.Рабочая программа воспитания

Программа воспитания в общеразвивающей программе по настольному теннису строится на принципах формирования гармонично развитой личности, укрепления здоровья, развития коммуникативных и морально-волевых качеств, а также воспитания культуры здорового и безопасного образа жизни. Она интегрирована во все этапы обучения и реализуется через содержание занятий, организацию учебного процесса и взаимодействие в коллективе.

Задачи воспитательной работы:

- Формирование здорового образа жизни. Дети учатся соблюдать личную гигиену, режим дня и питания, закаляться, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. На личном примере демонстрируются достоинства культуры здоровья и безопасности, ведётся пропаганда здорового образа жизни.

- Развитие морально-волевых качеств. Программа способствует воспитанию упорства, ответственности, дисциплины, умения работать в коллективе, оказывать помощь и поддержку товарищам. Особое внимание уделяется развитию коммуникативных навыков, умению общаться и сотрудничать со сверстниками и взрослыми.

- Организация досуга и мотивация к занятиям спортом. Настольный теннис используется как средство привлечения детей к активному образу жизни, организации их свободного времени, формирования интереса к физической культуре и спорту. Занятия строятся с учётом индивидуальных особенностей детей, что позволяет каждому раскрыть свои способности и почувствовать себя частью коллектива.

- Психологическое развитие. Игра способствует развитию эмоциональной устойчивости, умению управлять эмоциями, не терять контроль за своими действиями, сохранять активность и интерес даже при неудачах. Это формирует у детей позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия.

- Воспитание культуры безопасности и ответственности. В программе уделяется внимание обучению правилам техники безопасности, поведению на занятиях и в повседневной жизни, а также формированию ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия	Срок исполнения
1	Организация и проведение родительских собраний и родительских дней	в течение года
2	Индивидуальные беседы с обучающимися и их родителями, законными представителями	в течение года
3	Инструктажи по технике безопасности в спортивном зале, на УТЗ настольным теннисом	2 раза в год/ по необходимости
4	Проведение противопожарного инструктажа, антитеррористической безопасности	4 раза в год
5	Посещение и просмотр УТЗ ведущих тренеров, соревнований, УТС, видеозаписи всероссийских и международных соревнований	в течение года
6	Рождественский турнир по настольному теннису	январь
7	Участие в Районных соревнованиях по настольному теннису по возрастным категориям	в течение года
8	Участие в районном турнире по настольному теннису, посвященному Дню Победы	май
9	Участие в районном турнире по настольному теннису, посвященному Дню России	июнь

10	Участие в районном турнире по настольному теннису, посвященному Дню физкультурника	август
11	Турнир по настольному теннису «Золотая осень»	сентябрь
12	Новогодний турнир по настольному теннису памяти заслуженного строителя Гончарова В. В.	декабрь

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график общеразвивающей программы по настольному теннису обычно включает:

Срок реализации программы: 3 года.

Количество учебных часов: 264 часа.

Количество учебных недель: 44 недели.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа (итого 6 часов в неделю).

Продолжительность одного занятия: 2 академических часа (по 45 минут каждый).

Структура занятия:

- вводная часть (до 10-20%);

- основная часть (65-80%);

- заключительная часть (5-10%).

График составляется с учётом школьного расписания и может корректироваться для отдельных групп.

Начало учебно-тренировочного года - 01 сентября; окончание учебно-тренировочного года 31 августа.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 44 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы, а также на территории иных образовательных учреждений Апшеронского района, МБУ СК «Нефтяник».

Утверждение контингента обучающихся, количества групп и годового расчета учебно-тренировочных часов производится ежегодно до 1 сентября.

Примерная структура календарного учебного графика:

Календарный учебный график — это основа для планирования занятий, контроля успеваемости и организации воспитательной работы в рамках программы по настольному теннису.

Примерный годовой план-график учебных часов

№ п/п	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												Всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Теоретическая подготовка	1	1											2

2	Общая физическая подготовка	9	9	10	10	7	8	10	9	8	10	4		94
3	Специальная физическая подготовка	8	8	10	8	9	8	9	10	8	9	4		91
4	Технико-тактическая подготовка	7	7	4	8	6	7	6	7	5	6	7		70
5	Участие в спортивных соревнованиях						1	1		1				3
6	Контрольные испытания и тестирование		1							1	1			3
7	Медицинский контроль											1		1
8	Итого	25	26	24	26	22	24	26	26	23	26	16		264

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: спортивные залы, оборудование и инвентарь Учреждения:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	стол для настольного тенниса с сеткой	штук	на тренировочный спортивный зал	4
2.	мячи для настольного тенниса	штук	на обучающегося	20
3.	скакалка	штук	на тренировочный спортивный зал	5
4.	мяч набивной (медицинбол) (от 1 кг до 5 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
5.	стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	1
6.	ноутбук для демонстрации теоретических материалов	штук	на тренера	1
7.	теннисный мяч	штук	на группу	5

Кадровое обеспечение: тренер-преподаватель, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области

физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы, обладающий теоретическими и практическими умениями по виду спорта настольный теннис.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видеозаписи соревнований, методические разработки в области настольного тенниса.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Оценочные материалы включают теоретические и практические задания, критерии оценивания, тестовые вопросы, результативность участия в соревновательной деятельности. Формы тестирования и содержание приведены в подразделе 1.5.6. Контрольные испытания и тестирование. В качестве аттестации проводятся контрольно-переводные нормативы в конце учебного года, утвержденные приказом директора Учреждения. Текущий контроль осуществляется на протяжении учебного года в виде практических заданий, наблюдений за игрой, выполнение технических элементов, участие в учебных играх, соревнованиях.

2.4. Методические материалы

Методы обучения: словесный, наглядный практический, игровой, объяснительно-иллюстративный.

Методы воспитания: стимулирование, мотивация, упражнение, поощрение.

Методические особенности учебно-тренировочного процесса:

- Принцип последовательности: от простого к сложному.
- Индивидуальный подход: работа над ошибками, помощь отстающим.
- Использование игровых и соревновательных методов для повышения мотивации.
- Включение упражнений на развитие быстроты, ловкости, координации.
- Регулярное повторение и закрепление материала.
- Внимание к психологической подготовке: развитие уверенности, умения анализировать игру соперника, адекватная реакция на проигрыш.
- Метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса.

Формы занятий: групповые теоретические и практические занятия

Структура занятия:

- подготовительная часть: разминка, общеразвивающие упражнения, Специальные упражнения: имитация ударов, перемещения у стола, разминка лучезапястных суставов.
- основная часть: изучение нового технического элемента (например, подача или накат), отработка элемента в парах или с использованием тренажёра, игра на счёт с акцентом на изученный элемент, учебная игра с заданием (например, играть только определёнными ударами).

- заключительная часть: упражнения на расслабление, подведение итогов (что получилось, над чем работать), домашнее задание (по необходимости).

Дидактические материалы: специальная литература, справочные материалы, плакаты, правила соревнований по настольному теннису, видеозаписи выступления на соревнованиях, видеозаписи соревнований ведущих спортсменов России и мира.

Методические разработки: положения о соревнованиях, разработки родительских собраний.

2.5. Список литературы

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). – М.: ФиС, 1999.
2. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. – М.: ФиС, 2000.
3. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. – М.: РГАФК, 1997.
4. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра, доступная всем. – М.: Знание, 1991.
5. Барчукова Г.В. Настольный теннис (Спорт для всех). М.: ФиС, 1990.
6. Ефремова А.В. Нормирование нагрузок, направленных на развитие целевой точности технических приемов у игроков в настольный теннис высокой квалификации: Автореф. дис. канд. пед. наук/ Акад. физвоспитания и спорта Респ. Беларусь. – Минск, 1996. – 19с.
7. Ефремова А.В., Гужаловский А.А. Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе. – Минск, 1995. – 18 с.
8. Захаров Г. С. Настольный теннис: Теоретические основы. – Ярославль: Верхне-Волжское кн. из-во, 1990.
9. Захаров Г. С. Настольный теннис: Школа игры. - Из-во: «Талка», 1991.
10. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
11. Матыцин О. В. Настольный теннис: Неизвестное об известном. – М.: РГАФК, 1995
12. Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). – М.: Советский спорт, 1990.
13. Неизвестное об известном/Под ред. О.В. Матыцина. – М., 1995
14. Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Дис. канд. пед. наук / РГАФК. – М., 2000. – 160 с.
15. Шпрах С. У меня секретов нет. Техника/ Приложение № 1 к журналу «Настольный теннис». – М., 1998.

Интернет-ресурсы:

1. www.minsport.gov.ru Министерство спорта Российской Федерации;
2. http://www.fizkult-ura.ru/sci/physical_culture/10 Особенности физиологического развития детей;

3. <http://www.ittf.com> — Международная федерация настольного тенниса;
4. <http://www.ettu.org/> — Европейская федерация настольного тенниса;
5. <http://ttfr.ru/> - Федерация настольного тенниса России;
6. <https://ttfr.ru/regions/20> - Федерация настольного тенниса Краснодарского края.

Список литературных источников, рекомендуемых обучающимся, при реализации Программы:

1. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра, доступная всем. – М.: Знание, 1991.
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис (Спорт для всех). – М.: ФиС, 1990.
3. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. – М.: Советский спорт, 1989
4. Захаров Г. С. Настольный теннис: Школа игры. – Из-во: «Талка», 1991.