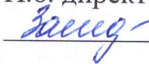


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ-
ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО - ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ (ПРОФИЛЬНЫЙ) ЦЕНТР
ТЮЛЯЧИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята
на педагогическом совете
Протокол № 1
от 27 августа 2025 г.

И.о. директора МБУ ДО ДООЦ

 Л. Р. Загидуллина

Введена в действие
приказом № 41 от 27 августа 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 5-17 лет
Срок реализации: 8 лет

Составители:
педагог дополнительного образования
Валиуллин А.И.

с. Тюлячи, 2020

Содержание программы:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	6
3. Содержание программы	11
4. Диагностический инструментарий	13
5. Методическое обеспечение программы	17
6. Условия реализации программы.....	20
7. Список литературы.....	21

1. Пояснительная записка

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Несмотря на простоту и доступность для широких масс населения, настольный теннис – достаточно технически и физически сложный вид спорта. Вместе с тем занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья. Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «настольный теннис» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»

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 школьников 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. 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 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, приучает занимающихся 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, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, 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 детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Цель:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

1. Образовательные
 - дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры (настольный теннис);
 - научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
 - обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.
2. Развивающие
 - развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
 - развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
 - формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные. способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
• воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
• пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Отличительные особенности программы: данная программа отличается современными подходами, и переходом на базовый уровень, современным детям необходима эта программа поможет еще крепче улучшить психологическое состояние детей, расширить свой круг общения, привлечь к спортивно массовым мероприятиям, повысить уровень игры, укрепить здоровье, повысить уровень дисциплины, убрать риск социальных проблем.

Возраст детей: Программа рассчитана на детей 6 - 18 лет.

Срок реализации дополнительной образовательной программы - 8 лет.

Режим занятий:

- в группах общей физической подготовки — не более 2 часов;
- в группах специальной физической подготовки — не более 3 часов;

Форма проведения занятий:

- тренировочные занятия;
- беседы;
- соревнования.

Способы определения результативности:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- выступление на соревнованиях;
- выполнение разрядных требований.

Формы подведения итогов реализации программы - промежуточная и итоговая аттестация.

Ожидаемые результаты освоения программы

К концу обучения по данной программе обучающиеся должны

будут знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

будут уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста
- овладеют основами техники настольного тенниса;
- овладеют основами судейства в теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачете и определять победителя;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты - развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты - формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты - формирование навыков игры в настольный теннис, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Виды и формы контроля ЗУН учащихся:

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способы проверки ЗУН учащихся:

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях;
- участие в конкурсах.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план первого года обучения (ОФП)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий	2	2	-	опрос
2	Теоретическая подготовка	10	10		опрос, беседа
3	Практическая подготовка	102	4	98	практическая работа
4	Техническая подготовка	64	4	60	зачет
5	Тактическая подготовка	28	-	28	тестирование
6	Промежуточная и итоговая аттестация	4	-	4	зачет
7	Соревнования	6	-	6	зачет
	Итого	216	20	196	

Учебный план второго года обучения (ОФП)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий	2	2	-	опрос
2	Теоретическая подготовка	12	12		опрос, беседа
3	Практическая подготовка	58	-	58	практическая работа
4	Техническая подготовка	98	-	98	зачет
5	Тактическая подготовка	38	-	38	тестирование
6	Промежуточная и итоговая аттестация	4	-	4	зачет
7	Соревнования	6	-	6	зачет
	Итого	216	14	204	

Учебный план третьего года обучения (ОФП)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий	2	2	-	опрос
2	Теоретическая подготовка	12	12	-	опрос, беседа
3	Практическая подготовка	46	2	44	практическая работа
4	Техническая подготовка	100	-	100	зачет
5	Тактическая подготовка	42	-	42	тестирование
6	Промежуточная и итоговая аттестация	8	-	8	зачет
7	Соревнования	6	-	6	зачет
	Итого	216	16	200	

Учебный план четвертого- пятого года обучения (СФП)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий	2	2	-	опрос
2	Теоретическая подготовка	10	10		опрос, беседа
3	Практическая подготовка	92	6	86	практическая работа
4	Техническая подготовка	80	-	80	зачет
5	Тактическая подготовка	90	-	90	тестирование
6	Промежуточная и итоговая аттестация	8	-	8	зачет
7	Соревнования	6	-	6	зачет
	Итого	288	18	270	

Учебный план шестого – восьмого года обучения (СФП)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий	2	2	-	опрос
2	Теоретическая подготовка	10	10		опрос, беседа
3	Практическая подготовка	96	6	90	практическая работа
4	Техническая подготовка	98	-	98	зачет

5	Тактическая подготовка	100	-	100	тестирование
6	Промежуточная и итоговая аттестация	8	-	8	зачет
7	Соревнования	10	-	10	зачет
	Итого	342	18	306	

3. Содержание программы.

Содержание учебного плана первого года обучения.

1. Теоретическая подготовка.

1. Введение в образовательную программу. 2. Краткие сведения о значении занятий физической культурой для развития человека и укрепления его здоровья. 3. История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях. 4. Значение занятий настольного тенниса для развития детей. 5. Гигиена, режим дня, закаливание детей. 6. Техника безопасности на занятиях, инвентарь, спортивная одежда занимающихся. 7. Самостоятельные занятия дома и их значение.

2. Практическая подготовка. Общая физическая подготовка. 1. Упражнения на развитие гибкости. Упражнение на развитие равновесия. 3. Подвижные игры, эстафеты. Специальная физическая подготовка. 1. Упражнения на развитие быстроты. 2. Упражнения на развитие координационных способностей.

4. Техничко-тактическая подготовка. 1. Хватка ракетки, основная стойка теннисиста. 2. Упражнения с мячом и ракеткой (жонглирование). 3. Овладение базовой техникой с работой ног. 3. Овладение техникой ударов по мячу на столе. 4. Свободная (самостоятельная) и групповые игры на столе. 5. Игры на счет.

5. Промежуточная и итоговая аттестация. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

6. Соревнования. Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий».

Содержание учебного плана второго года обучения.

1. Теоретическая подготовка. 1. Цели и задачи для группы начальной подготовки 2 года обучения. 2. Краткие сведения о значении занятий спортом для развития человека и укрепления его здоровья. 3. История развития настольного тенниса. Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль. 5. Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда занимающихся. 6. Самостоятельные занятия и их значение.

2. Практическая подготовка. Общая физическая подготовка. 1. Упражнения на развитие гибкости. Упражнение на развитие равновесия. 3. Подвижные игры. Специальная физическая подготовка. 1. Упражнения на развитие быстроты. 2. Упражнения на развитие координационных способностей.

4. Техничко-тактическая подготовка. 1. Изучение подач. 2. Имитация передвижений, ударов. 3. Овладение техникой ударов по мячу на столе. 4. Свободная (самостоятельная) игра на столе. 5. Групповые игры на столе «крутиловка», (игры в парах). 6. Тренировочные игры.

5. Промежуточная и итоговая аттестация. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

6. Соревнования. Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий».

Содержание учебного плана третьего года обучения.

- 1. Теоретическая подготовка.** 1. Цели и задачи для группы начальной подготовки 3 года обучения. 2. Значение утренней зарядки, водных процедур, естественных факторов для повышения сопротивляемости организма человека. 3. Правила игры и соревнований в настольном теннисе. 4. Техника безопасности на занятиях и спортивных мероприятиях.
- 2. Практическая подготовка.** Общая физическая подготовка. 1. Упражнения на развитие гибкости. 2. Упражнение на развитие анаэробных возможностей. 3. Упражнение на развитие аэробной выносливости. 4. Подвижные игры. Специальная физическая подготовка. 1. Упражнения на развитие быстроты. 2. Упражнения на развитие координационных способностей. 3. упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.
- 4. Техничко-тактическая подготовка.** 1. Изучение сложных подач. 2. Усложненная имитация ударов и передвижений. 3. Игра ударами на столе элементами. 4. Свободная (самостоятельная) игра на столе. 5. Групповые игры на столе «Один против всех», игры в парах. 6. Тренировочные игры на счет.
- 5. Промежуточная и итоговая аттестация.** Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.
- 6. Соревнования.** Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий».

Содержание учебного плана четвертого года обучения.

- 1. Теоретическая подготовка.** 1. Цели и задачи для групп СФП-4 года обучения. 2. Техника безопасности на занятиях и спортивных мероприятиях. 3. Развитие настольного тенниса в мире, результаты выступления российских спортсменов на международных соревнованиях. 4. Гигиена и режим дня спортсмена, питание, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль. 5. История зарождения и развития олимпийского движения в России. 6. Техника и тактика игры и методы их тренировки. 7. Разбор игр после соревнований.
- 2. Практическая подготовка.** Общая физическая подготовка. 1. Упражнения на развитие анаэробных возможностей. 2. Упражнение на развитие аэробной выносливости. 3. Упражнение на развитие равновесия. 3. Подвижные игры. Специальная физическая подготовка. 1. Упражнения на развитие быстроты. 2. Упражнения на развитие координационных способностей. 3. упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.
- 4. Техничко-тактическая подготовка.** 1. Изучение сложных подач. 2. Усложненная имитация ударов и передвижений с утяжелением. 3. Изучение базовой техники: атакующие удары справа, подставка, срезка, накат.
- 5. Промежуточная и итоговая аттестация.** Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.
- 6. Соревнования.** Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий».

Содержание учебного плана пятого года обучения.

- 1. Теоретическая подготовка.** 1. Цели и задачи для групп СФП-5 года обучения. 2. Техника безопасности на занятиях и спортивных мероприятиях. 3. Влияние вредных привычек на здоровье человек. 4. Занятия физическими упражнениями в режиме дня, их влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную систему, двигательный аппарат человека. 4. Техника и тактика игры и методы их тренировки. 5. Установка на игру,

разбор игр.

2.Практическая подготовка. Общая физическая подготовка. 1. Упражнения на развитие анаэробных возможностей. 2. Упражнение на развитие аэробной выносливости.3. Упражнение на развитие равновесия. 3. Подвижные игры. Специальная физическая подготовка. 1. Упражнения на развитие быстроты. 2. Упражнения на развитие равновесия. 3. Подвижные игры.

4.Технико-тактическая подготовка. 1. Изучение сложных подач. 2. Имитация ударов и передвижений по заданию 3. Изучение техники: атакующие удары справа, подставка, срезка, накат.

5. Промежуточная и итоговая аттестация. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

6. Соревнования. Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий».

Содержание учебного плана шестого года обучения.

1.Теоретическая подготовка. 1. Цели и задачи для групп СФП-6 года обучения. 2. Гигиена, режим дня, питания, профилактика травматизма, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. 3. Ремонт спортивного инвентаря и оборудования. 4. Значение совершенствования техники и тактики игры для роста спортивного мастерства. 5. Теоритические основы техники игры, стратегия и тактика действия спортсмена.

2.Практическая подготовка. Общая физическая подготовка. 1. Упражнения на увеличение мышечной массы. 2. Упражнение на развитие равновесия. 3. Подвижные игры. Специальная физическая подготовка. 1. Упражнения на развитие быстроты. 2. Упражнения на развитие координационных способностей. 3. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.

4.Технико-тактическая подготовка. 1. Изучение современных атакующих действий и приемов игры. 2. Изучение базовой техники.3. тренировка двух-трех ходовых комбинаций и применением сложных подач. 4. Базовая тактика. 5. Тренировочное игры на счет.

5. Промежуточная и итоговая аттестация. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

6. Соревнования. Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий».

7.Летняя оздоровительная работа. Участие в семинарах, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Содержание учебного плана седьмого года обучения.

1.Теоретическая подготовка. 1. Цели и задачи для групп СФП-7 года обучения. 2. Гигиена, режим дня, питания, профилактика травматизма, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. 3. Ремонт спортивного инвентаря и оборудования. 4. Значение совершенствования техники и тактики игры для роста спортивного мастерства. 5. Теоритические основы техники игры, стратегия и тактика действия спортсмена. 6. Правила техники безопасности.

2.Практическая подготовка. Общая физическая подготовка. 1. Упражнения на развитие быстроты. 2. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.3. Упражнение на развитие координационных способностей. Специальная физическая подготовка. 1. Упражнения на развитие быстроты. 2.

Упражнения на развитие координационных способностей. 3. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.

4. Техничко-тактическая подготовка. 1. Изучение современных атакующих действий и приемов игры. 2. Изучение базовой техники. 3. Техника комбинации. 4. Базовая тактика. 5. Тренировочные игры на счет (соревновательная подготовка).

5. Промежуточная и итоговая аттестация. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

6. Соревнования. Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий».

Содержание учебного плана восьмого года обучения.

1. Теоретическая подготовка. 1. Цели и задачи для групп СФП-8 года обучения. 2. Вводное занятие, техника безопасности на занятиях. 3. Закаливание, профилактика травматизма, врачебный контроль и самоконтроль. 4. Установка на игру и разбор результатов игр. 5. Значение совершенствования техники и тактики игры для роста спортивного мастерства. 6. Правила соревнований, их организация и проведение.

2. Практическая подготовка. Общая физическая подготовка. 1. Упражнения на развитие анаэробных возможностей. 2. Упражнение на развитие аэробной выносливости. 3. Упражнение на развитие мышечной массы. 4. Подвижные игры. Специальная физическая подготовка. 1. Упражнения на развитие быстроты. 2. Упражнения на развитие координационных способностей. 3. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.

4. Техничко-тактическая подготовка. 1. Совершенствование индивидуального арсенала атакующих действий. 2. Совершенствование сложных подач и их приема. 3. Совершенствование сложных подач в соединении с атакующими действиями. 4. Совершенствование технико-тактических действий в парах. 5. Тренировочные игры на счет с технико-тактическими установками педагога.

5. Промежуточная и итоговая аттестация. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

6. Соревнования. Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий», мастер-классах, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

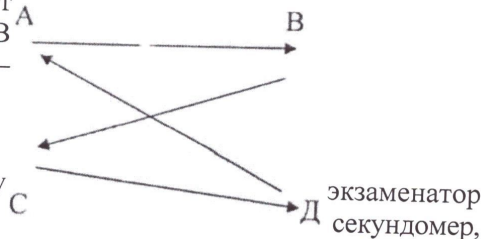
4. Диагностический инструментарий.

Порядок сдачи нормативов по физической подготовке Условия выполнения нормативов по физической подготовке:

- бег 60 м выполняется на ровном прямом участке местности (спортивного зала) или на стадионе (манеже) по легкоатлетическим правилам, старт низкий, измерение результата в 0,1 сек.;

Бег по «восьмерке»:

На ровной площадке обозначается маршрут движения в форме цифры 8. Расстояние от А до В – 2 м., от В до Д – 3 м., от Д до С – 2 м. и от С до А – 2 м.



- **Прыжки со скакалкой одинарные:** по сигналу включает а спортсмен начинает прыжки. Считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при одном подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 45 с.

Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат;

- **Прыжки в длину с места:** прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности;

- **Подъем из положения лежа в положение сидя:** исходное положение – лежа на спине, пальца сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом в 90 градусов. По сигналу спортсмен начинает подниматься в положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Считается количество касаний, выполненных за 1 мин. Когда один выполняет упражнение, другой придерживает его за стопы. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются;

- **Отжимание в упоре от стола:** исходное положение – упор в край стола, при этом четыре пальца лежат на столе, а большой – снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол 90^0 . По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий за минуту;

Таблица №1 Контрольные нормативы по ОФП и СФП для групп 1 года обучения

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 7-9 лет	
		Пол	
		девочки	мальчики
1	Бег по «восьмерке» 45 сек.	20-30	20-30
2	Бег 60 метров с высокого старта (сек)	11,5-14,00	10,95-13,8
3	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз)	65-94	65-94
4	Прыжок в длину с места (см)	106-136	103-152
5	Отжимание в упоре от стола за 60 сек (кол-во раз)	15-30	20-40
6	Подъем из положения лежа в положение сидя	15-27	15-27

Примечание: в таблице приведены допустимые для данного возраста результаты по выполнению упражнения. Более высокий результат говорит о перспективности учащегося, более низкий – наоборот.

Таблица № 2 Контрольные нормативы по технико – тактической подготовке для групп ОФП

№	Наименование технического приема	Количество ударов в серию	Оценка выполнения
	Накат справа по диагонали	30 и больше от 20 до 30	хорошо удовлетворительно
	Накат слева по диагонали	30 и более от 20 до 30	хорошо удовлетворительно

Сочетание наката справа и слева в правый угол	20 и более от 15 до 20	хорошо удовлетворительно
Сочетание наката справа и слева в левый угол	20 и более от 15 до 20	хорошо удовлетворительно
Откидка слева со всего стола (количество ошибок за 3 минуты)	5 и менее от 5 до 8	хорошо удовлетворительно
Сочетание откидок справа и слева (количество ошибок за 3 минуты)	15 и менее от 15 до 20	хорошо удовлетворительно
Подача справа (слева) накатом	8 6	хорошо удовлетворительно
Подача справа (слева) откидкой (подрезкой)	9 7	хорошо удовлетворительно

Примечание: испытания проводятся в серии из 10 подач по диагонали. Удары выполняются при игре с тренером (партнером). Результаты соревнований протоколируются и заносятся в дневник самоконтроля учащихся

Таблица № 3 Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для учащихся СФП.

Наименование упражнений	Возраст 10 – 14 лет	
	Пол	
	Девочки	Мальчики
Прыжок в длину с места (см)	137 - 175	153 – 190
Бег 60 м с высокого старта (сек)	9,9- 11,45	9,14-10,9
Бег 500 м	Без учета времени	
Подъем из положения лежа в положение сидя	28-47	28-47
Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз)	95-127	95-127
Перемещения в 3 –х – метровой зоне	31-40	31-40
Имитация удара накатом справа за 1 минуту (количество раз)	60 – 65	65 – 70
Имитация удара накатом слева за 1 минуту (количество раз)	70 – 75	75 – 80
Отжимание от стола (раз/мин)	31-50	41-60

Примечание: имитация ударов и перемещения в различных зонах выполняются из исходного положения – стойки теннисиста.

Таблица № 4 Контрольные нормативы по технико – тактической подготовке для учащихся СФП.

№	Наименование технического приема	Количество ударов в серию	Оценка
1.	Накат справа по диагонали	50 и более от 40 до 50	хорошо удовлетворительно

2.	Накат слева по диагонали	50 и более от 40 до 50	хорошо удовлетворительно
3.	Накат справа и слева в правый угол	35 и более от 30 до 35	хорошо удовлетворительно
4.	Накат справа и слева в левый угол	35 и более от 30 до 35	хорошо удовлетворительно
5	Накат «по восьмерке» (играющий по диагонали)	30 и более от 25 до 30	хорошо удовлетворительно
6	Накаты «по восьмерке» (играющий по прямым)	30 и более от 25 до 30	хорошо удовлетворительно
7	Подрезка слева по диагонали	40 и более от 35 до 40	хорошо удовлетворительно
8	Подрезка справа пол диагонали	40 и более от 35 до 40	хорошо удовлетворительно
9	Откидка со всего стола (количество ошибок за 3 минуты)	5 и менее от 6 до 8	хорошо удовлетворительно
10	Подача справа с верхним вращением	9 8	хорошо удовлетворительно
11.	Подача слева с верхним вращением	9 8	хорошо удовлетворительно
12	Подача справа с нижним вращением	10 8	хорошо удовлетворительно
13	Подача слева с нижним вращением	10 8	хорошо удовлетворительно
14	Подача справа короткая	9 7	хорошо удовлетворительно
15	Подача слева короткая	9 7	хорошо удовлетворительно

Примечание: в серию засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольные нормативы, вне зависимости от ошибок партнера.

Переводные испытания по технике выполнения ударов накатом, контрнакатом, подрезкой, откидкой, топ – спином, по выполнению сложных подач помогают определить технику – тактическое направление в игре и выбор игрового стиля учащегося.

Выполнить требования:

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса по пройденному материалу.

2. Принять участие в соревнованиях по календарному плану.

3. Выполнить норматив от 1 юношеского до 2 взрослого разряда.

4. Принять участие в организации и судействе соревнований

5. Методическое обеспечение.

Многолетняя подготовка игроков в настольный теннис строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, необходимых для осуществления качественного учебно-тренировочного процесса.

Теннисиста высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития.

Настольный теннис – индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры. Участие в соревнованиях помогает юным теннисистам совершенствоваться в мастерстве игры с противниками разного стиля. Однако реализация двигательных качеств должна осуществляться с учетом возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В настольном теннисе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку пола, возрасту, игровому стилю, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Для успешного совершенствования соревновательной деятельности подготовку юного теннисиста необходимо вести в условиях формирования перспективного спортивно-технического мастерства. Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности теннисиста, но при этом рост тренировочных и соревновательных нагрузок должен проходить постепенно и соответствовать росту работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе теннисистов и каждому игроку индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа.

В технической подготовке игроков в настольном теннисе следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движениям в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение). На последующих этапах становления технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис целесообразно постепенно от стандартно-репродуктивного метода обучения переходить к вариативно-проблемному. В этом случае двигательная задача осуществляется не в уже решенной ситуации, а наоборот, спортсмен решает двигательную задачу в игровой ситуации выбора или противоборства.

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени правильно и точно подавать и принимать подачи, уметь выполнять базовые атакующие и защитные технико-тактические приемы как на месте, так и защитные технико-тактические приемы как на месте, так и в движении, как в упрощенных условиях, так и в условиях противоборства. Только после того как юный теннисист овладеет этим комплексом навыков и умений, определяются его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по стилю игры.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

В возрасте 7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена.

В возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его исполнять.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление. Тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т.п. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п. В этом возрасте целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы – перемещения руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Формы занятий по настольному теннису определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического урока).

Практические занятия могут различаться по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники настольного тенниса.

На учебно-тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной подготовке теннисистов.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования соревновательного опыта. Они проводятся в виде неофициальных соревнований – классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия.

В качестве внеурочных форм занятий рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера, походы, игры на свежем воздухе и т.п.)

Учебные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся.

Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Помимо учебных занятий по расписанию, спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для проведения занятий в секции настольного тенниса необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Столы для настольного тенниса - 6 шт;
2. Сетки для стола - 6 шт;
3. Ракетки для настольного тенниса 30 шт;
4. Робот для настольного тенниса – 1 шт;
5. Мячи для настольного тенниса 100 шт;
6. Скакалки гимнастические - 20 шт;
7. Скамейки гимнастические – 3-4 шт;
8. Гимнастическая стенка - 3 пролёта;
9. Барьеры – 15 штт.

Список литературы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
5. Настольный теннис: Учебная программа для ДЮСШ и СДЮСШОР (методическая часть)/ Сост. С.Д. Шпрах.-М.: Советский спорт, 1990.- 47 с.
6. Умей владеть ракеткой/ Сост. А.М. Кондратов.-Л.: Лениздат, 1989.-76 с., ил.