

**Министерство образования и науки Самарской области  
Юго-Западное управление министерства образования и науки Самарской области  
Структурное подразделение «Детско-юношеская спортивная школа»  
государственного бюджетного образовательного учреждения Самарской области  
средней общеобразовательной школы № 2 с. Приволжье  
Приволжского района Самарской области**

РАССМОТРЕНО  
На педагогическом совете  
СП «ДЮСШ»  
ГБОУ СОШ № 2 с.  
Приволжье  
Протокол № 1

от « 23 » мая 2024 г

ПРОВЕРЕНО  
Старший методист СП  
«ДЮСШ»  
ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье  
\_\_\_\_\_/ Сергачев Н.А./

« 23 » мая 2024 г

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГБОУ СОШ №2 с.  
Приволжье

\_\_\_\_\_  
/Л.Ю. Сергачева/  
Приказ № 76/2 - од

«31 » мая 2024 г



S=RU, O=ГБОУ СОШ №2  
с.Приволжье, CN=Сергачева  
Л.Ю.,  
E=school2\_prv@samara.edu.ru  
00f4a897f9467376cf  
2024.05.31 16:33:06+04'00'

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной  
направленности по настольному  
теннису  
«Юный теннисист»**

Возраст обучающихся: 7-18 лет  
Срок реализации программы: 5 лет

Разработчик: Кирсанова Ж.Г.  
Тренер-преподаватель  
(педагог дополнительного образования)

с. Приволжье, 2024

# Содержание

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. Пояснительная записка</b>  | <b>3</b>  |
| Характеристика вида спорта   |           |
| Нормативные документы  |           |
| Направленность программы   |           |
| Актуальность программы   |           |
| Новизна программы  |           |
| Отличительные особенности  |           |
| Педагогическая целесообразность программы                                |           |
| Цель программы   |           |
| Задачи программы   |           |
| Форма и режим занятий  |           |
| Адресат программы  |           |
| Объём и сроки реализации программы                                       |           |
| <b>2. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы</b> | <b>8</b>  |
| Личностные результаты освоения программы                                 |           |
| Метапредметные результаты освоения программы                             |           |
| Предметные результаты освоения программы                                 |           |
| <b>3. Формы аттестации</b>   | <b>10</b> |
| Диагностические средства   |           |
| Контрольные нормативы  |           |
| <b>4. Учебный план</b>   | <b>12</b> |
| <b>5. Учебно-тематический план</b>                                       | <b>13</b> |
| <b>6. Содержание программного материала</b>                              | <b>18</b> |
| <b>7. Материально-техническое обеспечение</b>                            | <b>21</b> |
| <b>8. Методическое обеспечение</b>                                       | <b>21</b> |
| <b>9. Дидактическое обеспечение</b>                                      | <b>22</b> |
| <b>10. Литература</b>  | <b>23</b> |
| <b>11. Календарный учебный график</b>                                    | <b>24</b> |

## 1. Пояснительная записка

Главной целью развития отечественной системы школьного образования является формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Успешное развитие российского общества в значительной степени будет зависеть от деятельности и поведения нового поколения людей, их нравственности. Физическое воспитание является одной из составляющих культуры общества, которая интегрируется с основной целью политики государства в области физической культуры – приобщение большего числа населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, оздоровление нации, формирование здорового образа жизни.

Среди основных видов спорта существенное оздоровительное и прикладное значение имеют спортивные игры.

Как многие другие виды спорта, настольный теннис сначала был просто развлечением и интересным времяпровождением. Во второй половине 19 века эта игра пользовалась популярностью в Англии. В начале 20 века игра приобрела некоторые очертания современной игры, но все равно воспринималась не иначе как развлечение в кругу семьи. С 1860 года настольный теннис (пинг-понг), как досуг, появился и в России. А широкую популярность, как вид спорта, настольный теннис приобрел осенью 1927 года, когда в нашу страну приехавшая английская делегация организовала первые показательные игры.

В 1988 году на Олимпийских играх в Сеуле настольный теннис стал олимпийским видом спорта. Настольный теннис (пинг-понг) развивает зрение. Фокусируясь на летающем мяче, во время игры глаза непрерывно делают зарядку. Настольный теннис тренирует мышцы руки и кисти, что является одним из способов развития мелкой моторики, что способствует развитию красивого почерка.

Трудно придумать спорт, лучше развивающий реакцию и концентрацию внимания. Чтобы научиться быстрому реагированию, многие спортсмены из других видов спорта используют пинг-понг в своих тренировках.

Настольный теннис работает на улучшение ловкости, приучая мозг спортсмена быстрее управлять своим телом. Игра в настольный теннис укрепляет мышцы ног, что развивает способность к быстрому бегу. К тому же, как и бег, пинг-понг укрепляет дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Частая игра в настольный теннис поможет повысить показатели не только в беге, но и в велоспорте, коньках и других циклических видах

спорта, где много работают ноги. Настольный теннис – это игра для всех поколений и возрастов, он доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках, на уроках физической культуры, в домах отдыха и летних оздоровительных лагерях, в спортивных секциях и на дачных участках в кругу семьи. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей активного отдыха.

**Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая

разноуровневые программы)»;

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

**Направленность программы:** данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Актуальность программы.** Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого тренера.

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.

**Новизна** данной дополнительной общеразвивающей программы заключается 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.

**Отличительные особенности:**

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

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

**Цель программы:** создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

**Задачи программы:**

### **Обучающие:**

- 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.

### **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;

### **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;

### **Форма и режим занятий**

*Форма занятий* – групповая.

*Форма проведения занятий:* основная форма тренировочное занятие, учебные игры, соревнования, игровые, контрольные занятия.

*По типу* занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

*Методы обучения:* словесный, наглядный, практический.

*Режим занятий:* программой предусмотрено обучение 6 часов в неделю. Предлагаемый режим три занятия в неделю по 2 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 45 минут обучения.

### **Адресат Программы (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах)**

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный теннисист» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 7 до 18 лет, девочек и мальчиков, девушек и юношей, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий настольным

теннисом.

Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением его законного представителя (родитель, опекун или лицо его заменяющее).

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки – 10-15 человек.

**Объём и сроки реализации программы:** программа рассчитана на 5 лет обучения 36 учебных недель в год с сентября по май включительно. Общий объем учебной нагрузки на 1 год обучения 216 часов.

## **2. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы**

По итогам обучения по программе в целом учащиеся

### ***Должны 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;

Основы техники и тактики настольного тенниса;

Основы судейства в теннисе;

### ***Должны уметь:***

Выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;

Анализировать и оценивать игровую ситуацию;

Обладать тактикой нападения и защиты;

Судить соревнования по настольному теннису.

### ***Должны иметь навыки:***

Накат справа и слева по диагонали;

Накат справа и слева поочередно «восьмерка»;

Накат справа и слева в один угол стола;

Правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;

Топ–спин справа по подставке справа;

Научаться делать топ спин слева по подставке;

Техники топ спин слева по подставке;

Техники топ–спина справа по подрезке справа;

Техники топ–спин слева по подрезке слева;

Проводить и судить соревнования в группах младшего возраста;

**Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:**



- содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;
- развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты;
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, двигательные умения формируются в процессе выполнения определенных движений естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание, плавание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе;
- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;
- приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

Обучающиеся должны получить четкое представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя.

#### **Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:**

- использование рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;
- умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой;
- умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;
- владение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;
- выполнение упражнения и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений;
- умение вести познавательную деятельность в группе.

#### **Предметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- овладение основами игры в настольный теннис;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по настольному теннису.

### **3. Формы аттестации**

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

#### **Диагностические средства**

По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

#### ***Стартовый уровень***

Внутришкольные соревнования по настольному теннису.

#### ***Базовый уровень***

Муниципальные соревнования по настольному теннису.

#### ***Продвинутый уровень***

Межмуниципальные и региональные соревнования по настольному теннису.

**Контрольные нормативы по физической и технической(на конец  
учебного года)  
ДЕВУШКИ**

| № | Упражнения                       | оценка | Возраст |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|---|----------------------------------|--------|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|   |                                  |        | 7-8     | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  |
| 1 | Бег 30 метров,<br>сек            | 5      | 7,0     | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,2 | 5,0 | 4,8 | 4,6 | 4,5 |
|   |                                  | 4      | 7,5     | 6,5 | 6,3 | 6,1 | 5,9 | 5,7 | 5,5 | 5,3 | 5,1 | 5,0 |
|   |                                  | 3      | 8,1     | 7,0 | 6,8 | 6,6 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 5,5 |
| 2 | Прыжок в<br>длину, см            | 5      | 150     | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 | 210 | 220 | 23  | 235 |
|   |                                  | 4      | 140     | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 | 210 | 0   | 225 |
|   |                                  | 3      | 130     | 140 | 150 | 180 | 170 | 180 | 190 | 200 | 220 | 215 |
| 3 | Челночный бег<br>3 x 10 м, сек   | 5      | 8,6     | 8,4 | 8,0 | 7,7 | 7,5 | 7,3 | 7,2 | 7,0 | 6,8 | 6,6 |
|   |                                  | 4      | 9,0     | 8,8 | 8,4 | 8,1 | 7,9 | 7,7 | 7,6 | 7,4 | 7,2 | 7,0 |
|   |                                  | 3      | 9,4     | 9,2 | 8,8 | 8,5 | 8,3 | 8,1 | 8,0 | 7,8 | 7,6 | 7,4 |
| 4 | Складка за 30<br>сек, кол-во раз | 5      | 10      | 12  | 14  | 16  | 18  | 20  | 22  | 24  | 26  | 28  |
|   |                                  | 4      | 8       | 10  | 12  | 14  | 16  | 18  | 20  | 22  | 24  | 26  |
|   |                                  | 3      | 6       | 8   | 10  | 12  | 14  | 16  | 18  | 20  | 22  | 24  |

**ЮНОШИ**

| № | Упражнения                     | оценка | ВОЗРАСТ |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|---|--------------------------------|--------|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|   |                                |        | 7-8     | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  |
| 1 | Бег 30 метров,<br>сек          | 5      | 6,5     | 6,2 | 5,9 | 5,6 | 5,3 | 5,0 | 4,7 | 4,4 | 4,2 | 4,0 |
|   |                                | 4      | 7,0     | 6,7 | 6,4 | 6,1 | 5,8 | 5,5 | 5,2 | 4,9 | 4,7 | 4,5 |
|   |                                | 3      | 7,5     | 7,2 | 6,8 | 6,6 | 6,3 | 6,0 | 5,8 | 5,4 | 5,2 | 5,0 |
| 2 | Прыжок в<br>длину, см          | 5      | 160     | 170 | 180 | 190 | 200 | 210 | 220 | 230 | 240 | 250 |
|   |                                | 4      | 150     | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 | 210 | 220 | 230 | 240 |
|   |                                | 3      | 140     | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 | 210 | 220 | 230 |
| 3 | Челночный бег<br>3 x 10 м, сек | 5      | 8,1     | 7,9 | 7,7 | 7,5 | 7,3 | 7,1 | 7,0 | 6,8 | 6,6 | 6,5 |
|   |                                | 4      | 8,4     | 8,3 | 8,1 | 7,9 | 7,7 | 7,5 | 7,4 | 7,2 | 7,0 | 6,9 |
|   |                                | 3      | 8,8     | 8,7 | 8,5 | 8,3 | 8,1 | 7,9 | 7,8 | 7,6 | 7,4 | 7,3 |
| 4 | Подтягивание,<br>кол-во раз    | 5      | 6       | 8   | 10  | 12  | 14  | 16  | 18  | 20  | 22  | 24  |
|   |                                | 4      | 4       | 6   | 8   | 10  | 12  | 14  | 16  | 18  | 20  | 22  |
|   |                                | 3      | 2       | 4   | 6   | 8   | 10  | 12  | 14  | 16  | 18  | 20  |

#### 4. Учебный план

| №<br>п/п               | Наименование тем                  | Количество часов |           |             |
|------------------------|-----------------------------------|------------------|-----------|-------------|
|                        |                                   | всего            | теория    | практика    |
| 1 год обучения -216 ч. |                                   |                  |           |             |
| 1                      | Теоретические знания              | 8                | 8         | 0           |
| 2                      | Общая физическая подготовка       | 55               | 0         | 55          |
| 3                      | Специальная физическая подготовка | 25               | 0         | 25          |
| 4                      | Технико-тактическая подготовка    | 80               | 0         | 80          |
| 5                      | Практические умения               | 48               | 0         | 48          |
| 2 год обучения-216 ч.  |                                   |                  |           |             |
| 1                      | Теоретические знания              | 7                | 7         | 0           |
| 2                      | Общая физическая подготовка       | 50               | 0         | 50          |
| 3                      | Специальная физическая подготовка | 30               | 0         | 30          |
| 4                      | Технико-тактическая подготовка    | 80               | 0         | 80          |
| 5                      | Практические умения               | 49               | 0         | 49          |
| 3 год обучения-216 ч.  |                                   |                  |           |             |
| 1                      | Теоретические знания              | 6                | 6         | 0           |
| 2                      | Общая физическая подготовка       | 45               | 0         | 45          |
| 3                      | Специальная физическая подготовка | 30               | 0         | 30          |
| 4                      | Технико-тактическая подготовка    | 80               | 0         | 80          |
| 5                      | Практические умения               | 55               | 0         | 55          |
| 4 год обучения-216 ч.  |                                   |                  |           |             |
| 1                      | Теоретические знания              | 6                | 6         | 0           |
| 2                      | Общая физическая подготовка       | 40               | 0         | 40          |
| 3                      | Специальная физическая подготовка | 30               | 0         | 30          |
| 4                      | Технико-тактическая подготовка    | 80               | 0         | 80          |
| 5                      | Практические умения               | 60               | 0         | 60          |
| 5 год обучения-216 ч.  |                                   |                  |           |             |
| 1                      | Теоретические знания              | 11               | 11        | 0           |
| 2                      | Общая физическая подготовка       | 35               | 0         | 35          |
| 3                      | Специальная физическая подготовка | 25               | 0         | 25          |
| 4                      | Технико-тактическая подготовка    | 85               | 0         | 85          |
| 5                      | Практические умения               | 60               | 0         | 60          |
| <b>итого</b>           |                                   | <b>1080</b>      | <b>38</b> | <b>1042</b> |

## 5. Учебно-тематический план распределения видов подготовки по годам обучения.

| № п/п                 | Наименование тем  | Количество часов |        |          | Форма контроля |
|-----------------------|---|------------------|--------|----------|----------------|
|                       |   | всего            | теория | практика |                |
| <b>1 год обучения</b> |   |                  |        |          |                |
| <b>1.</b>             | <b>Теоретические знания</b>   | 8                | 8      | 0        | беседа         |
|                       | Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис.  |                  | 1      |          |                |
|                       | Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис   |                  | 1      |          |                |
|                       | Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом; Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;               |                  | 2      |          |                |
|                       | Сведения о строении и функциях организма человека; Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом; |                  | 2      |          |                |
|                       | Правила игры в настольный теннис; Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;   |                  | 2      |          |                |
| <b>2.</b>             | <b>Общая физическая подготовка</b>  | 55               | 0      | 55       | зачет          |
|                       | Подвижные игры  |                  |        | 10       |                |
|                       | ОРУ   |                  |        | 15       |                |
|                       | Бег   |                  |        | 20       |                |
|                       | Прыжки  |                  |        | 10       |                |
| <b>3.</b>             | <b>Специальная физическая подготовка</b>  | 25               | 0      | 25       | зачет          |
|                       | Упражнения для развития прыжковой ловкости  |                  |        | 5        |                |
|                       | Упражнения для развития силы  |                  |        | 5        |                |
|                       | Упражнения для развития выносливости  |                  |        | 5        |                |
|                       | Упражнения для развития гибкости  |                  |        | 5        |                |
|                       | Упражнения для развития внимания и быстроту реакции   |                  |        | 5        |                |
| <b>4.</b>             | <b>Технико-тактическая подготовка</b>   | 80               | 0      | 80       | зачет          |
|                       | Техника хвата теннисной ракетки; жонглирование теннисным мячом  |                  |        | 10       |                |
|                       | Передвижения теннисиста; стойка   |                  |        | 10       |                |

|                       |  |            |          |            |        |
|-----------------------|--|------------|----------|------------|--------|
|                       | теннисиста   |            |          |            |        |
|                       | Основные виды вращения мяча; подачи мяча; удары по теннисному мячу   |            |          | 20         |        |
|                       | Поддачи мяча в нападении; прием подач ударом;  |            |          | 10         |        |
|                       | Удары атакующие, защитные;   |            |          | 15         |        |
|                       | Удары, отличающиеся по длине полета мяча.  |            |          | 15         |        |
| <b>5.</b>             | <b>Практические умения</b>   | <b>48</b>  | <b>0</b> | <b>48</b>  |        |
|                       | Подвижные игры. Учебно-тренировочные игры.   |            |          | 42         |        |
|                       | Соревнования   |            |          | 3          |        |
|                       | Диагностические занятия (контрольно-тестовые упражнения)   |            |          | 3          |        |
|                       | <b>итого</b>   | <b>216</b> | <b>8</b> | <b>208</b> |        |
| <b>2 год обучения</b> |  |            |          |            |        |
| <b>1.</b>             | <b>Теоретические знания</b>  | <b>7</b>   | <b>7</b> | <b>0</b>   | беседа |
|                       | Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис.   |            | 1        |            |        |
|                       | Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис  |            | 1        |            |        |
|                       | Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом; Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;                  |            | 1        |            |        |
|                       | Сведения о строении и функциях организма человека;<br>Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом; |            | 2        |            |        |
|                       | Правила игры в настольный теннис;<br>Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;   |            | 2        |            |        |
| <b>2.</b>             | <b>Общая физическая подготовка</b>   | <b>50</b>  | <b>0</b> | <b>50</b>  | зачет  |
|                       | Подвижные игры   |            |          | 10         |        |
|                       | ОРУ  |            |          | 10         |        |
|                       | Бег  |            |          | 20         |        |
|                       | Прыжки   |            |          | 10         |        |
| <b>3.</b>             | <b>Специальная физическая подготовка</b>   | <b>30</b>  | <b>0</b> | <b>30</b>  | зачет  |
|                       | Упражнения для развития прыжковой ловкости   |            |          | 6          |        |

|                       |  |            |          |            |               |
|-----------------------|--|------------|----------|------------|---------------|
|                       | Упражнения для развития силы   |            |          | 6          |               |
|                       | Упражнения для развития выносливости   |            |          | 6          |               |
|                       | Упражнения для развития гибкости   |            |          | 6          |               |
|                       | Упражнения для развития внимания и скорости реакции  |            |          | 6          |               |
| <b>4.</b>             | <b>Технико-тактическая подготовка</b>  | <b>80</b>  | <b>0</b> | <b>80</b>  | <b>зачет</b>  |
|                       | Техника хвата теннисной ракетки; жонглирование теннисным мячом   |            |          | 10         |               |
|                       | Передвижения теннисиста; стойка теннисиста   |            |          | 10         |               |
|                       | Основные виды вращения мяча; подачи мяча; удары по теннисному мячу   |            |          | 20         |               |
|                       | Поддачи мяча в нападении; прием подач ударом;  |            |          | 15         |               |
|                       | Удары атакующие, защитные;   |            |          | 15         |               |
|                       | Удары, отличающиеся по длине полета мяча.  |            |          | 10         |               |
| <b>5.</b>             | <b>Практические умения</b>   | <b>49</b>  | <b>0</b> | <b>49</b>  |               |
|                       | Подвижные игры. Учебно-тренировочные игры.   |            |          | 34         |               |
|                       | Соревнования   |            |          | 8          |               |
|                       | Инструкторская и судейская практика  |            |          | 4          |               |
|                       | Диагностические занятия (контрольно-тестовые упражнения)   |            |          | 3          |               |
|                       | <b>итого</b>   | <b>216</b> | <b>7</b> | <b>209</b> |               |
| <b>3 год обучения</b> |  |            |          |            |               |
| <b>1.</b>             | <b>Теоретические знания</b>  | <b>6</b>   | <b>6</b> | <b>0</b>   | <b>беседа</b> |
|                       | Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис.   |            | 1        |            |               |
|                       | Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис  |            | 1        |            |               |
|                       | Сведения о строении и функциях организма человека;<br>Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом; |            | 2        |            |               |
|                       | Правила игры и методика судейства соревнований   |            | 2        |            |               |
| <b>2.</b>             | <b>Общая физическая подготовка</b>   | <b>45</b>  | <b>0</b> | <b>45</b>  | <b>зачет</b>  |
|                       | Подвижные игры   |            |          | 9          |               |
|                       | ОРУ  |            |          | 9          |               |

|                       |  |            |          |            |               |
|-----------------------|--|------------|----------|------------|---------------|
|                       | Бег  |            |          | 9          |               |
|                       | Прыжки   |            |          | 9          |               |
|                       | Метание  |            |          | 9          |               |
| <b>3.</b>             | <b>Специальная физическая подготовка</b>   | <b>30</b>  | <b>0</b> | <b>30</b>  | <b>зачет</b>  |
|                       | Упражнения для развития прыжковой ловкости   |            |          | 6          |               |
|                       | Упражнения для развития силы   |            |          | 6          |               |
|                       | Упражнения для развития выносливости   |            |          | 6          |               |
|                       | Упражнения для развития гибкости   |            |          | 6          |               |
|                       | Упражнения для развития внимания и быстроту реакции  |            |          | 6          |               |
| <b>4.</b>             | <b>Технико-тактическая подготовка</b>  | <b>80</b>  | <b>0</b> | <b>80</b>  | <b>зачет</b>  |
|                       | Поддачи мяча   |            |          | 20         |               |
|                       | Удары по теннисному мячу   |            |          | 20         |               |
|                       | Совершенствование подачи   |            |          | 20         |               |
|                       | Техника приёма мяча  |            |          | 20         |               |
| <b>5.</b>             | <b>Практические умения</b>   | <b>55</b>  | <b>0</b> | <b>55</b>  |               |
|                       | Подвижные игры с элементами баскетбола. Учебно-тренировочные игры. с заданиям: 1x1; 2x2; 3x3   |            |          | 36         |               |
|                       | Соревнования   |            |          | 10         |               |
|                       | Инструкторская и судейская практика  |            |          | 6          |               |
|                       | Диагностические занятия (контрольно-тестовые упражнения)   |            |          | 3          |               |
|                       | <b>итого</b>   | <b>216</b> | <b>2</b> | <b>214</b> |               |
| <b>4 год обучения</b> |  |            |          |            |               |
| <b>1.</b>             | <b>Теоретические знания</b>  | <b>6</b>   | <b>6</b> | <b>0</b>   | <b>беседа</b> |
|                       | Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис.   |            | 1        |            |               |
|                       | Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис  |            | 1        |            |               |
|                       | Сведения о строении и функциях организма человека;<br>Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом; |            | 2        |            |               |
|                       | Правила игры и методика судейства соревнований   |            | 2        |            |               |
| <b>2.</b>             | <b>Общая физическая подготовка</b>   | <b>40</b>  | <b>0</b> | <b>40</b>  | <b>зачет</b>  |



|                       |  |            |           |            |               |
|-----------------------|--|------------|-----------|------------|---------------|
|                       | Подвижные игры   |            |           | 8          |               |
|                       | ОРУ  |            |           | 8          |               |
|                       | Бег  |            |           | 8          |               |
|                       | Прыжки   |            |           | 8          |               |
|                       | Метание  |            |           | 8          |               |
| <b>3.</b>             | <b>Специальная физическая подготовка</b>   | <b>30</b>  | <b>0</b>  | <b>30</b>  | <b>зачет</b>  |
|                       | Упражнения для развития прыжковой ловкости   |            |           | 6          |               |
|                       | Упражнения для развития силы   |            |           | 6          |               |
|                       | Упражнения для развития выносливости   |            |           | 6          |               |
|                       | Упражнения для развития гибкости   |            |           | 6          |               |
|                       | Упражнения для развития внимания и скорости реакции  |            |           | 6          |               |
| <b>4.</b>             | <b>Технико-тактическая подготовка</b>  | <b>80</b>  | <b>0</b>  | <b>80</b>  | <b>зачет</b>  |
|                       | Поддачи мяча   |            |           | 20         |               |
|                       | Удары по теннисному мячу   |            |           | 20         |               |
|                       | Совершенствование подачи   |            |           | 20         |               |
|                       | Техника приёма мяча  |            |           | 20         |               |
| <b>5.</b>             | <b>Практические умения</b>   | <b>60</b>  | <b>0</b>  | <b>60</b>  |               |
|                       | Подвижные игры с элементами баскетбола. Учебно-тренировочные игры. с заданиями: 1x1; 2x2; 3x3  |            |           | 36         |               |
|                       | Соревнования   |            |           | 15         |               |
|                       | Инструкторская и судейская практика  |            |           | 6          |               |
|                       | Диагностические занятия (контрольно-тестовые упражнения)   |            |           | 3          |               |
|                       | <b>итого</b>   | <b>216</b> | <b>4</b>  | <b>212</b> |               |
| <b>5 год обучения</b> |  |            |           |            |               |
| <b>1.</b>             | <b>Теоретические знания</b>  | <b>11</b>  | <b>11</b> | <b>0</b>   | <b>беседа</b> |
|                       | Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис.   |            | 1         |            |               |
|                       | Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис  |            | 1         |            |               |
|                       | Сведения о строении и функциях организма человека;<br>Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом; |            | 4         |            |               |

|           |  |            |          |            |       |
|-----------|--|------------|----------|------------|-------|
|           | Правила игры и методика судейства соревнований   |            | 5        |            |       |
| <b>2.</b> | <b>Общая физическая подготовка</b>   | 35         | 0        | 35         | зачет |
|           | Подвижные игры   |            |          | 7          |       |
|           | ОРУ  |            |          | 7          |       |
|           | Бег  |            |          | 7          |       |
|           | Прыжки   |            |          | 7          |       |
|           | Метание  |            |          | 7          |       |
| <b>3.</b> | <b>Специальная физическая подготовка</b>   | 25         | 0        | 25         | зачет |
|           | Упражнения для развития прыжковой ловкости   |            |          | 5          |       |
|           | Упражнения для развития силы   |            |          | 5          |       |
|           | Упражнения для развития выносливости   |            |          | 5          |       |
|           | Упражнения для развития гибкости   |            |          | 5          |       |
|           | Упражнения для развития внимания и быстроту реакции  |            |          | 5          |       |
| <b>4.</b> | <b>Технико-тактическая подготовка</b>  | 85         | 0        | 85         | зачет |
|           | Поддачи мяча   |            |          | 25         |       |
|           | Удары по теннисному мячу   |            |          | 20         |       |
|           | Совершенствование подачи   |            |          | 20         |       |
|           | Техника приёма мяча  |            |          | 20         |       |
| <b>5.</b> | <b>Практические умения</b>   | 60         | 0        | 60         |       |
|           | Подвижные игры с элементами баскетбола. Учебно-тренировочные игры. с заданиям: 1x1; 2x2; 3x3 |            |          | 24         |       |
|           | Соревнования   |            |          | 20         |       |
|           | Инструкторская и судейская практика  |            |          | 10         |       |
|           | Диагностические занятия (контрольно-тестовые упражнения)                                     |            |          | 6          |       |
|           | <b>итого</b>   | <b>216</b> | <b>4</b> | <b>212</b> |       |

## 6. Содержание программного материала

### Первый и второй год обучения

#### Тема 1. Теоретическая подготовка.

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;

Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;  
Сведения о строении и функциях организма человека;  
Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;  
Правила игры в настольный теннис;  
Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;

## **Тема 2. Общая физическая подготовка.**

Подвижные игры  
ОРУ

Бег  
Прыжки  
Метания

## **Тема 3. Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития прыжковой ловкости  
Упражнения для развития силы  
Упражнения для развития выносливости  
Упражнения для развития гибкости  
Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

## **Тема 4. Техничко-тактическая подготовка.**

Техника хвата теннисной ракетки; жонглирование теннисным мячом.  
Передвижения теннисиста; стойка теннисиста;  
Основные виды вращения мяча; подачи мяча: «маятник», «челнок»  
удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)  
Подачи мяча в нападении; прием подач ударом;  
Удары атакующие, защитные;  
Удары, отличающиеся по длине полета мяча

## **Тема 5. Практические умения.**

### ***Подвижные игры***

Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча. Игры («салки», «бег кенгуру», «коршун и наседка», «защита крепости», «мяч капитану», «десять передач», «вызов номеров»).

### ***Учебно-тренировочные игры.***

парные игры  
«игра защитника против атакующего»  
«игра атакующего против защитника»

### ***Соревнования.***

Участие в турнирах и школьных соревнованиях.

***Тестирование.*** Тестирование ОФП, СФП и ТТП проводится два раза в год – первое полугодие (декабрь) и второе полугодие (май) месяц согласно

контрольно-тестовых упражнений.

### **Третий, четвертый и пятый год обучения.**

#### **Тема 1. Теоретическая подготовка.**

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис.

Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис

Сведения о строении и функциях организма человека;

Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;

Правила игры и методика судейства соревнований.

#### **Тема 2. Общая физическая подготовка.**

Подвижные игры

ОРУ

Бег

Прыжки

Метания

#### **Тема 3. Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития прыжковой ловкости

Упражнения для развития силы

Упражнения для развития выносливости

Упражнения для развития гибкости

Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

#### **Тема 4. Техничко-тактическая подготовка.**

*подачи мяча:* «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,

*удары по теннисному мячу:*

удар без вращения – «толчок»

удар с нижним вращением – «подрезка»

удар с верхним вращением – «накат»

удар «топ-спин» - сверхкрученный удар.

*совершенствование подачи:*

по диагонали;

«восьмерка»;

в один угол стола;

по подставке справа;

по подрезке справа;

топ спин справа по подрезке справа;

топ спин слева по подрезке слева;

атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка;

подготавливающие атаку;

защитные, не позволяющие противнику атаковать.

техник приёма плоский удар

техника приёма «кручёная свеча»;

## **Тема 5. Практические умения.**

### ***Подвижные игры***

Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча. Игры («салки», «бег кенгуру», «коршун и наседка», «защита крепости», «мяч капитану», «десять передач», «вызов номеров».

### ***Учебно-тренировочные игры.***

парные игры

«игра защитника против атакующего»

«игра атакующего против защитника»

### ***Соревнования.***

Участие в турнирах и школьных соревнованиях.

**Тестирование.** Тестирование ОФП, СФП и ТТП проводится два раза в год – первое полугодие (декабрь) и второе полугодие (май) месяц согласно контрольно-тестовых упражнений.

## **7. Материально-техническое обеспечение программы**

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал, площадь которого должна быть не менее 4м 2 на одного обучающегося, высота потолка должна составлять не менее 6метров,
- комната для переодевания;
- стойки для обводки,
- скакалки;
- столы для настольного тенниса;
- ракетки теннисные;
- мячи теннисные;
- сетка для мячей;
- комплект фишек.

## **8. Методическое обеспечение программы**

**Основными формами** тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную,

заключительную.

*Подготовительная* часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

*Основная* часть направлена на решение главных задач занятия.

*Заклучительная* часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

## **9. Дидактическое обеспечение**

Планы-конспекты открытых занятий.

Информационный, наглядно-иллюстративный материал (плакаты, схемы.)

Видеоматериалы с техникой исполнения волейбольных элементов (приёмов и передач, подач мяча).

## 10. Список литературы

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 2012.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М.ФиС. 2009. 160 с.
3. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 2013.
4. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС.1979.
5. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 2012.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.2013.
7. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.
8. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.

## 11. Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий             |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|---------------------------|
| Первый       | сентябрь                          | май                                  | 36                   | 216                      | 3 раза в неделю по 2 часа |
| Второй       | сентябрь                          | май                                  | 36                   | 216                      | 3 раза в неделю по 2 часа |
| Третий       | сентябрь                          | май                                  | 36                   | 216                      | 3 раза в неделю по 2 часа |
| Четвертый    | сентябрь                          | май                                  | 36                   | 216                      | 3 раза в неделю по 2 часа |
| Пятый        | сентябрь                          | май                                  | 36                   | 216                      | 3 раза в неделю по 2 часа |