

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ  
БУРЕЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

**ПРИНЯТА:**

методическим советом  
протокол от 20.06.2024 № 05

**УТВЕРЖДЕНА:**

директор \_\_\_\_\_ И.В. Варламова  
приказ от 21.06.2024 № 41

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Настольный теннис»**

Направленность:

физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся:

7-17 лет

Срок реализации:

5 лет

Уровень программы:

разноуровневая

Составитель (разработчик):

Олин Владимир Юрьевич,  
тренер- преподаватель

п. Новобурейский  
2024

## Содержание программы

1. Комплекс основных характеристик программы .....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы.....	7
1.4. Планируемые результаты.....	25
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	28
2.1. Форма аттестации и оценочные материалы.....	28
2.2. Условия реализации программы.....	31
2.3 Календарный учебный график.....	36
3. Список литературы.....	37

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее – Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

**Актуальность Программы** заключается в том, что настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Очень важно, чтобы обучающийся мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале посредством занятий теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Занятия теннисом способствуют развитию и совершенствованию выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, точности удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

**Новизна Программы** состоит в том, что занятия по обучению игре в теннис создают благоприятные условия для развития умений управлять эмоциями, не терять контроля над своими действиями, в случае успеха продолжать бороться до победы, а при неудаче не падать духом. Теннис позволяет обогатить внутренний мир обучающегося, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Педагогическая целесообразность Программы** заключается в том, что она позволяет решить проблему занятости обучающихся в свободное время, сформировать их физические качества, пробудить интерес к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Уровень Программы** Программа является разноуровневой, предусматривает три уровня освоения материала: стартовый, базовый и продвинутый, содержание каждого из последующих уровней усложняет содержание предыдущего уровня.

**Стартовый уровень** относится к спортивно-оздоровительному этапу обучения, предполагает ознакомление обучающихся с видом спорта, с элементами движений, приобщение к регулярным занятиям, приобретение основных умений и навыков двигательной активности.

**Базовый уровень** относится к этапу начальной подготовки обучающихся, предполагает базовое изучение специальных упражнений настольного тенниса, выявление индивидуальных особенностей юных спортсменов, приобретение основных знаний, умений и навыков.

**Продвинутый уровень** относится к тренировочному этапу обучения, предполагает спортивную подготовку, совершенствование умений и навыков и применение в соревновательной деятельности.

**Отличительные особенности Программы** состоит в том, что в ее основу положены следующие принципы:

*комплексность* – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля);

*преемственность* – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;

*вариативность* – предусматривает, в зависимости от этапа обучения и индивидуальных особенностей обучающегося, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

**Адресат Программы.** Программа реализуется в разновозрастных, разнополых группах обучающихся в возрасте 7-17 лет, прошедших медицинское обследование и имеющих допуск врача к занятиям по настольному теннису.

На стартовый уровень принимаются обучающиеся в возрасте 7-9 лет, желающие обучаться навыкам игре в настольный теннис.

На базовый уровень принимаются обучающиеся в возрасте от 8 лет и старше, успешно освоившие программу стартового уровня или обладающие стартовыми навыками игры в настольный теннис.

На продвинутый уровень принимаются обучающиеся в возрасте от 9 лет и старше, успешно освоившие программу базового уровня.

**Срок реализации программы:** рассчитан на 5 лет обучения, 38 учебных недель в год. Общее количество часов в год составляет:

стартовый уровень (1 год обучения) – 152 часа в год;

базовый уровень (2 год обучения) – 228 часов в год;

базовый уровень (3 год обучения) – 228 часов в год;

продвинутый уровень (4 год обучения) – 304 часа в год.

продвинутый уровень (5 год обучения) – 304 часа в год.

**Форма обучения** - очная, групповая.

**Режим занятий:**

Стартовый уровень (1 год обучения) – 2 раза в неделю по 2 часа.

Базовый уровень (2 год обучения) – 3 раза в неделю по 2 часа.

Базовый уровень (3 год обучения) – 3 раза в неделю по 2 часа.

Продвинутый уровень (4 год обучения) – 4 раза в неделю по 2 часа.

Продвинутый уровень (5 год обучения) – 4 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность академического часа – 40 минут. В ходе учебного занятия предусмотрены динамические паузы не менее 10 минут.

**Форма проведения занятий** – очная, групповая, индивидуальная.

**Методы обучения:**

- словесный (устное изложение, рассказ, беседа, объяснение, анализ);
- наглядный (показ, демонстрация видеоматериалов, показ тренером-преподавателем приемов исполнения);
- практический (тренинг, упражнения, тренировочные упражнения, работа по образцу и другое).

## **1.2. Цели и задачи Программы**

**Цель Программы:** Развитие физических способностей обучающихся, формирование и совершенствование спортивного мастерства по виду спорта «настольный теннис», воспитание культуры здорового образа жизни, гармонично развитой личности.

### **Задачи Программы**

#### **Стартовый уровень:**

**Обучающие:**

- обучить элементам, технике и тактике игры в настольный теннис;
- обучить правильному регулированию своей физической нагрузки;
- сформировать представления о настольном теннисе как виде спорта, о спортивном инвентаре, о правилах техники безопасности во время занятий.

**Развивающие:**

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, внимание, быстроту реакции и быстроту мышления;
- развить активность и самостоятельность;
- развить культуру поведения, коммуникабельность, социальную адаптацию в среде сверстников.

**Воспитательные:**

- воспитать устойчивый интерес к систематическим занятиям настольным теннисом;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни, осуществлении всестороннего гармоничного развития.

### **Базовый уровень:**

#### **Обучающие:**

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля за состоянием своего здоровья на занятиях и дома;
- повысить уровень физической, тактической, технической и психологической подготовленности;
- ознакомить с регламентом проведения соревнований и правилами турнирного поведения;
- ознакомить с общими антидопинговыми правилами и их соблюдением.

#### **Развивающие:**

- развить умение применять полученные знания на практике;
- развить спортивные навыки, необходимые для достижения успеха;
- сформировать навыки соревновательной деятельности;
- сформировать навыки самодисциплины и самоконтроля.

#### **Воспитательные:**

- воспитать высокие морально-волевые и нравственно-этические качества: чувство товарищества и взаимовыручки, дисциплинированность, силу воли, умение концентрироваться на выполнении поставленной цели;
- воспитать устойчивый интерес и любовь к занятиям спортом, сформировать у обучающихся навыки ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;
- выработать стремление к достижению высоких спортивных результатов.

### **Продвинутый уровень:**

#### **Обучающие:**

- обучить применению теоретических и технико-тактических знаний игры в настольный теннис;
- сформировать умения в организации и судействе игры в настольный теннис;
- обучить соблюдению антидопинговых правил;
- научить правильно распределять нагрузку и самостоятельно подбирать необходимые для саморазвития упражнения;
- научить преодолевать трудности, владеть собой, принимать правильные решения в экстремальных ситуациях.

**Развивающие:**

- развить физические качества, двигательную активность необходимые для занятий настольным теннисом;
- совершенствовать познавательную активность, самостоятельность и инициативность;
- сформировать навыки психологической устойчивости, самодисциплины

**Воспитательные:**

- воспитать познавательную активность, самостоятельность и инициативность, дисциплинированность, трудолюбие;
- воспитать высоконравственную и волевою личность обучающегося;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям настольным теннисом, к здоровому образу жизни;
- сформировать навыки общения в коллективе, организованность, ответственность;
- содействовать формированию таких качеств характера как смелость, преодоление страха, оптимизм, целеустремленность, воля к победе.

**1.3. Содержание программы****Учебный план Программы по годам обучения**

№ п/п	Наименование дисциплины	Уровни Программы, количество часов				
		стартовый	базовый		продвинутый	
		1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	4-й год обучения	5-й год обучения
1.	Вводное занятие	2	2	2	2	2
2.	Общая физическая подготовка	80	70	60	50	50
3.	Специальная физическая подготовка	20	60	54	80	80
4.	Техническая подготовка	22	54	70	66	66
5.	Тактическая подготовка	12	20	20	60	60
6.	Судейская практика	0	4	4	10	10
7.	Участие в спортивных соревнованиях	10	10	10	28	28
8.	Контрольные	4	6	6	6	6

	мероприятия (тестирование и контроль)					
9.	Итоговое занятие	2	2	2	2	2
ВСЕГО		152	228	228	304	304

### Стартовый уровень 1 год обучения

#### Учебный план

№	Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		всего часов	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	входной контроль, собеседование
2	Общая физическая подготовка	80	20	60	тестирование, сдача спортивных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	20	4	16	тестирование, сдача спортивных нормативов
4	Техническая подготовка	22	8	14	собеседование
5	Тактическая подготовка	12	2	10	тестирование
6	Спортивные мероприятия, игровая подготовка	10	2	8	наблюдение, анализ игры
7	Контрольные мероприятия	4	2	2	промежуточная аттестация
8	Итоговое занятие	2	1	1	анализ деятельности обучающихся
всего		152	40	112	



## Содержание учебного плана

### Раздел 1. Вводное занятие - 2 часа

**Теория.** Знакомство с программой «Настольный теннис», с целями и задачами. Планирование работы. Инструктаж по технике безопасности.

**Практика.** Входной контроль. Диагностика физической подготовки обучающихся.

### Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) – 80 часов.

**Теория.** Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Распределение нагрузки на различные группы мышц. Здоровый образ жизни и режим спортсмена. Техника безопасности при выполнении упражнений ОФП, правила оказания доврачебной помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.

**Практика.** Строевая подготовка, отработка упражнений на развитие кистей рук, плечевого пояса, стоп ног, тазобедренного сустава, шеи, туловища, всех групп мышц. Упражнения для развития силы, выносливости, гибкости, быстроты, гибкости. Выполнение упражнений с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Подвижные игры, игры с мячом, игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием, с гандикапом. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением препятствий, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Интервальный и переменный бег. Выполнение элементов легкой атлетики. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок и много-скоки. Контрольные нормативы. Сдача контрольных нормативов.

### Раздел 3 Специальная физическая подготовка (СФП)-20 часов

**Теория.** Техника безопасности при выполнении упражнений СФП, значение СФП по виду спорта. Как влияет СФП на результат спермина.

**Практика.** Упражнения для развития быстроты, силы мышц ног и туловища: бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров; прыжки на одной или двух ногах в различных направлениях; много-скоки; прыжки в приседе вперед-назад, влево-вправо на месте и с продвижением; приставные шаги и выпады; бег скрестным шагом в различных направлениях; прыжки через гимнастическую скамейку; прыжки боком через гимнастическую скамейку; имитация движений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад; приседания; выпрыгивание из приседа; выпрыгивание с подтягиванием колен к груди; повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях; поднимание ног за голову из положения лежа на спине;

поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

*Упражнения для развития мышц рук и верхней части туловища:* упражнения с набивными мячами разного веса; метание двумя, одной рукой в различных направлениях; метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель; имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.; упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в теннисе; имитация ударов с использованием простейших тренажеров.

*Упражнения для развития специальной выносливости:* челночный бег с длиной бегового отрезка равным ширине теннисного корта; челночный бег ступенчатый (с изменяемой длиной пробегаемого отрезка); челночный бег ступенчатый (с изменением способа бега на различных отрезках); упражнение челночный бег – «восьмерка» (смена направления и способа бега); упражнение челночный бег – «веер» (ускорения с возвратом в исходную точку); игровые беговые упражнения «салки» (при различных способах бега, исходных условий игры, длительности игровых отрезков, использовании игрового инвентаря); командные игровые эстафеты с использованием большого количества теннисных мячей, распложенных на корте по обе стороны разделительной сетки.

#### **Раздел 4. Техническая подготовка - 22 часа**

*Теория.* Исходные положения (стойки). Правосторонняя стойка. Нейтральная (основная) стойка. Левосторонняя стойка. Знание стоек - для чего, какая стойка необходима. Способы держания ракетки.

*Практика.* Отработка исходных положений (стоек), способов держания ракетки и подачи. Тактические действия при одиночной игре. Простые комбинации тактических действий на своей подаче, на приеме подачи соперника.

#### **Раздел 5. Тактическая подготовка - 12 часов**

*Теория.* Общие сведения о тактике, тактики игры, подачи.

*Практика.* Изучение основных приемов игры (удары справа и слева по отскочившему мячу, удары с лета, удары над головой, укороченные удары, подача) способов хватки ракетки (хватки ракетки для ударов справа и слева по отскочившему мячу, хватки ракетки для ударов с лета, хватки ракетки для удара над головой и подачи). Освоение основных исходных положений теннисиста (исходное положение – стойка, исходное положение при выполнении ударов по отскочившему мячу, исходное положение при выполнении ударов с лета, исходное положение при выполнении удара над головой, исходное положение при выполнении подачи, исходное положение при приеме подачи).

Выполнение основных видов вращения мяча. Поддача: освоение подач (плоская, с верхним вращением мяча). Удары: выполнение ударов на удержание мяча. Выполнение защитных и атакующих ударов. Многократное повторение хватки ракетки и основной исходной стойки игрока.

Упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой партнеру, в стену с ловлей мяча правой и левой рукой 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 ладонной и тыльной сторонами струнной поверхности ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку двумя сторонами поочередно; различные виды жонглирования мячом: удары по мячу ладонной и тыльной 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, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью; упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки; удары справа и слева по мячу у тренировочной стенки – серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары; удары по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером.

Изучение техники простейших ударов: разучивание и имитация исходных положений для ударов – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча; многократное повторение ударов на разных скоростях (сначала - медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки; игра на площадке с тренером (партнером) одним видом удара (только слева или только справа), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра на площадке.

Хватка ракетки: Удары по мячу одной, а затем другой стороной ракетки на высоту 30-40 см; стоя на месте, в движении вперед-назад, вправо-влево. Удары по мячу поочередно двумя сторонами ракетки, с такими же условиями передвижений и попаданий.

## **Раздел 6. Спортивные мероприятия, игровая подготовка - 10 часов**

**Теория.** Знакомство с положением и требованиями соревнований, первенств по настольному теннису. Анализ результатов участия в соревнованиях.

**Практика.** Отработка приобретенных навыков в соревновательной деятельности. Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

### **Раздел 7. Контрольные мероприятия - 4 часа**

**Теория.** Оценка уровня подготовки обучающихся

**Практика.** Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП. Выявление уровня освоения основ тактической и технической подготовки учащихся.

### **Раздел 8. Итоговое занятие - 2 часа**

**Теория.** Подведение итогов первого года обучения.

**Практика.** Участие в показательных соревнованиях. Анализ деятельности обучающихся за учебный год.

## **Базовый уровень 2 год обучения**

### **Учебный план**

№	Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		всего часов	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	входной контроль, собеседование
2	Общая физическая подготовка	70	10	60	тестирование, сдача спортивных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	60	10	50	тестирование, сдача спортивных нормативов
4	Техническая подготовка	54	4	50	собеседование
5	Тактическая подготовка	20	2	18	тестирование
6	Судейская практика	4	2	2	Наблюдение, тестирование.
7	Спортивные мероприятия, игровая подготовка	10	1	9	наблюдение, анализ игры
8	Контрольные мероприятия	6	1	5	промежуточная аттестация

9	Итоговое занятие	2	1	1	анализ деятельности обучающихся
Всего		228	32	196	

## Содержание учебного плана

### Раздел 1. Вводное занятие – 2 часа

**Теория.** Знакомство с его целями и задачами, с порядком и планом работы на учебный год, расписание занятий, режим дня. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по настольному теннису. Необходимые качества и физическая подготовка для участников объединения.

**Практика.** Выполнение упражнений по ОФП и СФП (проверка физических качеств перед началом учебного года).

### Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) - 70 часов

**Теория** Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Распределение нагрузки на различные группы мышц. Техника безопасности при выполнении упражнений ОФП, правила оказания доврачебной помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.

**Практика** Строевая подготовка, отработка упражнений на развитие кистей рук, плечевого пояса, стоп ног, тазобедренного сустава, шеи, туловища, всех групп мышц. Упражнения для развития силы, выносливости, гибкости, быстроты, гибкости. Выполнение упражнений с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Подвижные игры, игры с мячом, игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием, с гандикапом. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением препятствий, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Тренировка техники бега. Бег на короткие дистанции. Интервальный и переменный бег. Выполнение элементов легкой атлетики. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок и много-скоки. Контрольные нормативы. Сдача контрольных нормативов.

### Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) - 60 часов

**Теория.** Значение СФП по виду спорта. Как влияет СФП на результат спермина. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития быстроты движения и прыгучести, для развития игровой ловкости, для развития специальной выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями.

**Практика.** Выполнение упражнений для развития быстроты движения

и прыгучести. Отработка упражнений для развития игровой ловкости. Отработка упражнений для развития специальной выносливости. Отработка упражнений для развития скоростно-силовых качеств, упражнения с отягощениями

#### **Раздел 4. Техническая подготовка – 54 часа**

**Теория.** Исходные положения (стойки). Правосторонняя стойка. Нейтральная (основная) стойка. Левосторонняя стойка. Знание стоек - для чего, какая стойка необходима. Способы держания ракетки.

**Практика.** Отработка исходных положений (стоек), способов держания ракетки и подачи. Тактические действия при одиночной игре. Совершенствование комбинации тактических действий на своей подаче, на приеме подачи соперника.

#### **Раздел 5. Тактическая подготовка – 20 часов**

**Теория.** Тактики: атакующий игрок против атакующего игрока; атакующий против защитника; защитник против атакующего; защитник против защитника. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры: пара защитник – нападающий; защитник – защитник.

**Практика.** Отработка техники нападения и техники защиты. Отработка основных приемов игры, способов хватки ракетки. Совершенствование основных исходных положений теннисиста. Отработка навыков подачи и ударов. Упражнения с ракеткой и мячом: броски, различные виды жонглирования мячом. Изучение и совершенствование техники ударов. Свободная игра на площадке. Хватка ракетки: Удары по мячу одной, а затем другой стороной ракетки на высоту 30-40 см; стоя на месте, в движении вперед-назад, вправо-влево. Удары по мячу поочередно двумя сторонами ракетки, с такими же условиями передвижений и попаданий.

#### **Раздел 6. Судейская практика - 4 часа**

**Теория.** Знакомство с требованиями проведения соревнований по настольному теннису. Изучение жестов судей, Требования к ведению протокола игры. Поведение судьи при проведении соревнований.

**Практика.** Отработка навыков судейства игры по виду спорта. Анализ участия спортсмена в соревновании с точки зрения судьи.

#### **Раздел 7. Спортивные мероприятия, игровая подготовка – 10 часов**

**Теория.** Знакомство с положением и требованиями соревнований, первенств по настольному теннису. Анализ результатов участия в соревнованиях.

**Практика.** Игры с партнерами. Выступление на соревнованиях. Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

### **Раздел 8. Контрольные мероприятия – 6 часов**

**Теория.** Знакомство с итоговыми контрольными нормативами, контрольными тестами и организационной структурой проведения зачётных мероприятий. Изучение правил соревнований.

**Практика.** Контрольно-переводные испытания. Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре.

### **Раздел 9. Итоговое занятие - 2 часа**

**Теория.** Подведение итогов первого года обучения.

**Практика.** Участие в показательных соревнованиях. Анализ деятельности.

## **Базовый уровень 3 год обучения**

### **Учебный план**

№	Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		всего часов	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	входной контроль, собеседование
2	Общая физическая подготовка	60	10	50	тестирование, сдача спортивных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	54	4	50	тестирование, сдача спортивных нормативов
4	Техническая подготовка	70	7	63	собеседование
5	Тактическая подготовка	20	2	18	тестирование
6	Судейская практика	4	2	2	Наблюдение, тестирование.

7	Спортивные мероприятия, игровая подготовка	10	1	9	наблюдение, анализ игры
8	Контрольные мероприятия	6	1	5	промежуточная аттестация
9	Итоговое занятие	2	1	1	анализ деятельности обучающихся
Всего		228	29	199	

### Содержание учебного плана

#### **Раздел 1. Вводное занятие – 2 часа**

**Теория.** Знакомство с деятельностью объединения, с его целями и задачами, с порядком и планом работы на учебный год, расписание занятий, режим дня, гигиена спортсмена. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по настольному теннису. Необходимые качества и физическая подготовка для участников объединения.

**Практика.** Выполнение упражнений по ОФП и СФП (проверка физических качеств перед началом учебного года).

#### **Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) - 60 часов**

**Теория** Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Распределение нагрузки на различные группы мышц. Здоровый образ жизни и режим спортсмена. Техника безопасности при выполнении упражнений ОФП, правила оказания доврачебной помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.

**Практика** Строевая подготовка, отработка упражнений на развитие кистей рук, плечевого пояса, стоп ног, тазобедренного сустава, шеи, туловища, всех групп мышц. Упражнения для развития силы, выносливости, гибкости, быстроты, гибкости. Выполнение упражнений с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Подвижные игры, игры с мячом, игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием, с гандикапом. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением препятствий, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Тренировка техники бега. Бег на короткие дистанции. Интервальный и переменный бег. Выполнение элементов легкой атлетики.



Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок и много-скоки. Контрольные нормативы. Сдача контрольных нормативов.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) - 54 часа**

**Теория.** Значение СФП по виду спорта. Как влияет СФП на результат спермина. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития быстроты движения и прыгучести, для развития игровой ловкости, для развития специальной выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями.

**Практика.** Выполнение упражнений для развития быстроты движения и прыгучести. Отработка упражнений для развития игровой ловкости. Отработка упражнений для развития специальной выносливости. Отработка упражнений для развития скоростно-силовых качеств, упражнения с отягощениями

### **Раздел 4. Техническая подготовка – 70 часов**

**Теория.** Исходные положения (стойки). Правосторонняя стойка. Нейтральная (основная) стойка. Левосторонняя стойка. Знание стоек - для чего, какая стойка необходима. Способы держания ракетки.

**Практика.** Отработка исходных положений (стоек), способов держания ракетки и подачи. Тактические действия при одиночной игре. Совершенствование комбинации тактических действий на своей подаче, на приеме подачи соперника.

### **Раздел 5. Тактическая подготовка – 20 часов**

**Теория.** Тактики: атакующий игрок против атакующего игрока; атакующий против защитника; защитник против атакующего; защитник против защитника. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры: пара защитник – нападающий; защитник – защитник.

**Практика.** Отработка техники нападения и техники защиты. Отработка основных приемов игры, способов хватки ракетки. Совершенствование основных исходных положений теннисиста. Отработка навыков подачи и ударов. Упражнения с ракеткой и мячом: броски, различные виды жонглирования мячом. Изучение и совершенствование техники ударов. Свободная игра на площадке. Хватка ракетки: Удары по мячу одной, а затем другой стороной ракетки на высоту 30-40 см; стоя на месте, в движении вперед-назад, вправо-влево. Удары по мячу поочередно двумя сторонами ракетки, с такими же условиями передвижений и попаданий.

### **Раздел 6. Судейская практика - 4 часа**

**Теория.** Знакомство с требованиями проведения соревнований по настольному теннису. Изучение жестов судей, Требования к ведению протокола игры. Поведение судьи при проведении соревнований.

**Практика.** Отработка навыков судейства игры по виду спорта. Анализ участия спортсмена в соревновании с точки зрения судьи.

#### **Раздел 7. Спортивные мероприятия, игровая подготовка – 10 часов**

**Теория.** Знакомство с положением и требованиями соревнований, первенств по настольному теннису. Анализ результатов участия в соревнованиях.

**Практика.** Игры с партнерами. Выступление на соревнованиях. Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

#### **Раздел 8. Контрольные мероприятия – 6 часов**

**Теория.** Знакомство с итоговыми контрольными нормативами, контрольными тестами и организационной структурой проведения зачётных мероприятий. Изучение правил соревнований.

**Практика.** Контрольно-переводные испытания. Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре.

#### **Раздел 9. Итоговое занятие - 2 часа**

**Теория.** Подведение итогов первого года обучения.

**Практика.** Участие в показательных соревнованиях. Анализ деятельности обучающихся за учебный год.

### **Продвинутый уровень 4 год обучения**

#### **Учебный план**

№	Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		всего часов	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	входной контроль, собеседование
2	Общая физическая подготовка	50	10	40	тестирование, сдача спортивных нормативов

3	Специальная физическая подготовка	80	10	70	тестирование, сдача спортивных нормативов
4	Техническая подготовка	66	6	60	собеседование
5	Тактическая подготовка	60	6	54	тестирование
6	Судейская практика	10	2	8	Наблюдение, тестирование.
7	Спортивные мероприятия, игровая подготовка	28	4	24	наблюдение, анализ игры
8	Контрольные мероприятия	6	1	5	промежуточная аттестация
9	Итоговое занятие	2	1	1	анализ деятельности обучающихся
Всего		304	41	263	

### Содержание учебного плана

#### Раздел 1. Вводное занятие – 2 часа.

**Теория.** Знакомство с его целями и задачами, с порядком и планом работы на учебный год, расписание занятий, режим дня, гигиена спортсмена. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по настольному теннису. Требования по психологической подготовке, медико-биологическому контролю, восстановительным мероприятиям.

**Практика.** Выполнение упражнений по ОФП и СФП (проверка физических качеств перед началом учебного года).

#### Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) - 50 часов

**Теория** Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Распределение нагрузки на различные группы мышц. Здоровый образ жизни и режим спортсмена. Техника безопасности при выполнении упражнений ОФП, правила оказания доврачебной помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.

**Практика** Выполнение строевых упражнений. Отработка упражнений для рук, кистей рук и плечевого пояса. Обработка упражнений для ног, стоп ног и тазобедренного сустава. Упражнения для шеи и туловища. Отработка

упражнения для развития силы. Отработка упражнений для развития быстроты. Отработка упражнений на тренажёрах и технических приспособлениях для развития мышц ног и туловища.

Спортивные игры – баскетбол, волейбол, футбол, теннис, бадминтон.  
Контрольные нормативы. Сдача контрольных нормативов.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) - 80 часов**

**Теория** Техника безопасности при выполнении упражнений СФП, значение СФП по виду спорта. Как влияет СФП на результат спермина.

**Практика** Выполнение упражнений для развития быстроты движения прыгучести, игровой ловкости, специальной выносливости.

Продолжение тренировочного процесса по развитию специальных физических качеств и способностей, характерных для сильнейших игроков настольного тенниса.

Широкое применение в занятиях имитационных упражнений, как средства тренировки наиболее необходимых групп мышц. Повышение уровня функциональной работоспособности организма при помощи технических средств: тренажёров, приспособлений и педагогических методов.

### **Раздел 4. Техническая подготовка – 66 часов**

**Теория.** Исходные положения (стойки). Правосторонняя стойка. Нейтральная (основная) стойка. Левосторонняя стойка. Знание стоек для чего какая стойка необходима. Способы держания ракетки.

**Практика.** Отработка исходных положений (стоек), способов держания ракетки и подач.

Отработка упражнений на повышение скорости выполнения всех ударов. Усиление вращения мяча, как в исполнении отдельных элементов техники ударов, так и в сочетании разных ударов.

Выполнение приёма и ударов по мячам с различными видами вращений: скорость, место удара мяча на ракетке, угол поворота и наклона ракетки, характер полёта мяча.

Разучивание новых сложных подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча, различных по длине и с разнообразной маскировкой.

Тренировка приёма длинных сложных подач активными способами. Разновидности одношажного и двухшажного способов передвижения: прыжки, выпады.

### **Раздел 5. Тактическая подготовка – 60 часов**

**Теория.** Тактики: атакующий игрок против атакующего игрока; атакующий против защитника; защитник против атакующего; защитник против защитника. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры: пара защитник – нападающий; защитник – защитник.

**Практика.** Отработка техники нападения и техники защиты.

Применяются групповые игры на столе в передвижении и упражнения стренером(партнёром) на столе:

- «Круговая» (игра проводится в двух вариантах: с передвижением участников игры по часовой стрелке (подача при этом выполняется из левой половины стола по диагонали) и с передвижением участников игры против часовой стрелки (подача при этом выполняется из правой половины стола по диагонали));

- «Круговая с педагогом» (игра проводится с передвижением участников по часовой стрелке и с перемещением участников против часовой стрелки);

- «Один против всех» (мяч вводится в игру подачей в любом направлении, игроки поочерёдно выполняют удары на другую сторону стола, передвигаясь после удара вправо и влево и назад, как в парной игре, освобождая игровую позицию напротив середины стола для ожидающего свою очередь участника игры);

- «Один – против двух» (педагог даёт задание выполнять оговоренный технический приём в определённом направлении. Задача обоих игроков, находящихся на одной стороне стола, поочерёдно выполнять удары с передвижением по направлениям, показанным стрелками: при ударах справа – налево и назад, при ударах слева – вправо и назад).

## **Раздел 6. Судейская практика - 10 часа**

**Теория.** Требования проведения соревнований по настольному теннису. Изучение жестов судей, Требования к ведению протокола игры. Поведение судьи при проведении соревнований.

**Практика.** Отработка навыков судейства игры по виду спорта. Анализ участия спортсмена в соревновании с точки зрения судьи.

## **Раздел 7. Спортивные мероприятия, игровая подготовка – 28 часов**

**Теория.** Знакомство с положением и требованиями соревнований, первенств по настольному теннису. Анализ результатов участия в соревнованиях.

**Практика.** Игры с партнерами. Выступление на соревнованиях. Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

## **Раздел 8. Контрольные мероприятия – 6 часов**

**Теория.** Знакомство с итоговыми контрольными нормативами, контрольными тестами и организационной структурой проведения зачётных мероприятий. Изучение правил соревнований.

**Практика.** Контрольно-переводные испытания. Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре.

### **Раздел 9. Итоговое занятие - 2 часа**

**Теория.** Подведение итогов первого года обучения.

**Практика.** Участие в показательных соревнованиях. Анализ деятельности.

## **Продвинутый уровень 5 год обучения**

### **Учебный план**

№	Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		всего часов	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	входной контроль, собеседование
2	Общая физическая подготовка	50	10	40	тестирование, сдача спортивных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	80	10	70	тестирование, сдача спортивных нормативов
4	Техническая подготовка	66	6	60	собеседование
5	Тактическая подготовка	60	6	54	тестирование
6	Судейская практика	10	2	8	Наблюдение, тестирование.
7	Спортивные мероприятия, игровая подготовка	28	4	24	наблюдение, анализ игры
8	Контрольные мероприятия	6	1	5	промежуточная аттестация
9	Итоговое занятие	2	1	1	анализ деятельности

					обучающихся
Всего	304	41	263		

## Содержание учебного плана

### Раздел 1. Вводное занятие – 2 часа

**Теория.** Знакомство с его целями и задачами, с порядком и планом работы на учебный год, расписание занятий, режим дня, гигиена спортсмена. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по настольному теннису. Требования по психологической подготовке, медико-биологическому контролю, восстановительным мероприятиям.

**Практика.** Выполнение упражнений по ОФП и СФП (проверка физических качеств перед началом учебного года).

### Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) - 50 часов

**Теория** Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Распределение нагрузки на различные группы мышц. Здоровый образ жизни и режим спортсмена. Техника безопасности при выполнении упражнений ОФП, правила оказания доврачебной помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.

**Практика** Выполнение строевых упражнений. Отработка упражнений для рук, кистей рук и плечевого пояса. Обработка упражнений для ног, стоп ног и тазобедренного сустава. Упражнения для шеи и туловища. Отработка упражнения для развития силы. Отработка упражнений для развития быстроты. Отработка упражнений на тренажёрах и технических приспособлениях для развития мышц ног и туловища.

Спортивные игры – баскетбол, волейбол, футбол, теннис, бадминтон.  
Контрольные нормативы. Сдача контрольных нормативов.

### Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) - 80 часов

**Теория** Техника безопасности при выполнении упражнений СФП, значение СФП по виду спорта. Как влияет СФП на результат спермина.

**Практика** Выполнение упражнений для развития быстроты движения прыгучести, игровой ловкости, специальной выносливости.

Продолжение тренировочного процесса по развитию специальных физических качеств и способностей, характерных для сильнейших игроков настольного тенниса.

Широкое применение в занятиях имитационных упражнений, как средства тренировки наиболее необходимых групп мышц. Повышение уровня функциональной работоспособности организма при помощи технических средств: тренажёров, приспособлений и педагогических методов.

#### **Раздел 4. Техническая подготовка – 66 часов**

**Теория.** Исходные положения (стойки). Правосторонняя стойка. Нейтральная (основная) стойка. Левосторонняя стойка. Знание стоек для чего какая стойка необходима. Способы держания ракетки.

**Практика.** Отработка исходных положений (стоек), способов держания ракетки и подач.

Отработка упражнений на повышение скорости выполнения всех ударов. Усиление вращения мяча, как в исполнении отдельных элементов техники ударов, так и в сочетании разных ударов.

Выполнение приёма и ударов по мячам с различными видами вращений: скорость, место удара мяча на ракетке, угол поворота и наклона ракетки, характер полёта мяча.

Разучивание новых сложных подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча, различных по длине и с разнообразной маскировкой.

Тренировка приёма длинных сложных подач активными способами. Разновидности одношажного и двухшажного способов передвижения: прыжки, выпады.

#### **Раздел 5. Тактическая подготовка – 60 часов**

**Теория.** Тактики: атакующий игрок против атакующего игрока; атакующий против защитника; защитник против атакующего; защитник против защитника. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры: пара защитник – нападающий; защитник – защитник.

**Практика.** Отработка техники нападения и техники защиты.

Применяются групповые игры на столе в передвижении и упражнения стренером(партнёром) на столе:

- «Круговая» (игра проводится в двух вариантах: с передвижением участников игры по часовой стрелке (подача при этом выполняется из левой половины стола по диагонали) и с передвижением участников игры против часовой стрелки (подача при этом выполняется из правой половины стола по диагонали));

-«Круговая с педагогом» (игра проводится с передвижением участников по часовой стрелке и с перемещением участников против часовой стрелки);

-«Один против всех» (мяч вводится в игру подачей в любом направлении, игроки поочерёдно выполняют удары на другую сторону стола, передвигаясь после удара вправо и влево и назад, как в парной игре, освобождая игровую позицию напротив середины стола для ожидающего свою очередь участника игры);

- «Один – против двух» (педагог даёт задание выполнять оговоренный технический приём в определённом направлении. Задача обоих игроков, находящихся на одной стороне стола, поочерёдно выполнять удары с передвижением по направлениям, показанным стрелками: при ударах справа



– налево и назад, при ударах слева – вправо и назад).

#### **Раздел 6. Судейская практика - 10 часа**

**Теория.** Требования проведения соревнований по настольному теннису. Изучение жестов судей, Требования к ведению протокола игры. Поведение судьи при проведении соревнований.

**Практика.** Отработка навыков судейства игры по виду спорта. Анализ участия спортсмена в соревновании с точки зрения судьи.

#### **Раздел 7. Спортивные мероприятия, игровая подготовка – 28 часов**

**Теория.** Знакомство с положением и требованиями соревнований, первенств по настольному теннису. Анализ результатов участия в соревнованиях.

**Практика.** Игры с партнерами. Выступление на соревнованиях. Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

#### **Раздел 8. Контрольные мероприятия – 6 часов**

**Теория.** Знакомство с итоговыми контрольными нормативами, контрольными тестами и организационной структурой проведения зачётных мероприятий. Изучение правил соревнований.

**Практика.** Контрольно-переводные испытания. Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре.

#### **Раздел 9. Итоговое занятие - 2 часа**

**Теория.** Подведение итогов первого года обучения.

**Практика.** Участие в показательных соревнованиях. Анализ деятельности.

### **1.4. Планируемые результаты**

#### **Предметные результаты:**

По итогам обучения на стартовом уровне, обучающиеся будут знать:

- краткие сведения о строении и функциях организма человека;
- о здоровом образе жизни и режиме спортсмена;
- правила личной гигиены и профилактики травматизма;
- правила оказания доврачебной помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями;
- историю развития настольного тенниса;
- правила игры в настольный теннис, технику и тактику игры.

**будут уметь:**

- выполнять упражнения общей физической подготовки;

По итогам обучения **на базовом уровне**, обучающиеся

**будут знать:**

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- средства и методы воспитания специальных физических качеств;
- правила соревнований по настольному теннису, обязанности судей;
- общие антидопинговые правила.

**будут уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия: выполнять удары по мячу, различные стойки, дистанции, основные положения и движения;
- продемонстрировать физическую подготовленность среднего уровня;
- самостоятельно выполнять упражнения на развитие таких качеств как: быстрота, координация движений, выносливость, сила, гибкость;
- участвовать в турнирах и соревнованиях;
- организовать собственный досуг.

По итогам обучения **на продвинутом уровне**, обучающиеся

**будут знать:**

- методы самоконтроля, психо-функциональные особенности собственного организма;
- правила организации и проведения соревнований по настольному теннису; методике судейства;
- основы техники и тактики в настольном теннисе;
- антидопинговые правила и их соблюдение.

**будут уметь:**

- владеть знаниями по основам техники и тактики в настольном теннисе и применять их на практике;
- технически правильно осуществлять двигательные действия теннисиста;
- самостоятельно выполнять упражнения на развитие основных физических способностей и специальных качеств теннисиста: быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;
- продемонстрировать физическую подготовленность теннисиста;
- участвовать в соревнованиях и добиваться высоких спортивных результатов.

**Личностные результаты обучающихся:**

- осознание себя частью, членом коллектива объединения,
- чувство гордости и сопричастности к жизни коллектива;
- осознание себя гражданином страны, ответственным за её будущее;
- уважительное отношение к истории страны, её прошлым и современным достижениям.

**По итогам обучения по Программе у обучающихся  
будут развиты:**

- физические качества, необходимые в настольном теннисе: концентрация внимания, быстрота, координация, выносливость, сила, гибкость;
- практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий;
- познавательная активность, самостоятельность и инициативность, дисциплинированность, трудолюбие;
- высоконравственные и волевые качества личности; такие качества характера как смелость, преодоление страха, оптимизм, целеустремленность, воля к победе;

**будут сформированы:**

- навыки автоматизма при выполнении двигательного действия;
- навыки психологической устойчивости;
- навыки общения в коллективе, организованность, ответственность;
- устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом; настольным теннисом, к здоровому образу жизни.

**Метапредметные результаты**

По итогам обучения обучающиеся овладеют универсальными учебными действиями, **будут уметь:**

- контролировать и оценивать свои действия; вносить соответствующие коррективы в их выполнение;
- самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера;
- анализировать информацию (критическая оценка, оценка достоверности);
- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач;
- формулировать собственное мнение и позицию, задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

**2.1. Формы контроля и оценочные материалы** служат для определения результативности освоения Программы обучающимися.

Формой аттестации и контроля являются:

- входное тестирование: определение уровня развития физических качеств обучающихся, выполняется на первом занятии;
- текущий контроль: проверка знаний и навыков, полученных в ходе освоения программы (производится на каждом занятии в виде практических заданий, педагогического наблюдения, взаимоконтроля и самоконтроля);
- промежуточная аттестация: проверка знаний и навыков, полученных в ходе освоения программы за первое полугодие, проходит в форме приема контрольных нормативов по СФП;
- итоговая аттестация: проверка знаний и навыков, полученных в ходе освоения программы за год, проходит в форме соревнования.

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

Диагностика результатов проводится в виде:

- контрольных тренировок;
- контрольного тестирования;
- турниры, соревнования.

### Входной контроль

Входной контроль проводится на первом учебном занятии в сентябре.

**Таблица определения уровня развития физических качеств обучающихся**

Определяемые способности	Контрольные упражнения	Возраст	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
			юноши			девушки		
<b>скоростные</b>	бег 30 м/с	7-10 лет	7.5- 6.6	7.3-5.6	5,6и ниже	7.6-6.6	7,5-5.6	5,8и ниже
<b>координационные</b>	челночный бег 3х10м/с	7-10лет	11,2-9.9	10,0-9,0	9.9 и ниже	11.7-10.4	10.7-9.5	9.7 и ниже
<b>скоростно-силовые</b>	прыжок в длинусм,мс	7-10 лет	100-130	140-160	165 и выше	90-120	125-155	155 и выше
<b>выносливость</b>	бег 500 м(мин)	7-10 лет	без учета времени					
<b>гибкость</b>	наклон вперед из положения сидя, см	7-10 лет	1 -2	3-6	9,0 и выше	2 -3	6-10	12,5 и в ыше
<b>силовые</b>	подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа(дев.) количество раз.	7-10 лет	1	2-4	4 и выше	2 -4	4-13	12 и выше

## Промежуточный и итоговый контроль

Промежуточный контроль проводится по окончании 1 полугодия учебного года в декабре.

Итоговый контроль проводится по окончании учебного года в мае.

### Контрольные нормативы для определения технической подготовленности обучающихся

Для проведения теста обучающиеся делятся на пары. После сигнала педагога – один выполняет задание, второй считает. Попытка фиксируется. Далее обучающиеся меняются ролями. В зачет идет лучшая из трех попыток.

Тест «Школа мяча»			
Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	удовлетворительно	хорошо	отлично
броски мяча об пол и ловля двумя руками (кол-во раз за 30 секунд)	До 15 раз	15-20 раз	20 и более раз
подброс вверх и ловля мяча двумя руками (кол-во раз за 30 секунд)	До 15 раз	15-20 раз	20 и более раз
«чеканка» – отбивание мяча от пола ракеткой (кол-во раз за 30 секунд)	До 15 раз	15-25 раз	25 и более раз
подбивание мяча на ракетке через об пол (кол-во раз за 30 секунд)	До 10 раз	11-15 раз	15 и более раз
«чеканка» – набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (кол-во раз за 30 секунд)	До 20 раз	20-40 раз	40 и более раз

При проведении тестов «Школа ударов» и «Школа подачи» оценка идет по следующим критериям:

- исходное положение: правильное – 1 балл, неправильное – 0 баллов;
- замах (на счет раз): правильный – 1 балл, неправильный – 0 баллов;
- выполнение ударного движения (на счет два): правильное – 1 балл, неправильное – 0 баллов;
- окончание движения (на счет три): правильное – 1 балл, неправильное – 0 баллов;
- возвращение в исходное положение: правильное – 1 балл, неправильное – 0 баллов. В зачет идет лучшая из трех попыток.

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		удовлетворительно	хорошо	отлично
<b>Тест «Школа ударов срезкой»</b>				
Удар справа	Имитация удара срезкой с места	2 балла	3-5 балла	5 баллов
	Игра срезкой в паре (кол-во отбитых ударов из 10)	до 5 ударов	5-8 ударов	8 и более ударов
Удар слева	Имитация удара срезкой в паре (кол-во отбитых ударов из 10)	2 балла	3-5 баллов	5 баллов
	Игра срезкой в паре (кол-во отбитых ударов из 10)	до 5 ударов	5-8 ударов	8 и более ударов
Поочередное выполнение ударов справа – слева срезкой с наброса учителя (кол-во отбитых ударов из 10)		до 6 ударов	5-10 ударов	10 и более ударов
<b>Тест «Школа ударов срезкой»</b>				
Удар справа	Имитация удара накатом с места	2 балла	3-5 балла	5 баллов
	Выполнение ударов накатом с наброса тренера (кол-во отбитых одиночных ударов из 10)	до 4 ударов	5-6 ударов	7-10 и более ударов
Удар слева	До 5 ударов	5-8 ударов	8 и более ударов	до 5 ударов
	Выполнение ударов накатом с наброса тренера (кол-во отбитых одиночных ударов из 10)	до 4 ударов	5-6 ударов	7-10 и более ударов
<b>Тест «Школа подачи»</b>				
Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		удовлетворительно	хорошо	отлично
Подача справа	Имитация подачи ладонной стороной ракетки	2 балла	3-5 балла	5 баллов
	Попадание подачи ладонной стороной ракетки в квадрат	до 4 ударов	5-6 ударов	7-10 и более ударов

	(количество попаданий из 10)			
Подача слева	Имитация подачи тыльной стороной ракетки	2 балла	3-5 балла	5 баллов
	Попадание подачи тыльной стороной ракетки в квадрат (количество попаданий из 10)	до 4 ударов	5-6 ударов	7-10 и более ударов

## 2.2. Условия реализации Программы

### Материально-технические условия реализации Программы

*Для успешной реализации данной Программы необходимы:*

- спортивный зал;
- раздевалки для девочек и мальчиков;
- душевые.

Требования по освещению и проветриванию помещений должны соответствовать СанПиН по организации образовательной деятельности.

*Оборудование для занятий:*

- сетка для тенниса - 1 шт.
- ракетки для тенниса стандартные – 10 шт.
- ракетки для тенниса облегченные – 10 шт.
- ракетки для тенниса укороченные – 10 шт.
- ракетки для тенниса с увеличенной по сравнению со стандартной площадью обода, формирующего струнную поверхность – 10 шт.
- мячи для тенниса стандартные – 50 шт.
- мячи поролоновые, удвоенного диаметра по сравнению со стандартными – 15 шт.
- мячи пониженной жесткости с цветными метками – 15 шт.
- пластиковые разметочные конусы (низкие) – 30 шт.
- теннисный мяч на подвесе – 2 шт.
- рейка с закрепленным вращающимся теннисным мячом – 1 шт.
- пластиковая корзина для мячей – 1 шт.
- маты гимнастические тонкие (для игровой стенки)
- маты гимнастические стандартные (для упражнений по теннисной акробатике)
- утяжелители для голеностопа и запястий – 4 комплекта
- жгуты резиновые тонкие – 5 шт.
- игровая стенка сетчатая – 1 шт.

## Учебно-методическое обеспечение Программы

В процессе обучения широко применяются разнообразные формы и методы проведения занятий:

- словесный (объяснение, рассказ, замечание, команды, указания);
- наглядный (показ упражнений тренером, наглядные пособия, видеофильмы);
- практический (упражнения, игра, соревнование, круговая тренировка).

Главным из практических методов является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Игровой и соревновательный методы применяются уже после того, как обучающиеся овладели навыками игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Примерная структура тренировочного занятия:

№	Этап занятия	Содержание учебного материала	Дозировка
1	подготовительный	разминка: общая, специальная	время, количество повторений, количество раз и т.п.
2	основной	направленность: тематическая или комплексная	время, количество повторений, количество раз и т.п.
3	заключительный	упражнения восстанавливающего характера	время, количество повторений, количество раз и т.п.

## Воспитывающий компонент Программы

Воспитание является неотъемлемым, приоритетным аспектом образовательной деятельности, логично встроенным в содержание учебного процесса. Содержание воспитания находится в зависимости от уровня программы, этапа обучения, темы учебного занятия.

В процессе обучения особое внимание обращается на воспитание эмоциональной отзывчивости, культуры общения в детско-взрослом коллективе.

*История и традиции подразделения в содержании образовательной деятельности.* Содержание воспитания: история развития тенниса в разных странах мира; в России, в Амурской области и Бурейском муниципальном округе.

*Основы культуры по профилю деятельности в содержании образовательной деятельности.* Содержание воспитания:



- культура поведения в коллективе на занятиях, на показательных выступлениях и соревнованиях;
- мотивированность самостоятельных занятий;
- активность и заинтересованность участия на локальных, региональных, всероссийских и международных турнирах, фестивалях и соревнованиях;
- адекватность восприятия профессиональной оценки; – трудолюбие и работоспособность;
- перспективы профессионального роста в выбранном профиле деятельности;
- ответственность за качество тренировочного процесса и результата выполнения основных технических элементов, согласно содержанию учебно-тематического плана.

*Основы социальной культуры в содержании образовательной деятельности.*

Содержание воспитания:

- общепринятые правила и нормы поведения на занятиях и соревнованиях;
- правила взаимодействия с партнером;
- права и обязанности гражданина;
- гуманистические принципы в отношениях с окружающими;
- оптимизм.

*Формы воспитательной работы:*

- встречи с выпускниками секции тенниса;
- мастер-классы выпускников секции тенниса.

*Методы воспитания:* рассказ, беседа, пример (педагогический, личный пример педагога), педагогическое требование, общественное мнение, воспитывающие ситуации, метод поощрения.

*Технологии воспитательной работы:* элементы методики коллективного воспитания, элементы методики коллективной творческой деятельности.

Оценивание результатов воспитательной работы происходит в процессе педагогического наблюдения на протяжении всего периода обучения.

*Позиции педагогического наблюдения:*

- активное участие во всех проводимых мероприятиях;
- осознанное стремление продолжения обучения по ДОП «Настольный теннис» учреждения;
- конструктивное отношение к себе в деятельности, к мнению окружающих;
- привлечение к занятиям других детей;
- умение позитивно взаимодействовать в паре и группе;
- участие в социально-значимых мероприятиях и акциях;

– вежливость, доброжелательность, бесконфликтность поведения.

### Методическое обеспечение Программы

№	Название раздела	Название и форма методического и дидактического материала
1.	<b>Раздел 1</b> «Вводное занятие»	ознакомительный видеофильм о настольном теннисе. Инструкция по технике безопасности на занятиях.
2.	<b>Раздел 2</b> «Общая физическая подготовка»	дидактические разработки тренера: - контрольные задания, нормативы, - разработки спортивных игр и эстафет; - тематические мультимедийные презентации.
3.	<b>Раздел 3</b> «Специальная физическая подготовка»	таблицы, схемы по распределению физической нагрузки
4.	<b>Раздел 4</b> «Техническая подготовка»	специальная литература, фото- и видео- материалы, карточки с терминологией.
5.	<b>Раздел 5</b> «Тактическая подготовка»	специальная литература, фото- и видео- материалы, карточки с терминологией.
6.	<b>Раздел 6</b> «Психологическая подготовка»	дидактические разработки тренера: - тренировочные упражнения; - контрольные задания, - занимательные и игровые задания.
7.	<b>Раздел 8</b> «Судейская практика»	специальная литература, фото- и видео-материалы, карточки с терминологией. Правила судейства.
8.	<b>Раздел 11</b> «Участие в спортивных соревнованиях»	НПА для выполнения спортивных разрядов, анализ игр, положения о спортивных соревнованиях
9.	<b>Раздел 12</b> «Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)»	Тесты, таблицы с со спортивными нормативами по физической и специальной подготовке
10.	<b>Раздел 13</b> «Итоговое занятие. Турнир по настольному теннису»	Положение о соревнованиях по настольному теннису.

### Учебно-информационное обеспечение Программы

#### Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. от 31.07.2020 №304-ФЗ, от 02.07.2021 №322-ФЗ).

2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р.

4. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 №16).

5. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 №467).

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 №61573).

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 02 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 29.01.2021 N 62296).

8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242.

9. Устав МАУ ДОД ЦВР Бурейского муниципального округа.

10. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАУ ДОД ЦВР, утвержденное приказом от 30.12.2022 №118.

11. Положение о режиме занятий в МАУ ДОД ЦВР (приложение №4 приказа учреждения от 31.08.2023 №54).

12. Положение об аттестации обучающихся МАУ ДОД ЦВР (приложение №2 приказа учреждения от 31.08.2023 №54).

### **Кадровое обеспечение Программы.**

Реализацию программы осуществляет тренер-преподаватель Олин Владимир Юрьевич. Образование высшее профессиональное, имеет первую квалификационную категорию по должности «тренер- преподаватель».

Профессиональная подготовка: «Педагогическое образование: тренер-преподаватель» ООО «Центр непрерывного образования и инноваций» г. Санкт-Петербург, май 2020 года.

Повышение квалификации: ООО «Центр непрерывного образования и инноваций» по программе «Тренер-преподаватель. Теория и методика тренировочного процесса», 72 часа, 29.12.2023 года.

Тренер-преподаватель соответствует требованиям Профессионального стандарта педагога дополнительного образования детей и взрослых, утверждённым приказом Министерства труда России от 22.09.2021 №652-н

### 2.3. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
<b>первый</b> (стартовый)	01.09. текущего уч.года	25.05. текущего уч.года	38	76	152	2 раза в неделю по 2 часа
<b>второй</b> (базовый)	01.09. текущего уч.года	25.05. текущего уч.года	38	114	228	3 раза в неделю по 2 часа
<b>третий</b> (базовый)	01.09. текущего уч.года	25.05. текущего уч.года	38	114	228	3 раза в неделю по 2 часа
<b>четвертый</b> (продвинутый)	01.09. текущего уч.года	25.05. текущего уч.года	38	152	304	4 раза в неделю по 2 часа
<b>пятый</b> (продвинутый)	01.09. текущего уч.года	25.5. текущего уч.года	38	152	304	4 раза в неделю по 2 часа

Учебный процесс начинается с 1 сентября и завершается 25 мая каждого учебного года. В период освоения программы каникулы не предусмотрены.

### **3. Список литературы**

#### **1.Список литературы для тренера-преподавателя**

1. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6 + 12. – М.: Ф и С, 2005-184с.
2. Байгулов Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра. – М.: Фис, 2000-254с.
3. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. – М.: Ф и С, 2008-208с..
4. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. – М.: Фис, Академия, 2006-236с.
5. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Физическая культура. Настольный теннис. – М.: Дивизион, 2015-312с.
6. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. – М.: Информпечать, 2012-192с.
7. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. – М.: Советский Спорт, 2014-108с.
8. Команов В.В., Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. – М.: Спорт, 2017-198с.
9. Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе. / Под ред. Т. Прокопьевой. – М.: Спорт, 2016-96с.

#### **2.Список литературы для обучающихся**

1. Вартамян М.М. Бесконечный полет теннисного шарика. – Магнитогорск: Магнитог. Дом печати, 2008-245с.
2. Жданов В., Жданов И., Милоданова Ю. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов. – М.: Спорт, 2015-140с.
3. Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. – М.: Олимпия Пресс, 2005-80с.

#### **3.Список литературы для родителей**

1. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. – М.: Ф и С, 2008-208с.
2. Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. – М.: Олимпия Пресс, 2005-80с.