

**Свердловская область
Белоярский муниципальный округ
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа»
(МБОУ ДО СШ)**

Принята на
Педагогическом совете
МБОУ ДО СШ
протокол № 1 от 12.01.2026 года



Утверждаю:

Директор МБОУ ДО СШ

С.Л. Кузьмин

Приказ № 01-10/05 от 12.01.2026 года

**Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
по виду спорта настольный теннис**

Срок реализации программы 1 год

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Рецензенты:
Заместитель директора по УВР
С.Г. Орлов

Разработчики:
Инструктор-методист
МБОУ ДО СШ
Р.К. Ибрагимова

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для МБОУ ДО СШ имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 г. № 629;
- Приказом Министерства России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом МБОУ ДО СШ и иными документами, регулирующими деятельность по дополнительному образованию детей.

Программа предназначена для изучения основ настольного тенниса.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Настольный теннис – один из самых популярных видов спорта в мире, как по числу занимающихся, так и по числу стран, где он развивается. Международная федерация настольного тенниса насчитывает более 200 стран и входит в тройку ведущих мировых федераций по этому показателю. Настольный теннис – прекрасный и увлекательный вид спорта.

Он развивает волю, реакцию, выносливость и умение мыслить. Настольный теннис является малозатратным видом спорта. Недорогой инвентарь и экипировка, небольшой размер площадки для игры позволяет играть в него в оздоровительных лагерях, домах отдыха, в школах, парках, во дворах и привлекать большое число занимающихся.

Настольный теннис - массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Игра в настольный теннис завоевала авторитет, как в России, так и на всех континентах мира. Доступная, простая и одновременно азартная игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Настольный теннис – эмоциональная, увлекательная игра, от которой любой, взявший в руку ракетку, получит не только удовольствие, но и пользу.

Небольшие мышечные напряжения и в то же время разносторонняя двигательная активность, острота наблюдения, внимания и реакции, оперативность принимаемых тактических решений, умение в нужные моменты мобилизоваться делают эту игру полезной и доступной для всех. Настольный теннис развивает ловкость, быстроту реакции, скоростную выносливость, умение концентрировать, и переключать внимание. Все эти качества необходимы специалисту современного производства.

Отличительной особенностью настольного тенниса является существенное улучшение функционирования сенсорных систем по мере роста тренированности спортсмена. Это связано с необходимостью в ходе спортивной борьбы получения и эффективной обработки большого количества информации о быстро меняющемся состоянии самого спортсмена и игровой ситуации. В первую очередь у теннисистов совершенствуется зрительный анализатор, через который поступает около 80% информации. У спортсменов повышается скорость обработки

информации в ходе простой и сложной двигательной реакции, улучшается способность оценивать глубину видимого, а также расширяется поле зрения. положительные сдвиги отмечаются в функционировании других анализаторов. особенно существенные изменения связаны с деятельностью вестибулярного аппарата. Быстрые перемещения спортсмена в пространстве, резкие повороты и удары практически непрерывно раздражают рецепторы сенсорной системы. При недостаточной её устойчивости возникают проблемы с точностью двигательных действий спортсмена, и это заставляет мобилизовать внутренний ресурс системы.

Настольный теннис – вид спорта, индивидуальная спортивная игра, в процессе которой соревнуются два спортсмена или две пары спортсменов на специальном столе, высота которого 76 см, ширина – 152,5 см, длина – 274 см, разделённом сеткой высотой 15,25 см. Спортсмены стремятся направить мяч в сторону соперника так, чтобы он приземлился на половине стола противника, при этом придавая мячу такое вращение, при приёме которого, соперник допустил бы ошибку. Партия в настольный теннис ведётся до 11 очков, встреча проводится из нечётного количества партий.

Важнейшими качествами для спортсменов в настольном теннисе являются реакция, координация, чувство мяча. Настольный теннис – это один из самых технически сложных видов спорта, требующий высокой координации. Настольный теннис включён в мировую систему спортивных соревнований, в том числе в программу Олимпийских игр, а также в систему профессионального спорта.

Программа направлена на:

- сохранение и укрепление здоровья;
- оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей;
- повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни;
- содействие развитию психомоторных функций;
- развитие положительной мотивации и устойчивого интереса к занятиям настольного тенниса;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, необходимых для освоения программ спортивной подготовки по настольному теннису.

На обучение зачисляются дети от 6 до 18 лет, желающие заниматься настольным теннисом, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по данному виду спорта, без предъявления требований к уровню физического развития и спортивной подготовки.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 36 учебных недель в год. Объем учебной нагрузки составляет 144 часа в год.

Форма обучения: очная. Организация образовательного процесса осуществляется в форме групповых учебных занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность академического часа составляет 45 минут. При изменении режима работы учреждения в период временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией, образовательная деятельность может осуществляться в форме дистанционного обучения.

Наполняемость групп: определяется с учетом техники безопасности и пропускной способности спортивного помещения в соответствии с нормативно-правовыми документами.

Уровень сложности Программы	Срок реализации	Возраст обучающихся	Оптимальное количество обучающихся в группе (чел).	Учебная нагрузка в неделю
Базовый	1 год	6-18 лет	12-15	4 часа

Цель, задача и планируемый результат программы

Целью данной программы является: развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом.

Задачей данной программы является:

- обучить основам техники настольного тенниса;
- способствовать формированию жизненно необходимых двигательных навыков и умений для обеспечения безопасности жизни;
- способствовать формированию умения использовать простейшие способы контроля физической нагрузки, самоопределения уровня физического развития и физической подготовленности;
- освоение необходимых теоретических знаний из области физической культуры и избранного вида спорта – настольный теннис;
- повышение общей работоспособности и концентрации внимания;
- формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- формирование трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование социальной активности и навыков адаптации к жизни в обществе.

Планируемые результаты:

- положительная динамика уровня подготовленности в технике и тактике в соответствии с индивидуальными особенностями;
- динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся, укрепление здоровья;
- освоение обучающимися системы знаний в области физической культуры и спорта, физиологии, биомеханики, гигиены;
- устойчивость интереса, мотивации к занятиям настольного тенниса и к здоровому образу жизни;
- сформированность нравственных, морально-волевых качеств личности, убеждений, взглядов, идеалов.

Программа

При составлении учебного плана учитывается максимальный объем недельной учебной нагрузки (4 академических часов) с расчетом на 36 недель занятий в год.

Учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	Объем учебной нагрузки (в часах)							
		1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения	
		теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика
1	Предметные области								
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	2		2		2		2	
1.2	Общая физическая		60		53		45		35

	подготовка							
1.3	Специально физическая подготовка		40		45		50	55
1.4	Технико-тактическая подготовка		38		40		45	50
<u>2</u>	<u>Контрольно-переводные испытания</u>		4		4		2	2
Всего часов			144		144		144	144

Содержание программы

1.1. Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Теоретическая подготовка проводится во время учебных занятий в форме сообщений, бесед, лекций, рассказов, просмотров видеоматериалов, слайдов. Материал излагается в доступной форме, учитывая возраст обучающихся. Теоретическая подготовка может проводиться в начале или в процессе занятия в паузах отдыха.

Изучение программного материала осуществляется в соответствии с планом:

№ п/п	Темы	Объём материала в часах			
		СОГ-1	СОГ - 2	СОГ- 3	СОГ- 4
1	История развития настольного тенниса	0,10			
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	0,10			
3	Строение и функция организма человека	0,10	0,10	0,25	1
4	Гигиенические занятия, умения и навыки	0,10	0,10	0,20	
5	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	0,10	0,20	0,10	
6	Основы спортивного питания	0,10			
7	Требования техники безопасности на занятиях по настольному теннису	0,10	0,15		
8	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	0,10	0,10	0,10	
9	Правила соревнований по настольному теннису	0,10	0,25	0,25	1
ИТОГО:		2	2	2	2

Краткое содержание тем:

- История развития настольного тенниса.

Возникновение и развитие настольного тенниса, как вида спорта. Характеристика настольного тенниса, место и значение его в России. Первые чемпионаты России по настольному теннису. Победа российских настольных теннисистов на крупнейших международных соревнованиях и мировых первенствах.

- Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

- Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние различных физических упражнений на организм человека. Изменения, происходящие в организме в результате занятий спортом.

- Гигиенические занятия, умения и навыки.

Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена жилища и места занятости. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной

профилактики (предупреждение заболеваний).

- Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Понятие о ЗОЖ. Режим дня. Показания и противопоказания для занятий спортом. Занятие закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

- Основы спортивного питания.

Особое значение питания для растущего организма. Режим питания. Питьевой режим.

- Требования техники безопасности на занятиях по настольному теннису.

Правила по технике безопасности и пожарной безопасности (инструкции). Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий по настольному теннису, меры их профилактики. Первая помощь при различных травмах и состояниях.

- Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Требования к спортивному залу для занятий. Оборудование и инвентарь зала. Спортивная одежда и экипировка.

- Правила соревнований по настольному теннису.

Разбор правил соревнований по настольному теннису. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований по настольному теннису. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Взвешивание участников. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы.

1.2. Предметная область «Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования личности.

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнения команд. Построения и перестроения. Повороты. Размыкания и смыкания. Передвижения. Различные виды ходьбы, бега и прыжков.

Общеразвивающие упражнения:

- для рук и верхнего плечевого пояса, положения рук и кистей, поднимание и опускание рук, приводящие и отводящие движения, то же, выполняемые с мышечным усилием и с различной скоростью движения.
- для туловища – наклоны вперед стоя и сидя, ноги вместе и врозь, наклоны назад, упражнения для ног – различные виды приседаний.
- упор присев, упор лёжа (повороты в упоре лёжа, отжимания), упор сидя сзади, прогибание туловища, передвижения в упоре сидя и лежа.

1.3. Предметная область «Специальная физическая подготовка»

Благодаря специальной физической подготовке (СФП) развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными технико-тактическими приемами и их закрепления.

Специальная физическая подготовка осуществляется в процессе учебного занятия. Соотношение ОФП и СФП зависит от решаемых задач, уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающегося.

Средствами специальной физической подготовки являются специально-подготовительные упражнения для развития основных физических качеств.

Специально-подготовительные упражнения для развития:

исходные положения (стойки) – правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя;
способы передвижений – бесшажный, шаги, прыжки, рывки;
способы движения ракетки – вертикальная хватка – «пером», горизонтальная хватка – «рукопожатие»;
подачи – по способу расположения игрока, по месту выполнения контакта ракетки с мячом;
технические приёмы без вращения мяча – толчок, откидка, подставка; технические приёмы с верхним вращением – накат, топс-удар.

1.4. Техничко-тактическая подготовка

Каждое базовое упражнение имеет свои правила выполнения, которые необходимо изучить. Техника упражнения – совокупности движений, направленных на достижение максимального результата в данном упражнении. Подготовительные движения не являются самостоятельными упражнениями. Техника выполнения подготовительных движений отрабатывается в процессе всего периода обучения.

1 год обучения (СОГ-1)

Техника:

Исходная стойка (игровая стойка). Ноги расположены шире плеч, носки слегка развёрнуты наружу. Одна нога (в зависимости от игровой руки) незначительно выдвинута вперёд. Коленные суставы согнуты, масса тела распределена на переднюю часть стоп. Туловище слегка наклонено вперёд, спина прямая, плечи опущены. Такая позиция обеспечивает устойчивость, равновесие и готовность к быстрым перемещениям.

Хват ракетки. На начальном этапе рекомендуется использовать «европейский» хват:

- большой палец располагается на одной стороне основания ракетки;
- указательный — на противоположной;
- остальные пальцы плотно, но без излишнего напряжения, охватывают рукоятку;
- запястье свободно и сохраняет подвижность.

Избыточное давление на ручку ограничивает свободу движений и снижает эффективность ударов.

Передвижение. Перемещения осуществляются преимущественно приставными шагами с возвращением в исходную позицию после каждого удара. Принципы:

- момент перемещения начинается до выполнения удара соперником;
- работа осуществляется преимущественно ногами для занятия оптимальной позиции относительно точки отскока мяча;
- центр тяжести сохраняется внизу, перемещения короткие и энергичные.

Базовые удары. Среди первых изучаемых технических приёмов — толчок и срезка.

Толчок — простейший приём. Ракетку держат перед собой перпендикулярно плоскости стола и тыльной стороной ударяют по мячу, как бы толкая его перед собой. Мяч летит без вращения. Этот приём больше подходит для защиты.

Срезка — удар с приданием мячу нижнего вращения. Выполняется движением руки сверху вниз по дуге. Используется для защиты и контроля игры.

Накат — нападающий удар, который изучают после освоения подрезки. При его выполнении мячу придаётся верхнее вращение. Движение напоминает «обкатывание» мяча ракеткой снизу вверх.

Упражнения для начального этапа:

- **Удержание мяча на ракетке.** Цель — стабилизация положения мяча на поверхности ракетки. Мяч размещают на горизонтально удерживаемой ракетке и медленно перекачивают по всей поверхности без потери контакта.
- **Набивание мяча вверх.** Мяч последовательно отбивают ракеткой вертикально вверх, стараясь сохранить ритм и высоту отскока.
- **Отскок мяча от пола.** Мяч отскакивает от пола после касания ракеткой. Задача — обеспечить стабильную высоту отскока и последовательность касаний.
- **Имитация ударов.** Упражнения с ракеткой без мяча, которые выполняют в целом или разбивая на отдельные фазы (замах, разгон, удар, окончание движения, возвращение в исходное положение).

- Удары у тренировочной стенки или половинки стола. Серии ударов справа и слева на точность.

Тактика:

- **Освоение базовых ударов и их сочетания.** Обучающиеся учатся выполнять накаты справа и слева, срезки, подрезки, а также сочетать эти удары в игре. Важно научиться направлять мяч по разным направлениям (диагональ, прямая, полудиагональ) и варьировать длину полёта.

- **Развитие чувства мяча и стола.** Игроки тренируются оценивать траекторию полёта мяча, точку отскока и выбирать оптимальную позицию для удара. Это включает умение предугадывать, куда мяч попадёт после отскока от стола.

- **Простые тактические схемы.** На начальном этапе используются элементарные тактические приёмы, например:

игра на большее количество попаданий в серии (один или два удара из одной точки в одном или разных направлениях);

обучение игре на счёт разученными ударами;

групповые игры («Круговая», «Дворник», «Один против всех»), которые помогают развить тактическое мышление в условиях ограниченного пространства и времени.

- **Работа с подачами.** Ученики изучают выполнение подач разными ударами (с верхним, нижним, боковым вращением), а также учатся принимать подачи. На этом этапе важно научиться реагировать на разные типы вращений и выбирать адекватный ответ.

- **Передвижения у стола.** Тренируются базовые передвижения: шаги влево, вправо, вперёд, назад, выпады. Умение правильно перемещаться помогает занимать выгодную позицию для удара и контролировать игру.

Некоторые базовые принципы, которые закладываются на этапе СОГ-1

- **Принцип неожиданности.** Даже на начальном уровне важно варьировать силу и направление ударов, чтобы не давать сопернику предугадать действия.

- **Контроль розыгрыша.** Ученики учатся удерживать мяч в игре, не допуская ошибок, и постепенно переходить к более активным действиям.

- **Сковывание действий соперника.** Например, подачи с нижним вращением заставляют противника находиться близко к столу, ограничивая его возможности для контратаки.

Методы обучения тактике в СОГ-1

- **Имитация ударов.** Упражнения у зеркала, на тренажёрах или с партнёром помогают освоить технику и тактические элементы без мяча, а затем с мячом.

- **Игра с тренером или партнёром.** Тренировки в парах с разными заданиями (например, на большее количество попаданий, с акцентом на определённый удар) развивают тактическое мышление.

- **Анализ действий.** Тренер помогает ученикам замечать ошибки и корректировать тактику в процессе игры.

- **Групповые игры.** Они создают условия для применения изученных приёмов в динамичной обстановке и развивают умение быстро принимать решения.

На этапе СОГ-1 тактика ещё не является сложной и многоходовой. Главная цель — заложить фундамент для дальнейшего развития, научить игроков основам взаимодействия с мячом и пространством, развить координацию, реакцию и базовое тактическое мышление. По мере прогресса ученики переходят к более сложным тактическим схемам и комбинациям.

2 год обучения (СОГ-2)

Техника:

Хватка ракетки

Существует два основных типа хватки:

Горизонтальная (европейская): ручку ракетки обхватывают тремя пальцами — средним, безымянным и мизинцем; указательный вытянут вдоль тыльного края ракетки, а большой расположен на ладонной стороне ракетки и слегка соприкасается со средним пальцем.

Вертикальная (азиатская): большой и указательный пальцы обхватывают ручку ракетки,

как при держании авторучки, остальные пальцы удобно располагаются на тыльной стороне ракетки «веером» или накладываются один на другой «дугой».

Исходные положения (стойки)

для выполнения технических приёмов используются три основные стойки:

Правосторонняя — для ударов справа.

Левосторонняя — для ударов слева.

Нейтральная (основная) — универсальное положение для подготовки к действию.

Способы передвижений

Бесшажный — без переноса общего центра тяжести (ОЦТ) или с незначительным его переносом.

Шаги — одношажный, приставной, скрестный.

Прыжки — с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую.

Рывки — с правой или левой ноги, с поворотом или наклоном туловища.

Базовые технические приёмы

Накат — нападающий удар, при котором мячу придаётся верхнее вращение. Выполняется с помощью обкатывания мяча ракеткой снизу вверх.

Накат справа:

Исходное положение: левая нога впереди, правая отставлена назад, туловище наклонено вправо под углом примерно 45° к столу, ноги слегка согнуты в коленях. Рука с ракеткой отведена назад и ненапряжённо согнута в локте, кисть и предплечье составляют единую прямую линию, ракетка находится в горизонтальном положении.

В момент, когда мяч начинает подъём от стола, рука начинает движение вперёд, а ракетка, находящаяся на уровне пояса, движется влево-вверх. Когда мяч достигает высшей точки отскока и начинает падать, ракетка, образуя с поверхностью стола прямой угол, вступает в контакт со средней частью мяча. В момент контакта ракетки с мячом кисть руки лёгким движением вверх придаёт мячу верхнее вращение.

Накат слева выполняется аналогично, но с противоположной стороны.

Подрезка (срезка)

Подрезка — защитный удар с нижним вращением мяча. При выполнении движения рука с ракеткой идёт вперёд и немного вниз.

Подрезка слева:

Исходное положение: туловище чуть развёрнуто вполборота влево и немного наклонено вперёд. Ноги чуть согнуты в коленях и расставлены на ширину плеч: правая нога впереди под углом примерно 45° к столу, левая — сзади параллельно задней линии стола. Руки согнуты в локтях и находятся перед грудью.

При замахе перед ударом руку с ракеткой необходимо согнуть и поднять к левому плечу, а затем, выпрямляя, опустить вперёд-вниз. При этом вес тела переносится с левой ноги на правую. Траектория движения не прямолинейна, а дугообразна. В начале движения «нос» ракетки поднят вверх к левому плечу, а в конце направлен туда, куда нужно послать мяч — в левый угол, в середину или в правый угол стола.

Топ-спин

Топ-спин — сверхкручённый удар с сильным верхним вращением мяча. Требуется более продвинутого уровня подготовки, но может изучаться после освоения накатов.

Упражнения для освоения техники

Жонглирование мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары на разную высоту с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, с поворотами, изменением направления бега.

Удары у тренировочной стенки или приставленной к столу половинки стола: серийные (на точность) и одиночные удары.

Имитация ударов у зеркала, с ракеткой, на простейших тренажёрах.

Имитация передвижений в игровой стойке с выполнением ударных действий

Тактика:

Контроль над столом. Новичкам важно научиться удерживать мяч на столе, избегая промахов и слишком сложных ударов. Сосредоточьтесь на точности, а не на силе. Это поможет быстрее освоить базовые удары и развить чувство мяча.

Использование длины и углов. Даже простое направление мяча в угол стола может поставить соперника в затруднительное положение. Например, если противник смещается к правому краю, направляйте мяч в левый угол, чтобы он совершил лишнее движение.

Чередование ударов. Старайтесь сочетать удары с разной траекторией и скоростью — срезки, блоки, лёгкие топ-спины. Это мешает сопернику предугадывать ваши действия и помогает развивать вариативность.

Минимизация риска. На начальном этапе не стоит стремиться к сложным финт-ударам. Важнее — точность, стабильность и постепенное освоение базовой тактики.

Правильная позиция у стола. После каждого удара возвращайтесь в исходную позицию (обычно — в центр стола), чтобы быть готовым к следующему розыгрышу. Избегайте лишних движений, которые отнимают время и мешают подготовке к удару.

Анализ ситуации. Учитесь замечать открытые зоны на столе и использовать их для ударов. Например, если соперник смещается в одну сторону, можно направить мяч в противоположный угол.

Базовые тактические упражнения

Игра на большее количество попаданий в серии. Например, игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трёх направлениях; игра одним видом удара из двух, трёх точек в одном (в разных) направлениих.

Выполнение подач разными ударами. Это помогает освоить различные варианты начала розыгрыша.

Игра накатом и срезкой. Тренируйте различные варианты по длине полёта мяча, направлениям полёта и сочетанию ударов справа и слева.

Игра со всего стола с коротких и длинных мячей. Помогает адаптироваться к разным ситуациям в розыгрыше.

Групповые игры («Круговая», «Дворник», «Один против всех» и другие). Развивают умение действовать в команде и быстро реагировать на изменения ситуации.

3 год обучения (СОГ-3)

Техника:

Стойки и передвижения

- **Правосторонняя, нейтральная (основная) и левосторонняя стойки** — исходные положения для выполнения ударов.

- **Способы передвижения:** безшажный, шаги, прыжки, рывки. Важно научиться своевременно занимать удобную позицию для приёма мяча, особенно при «глубоких» мячах.

Хваты ракетки

- **Вертикальный хват («пером»).**

- **Горизонтальный хват («рукопожатие»).** Выбор хвата влияет на технику выполнения ударов.

Удары с верхним вращением

Накат — удар со слабым верхним вращением и большой скоростью мяча. При классическом исполнении наката рекомендуется наносить удар в высшей точке траектории мяча при отскоке. Во время контакта с мячом нужно вести ракетку снизу вверх.

Топ-спин — атакующий удар с сильным верхним вращением. Для его выполнения требуется широкий замах и активное использование кисти и предплечья. Удар наносится по касательной, что придаёт мячу сильное вращение.

Удары с нижним вращением

Подрезка — базовый защитный элемент с нижним вращением. Выполняется для обороны или затруднения атаки соперника. Важно играть низко над сеткой.

Срезка — разновидность подрезки, выполняется сразу при отскоке мяча с использованием скорости приходящего мяча.

- Удары без вращения

Толчок — простой для освоения приём. Ракетку подставляют на пути полёта мяча (она параллельна сетке), образуя «стенку». Мяч, ударяясь о неё, отлетает через сетку.

Подставка (блок) — почти неподвижная ракетка подставляется под атакующий мяч.

- Поддачи:

Могут быть с верхним или нижним вращением, короткими, средними или длинными, диагональными или прямыми.

Правила подачи: мяч должен быть подброшен вертикально вверх на высоту не менее 16 сантиметров с разжатой ладони. Подача должна быть выполнена так, чтобы мяч сначала коснулся стороны стола подающего, а затем стороны стола принимающего игрока, не коснувшись при этом сетки.

Тактика:

Развитие тактического мышления. Тренеры начинают работать над умением игроков анализировать ситуацию на столе, предугадывать намерения соперника и выбирать оптимальные действия в зависимости от его стиля игры, сильных и слабых сторон. Это включает распознавание подготовительных движений противника и определение его дальнейших намерений.

Разнообразие тактических приёмов. На этом этапе изучаются и отрабатываются различные тактические комбинации, включая:

Чередование ударов. Смена типов ударов (атакующих, защитных, контратакующих) для дезориентации соперника.

Изменение направления, вращения и скорости ударов. Это позволяет находить слабые места в игре противника.

Разыгрывание мяча в разных зонах стола. Цель — выявить уязвимые зоны у соперника и использовать их в своих интересах.

Применение мягких бросков через сетку, когда противник находится вне позиции.

Тактика подач. Поддачи рассматриваются не просто как способ введения мяча в игру, а как активное средство нападения. Особое внимание уделяется подачам со сложным смешанным вращением и обманными движениями. Эффективны быстрые подачи с комбинированным вращением в сочетании с короткими подачами для создания эффекта неожиданности. Например, маятниковая подача с левым нижним боковым вращением может заставить соперника ошибиться в расчёте траектории мяча, что создаст возможность для атаки.

Тактика контратаки и атаки. Игроки учатся перехватывать инициативу, контратакуя после нападения соперника. Контратакующие действия направлены на то, чтобы не только отразить атаку, но и сразу же перейти в наступление, забрав инициативу. Атакующие действия могут включать серии ударов, а не только одиночные удары.

Тактика защиты. Изучаются методы активной и пассивной защиты. Активная защита предполагает не просто отражение атаки, но и создание условий для последующего контрнаступления. Пассивная защита используется для того, чтобы выйти из опасного положения и вернуть мяч на сторону соперника.

Тактика в парных играх. В парном настольном теннисе важно согласовывать действия с партнёром, выбирать правильную расстановку, уметь направлять мяч в зоны, где соперники мешают друг другу или не успевают отреагировать. Сложность парной игры заключается в скорости передвижений и необходимости менять позиции после каждого удара.

Психологический аспект. Тактика включает умение подавлять соперника психологически, навязывать ему неудобный стиль игры и не позволять диктовать ход матча.

4 год обучения (СОГ-4)

Техника:

Основная стойка и положение тела. Игрок должен стоять на ширине плеч, с немного согнутыми в коленях ногами и телом, слегка наклоненным вперед. Это обеспечивает баланс и позволяет быстро реагировать на движения мяча.

Работа ног. Включает боковые перемещения, шаги в крест (по диагонали), прыжки и прыжковые приседания для развития взрывной силы.

Движение корпуса, плеча, предплечья, кисти и пальцев. Эти элементы влияют на точность и силу удара.

Траектория движения ракетки и её положение. От этого зависит тип удара и вращение мяча.

Основные удары

Некоторые базовые удары в настольном теннисе:

Драйв — базовый удар для контроля над мячом и поддержания розыгрыша. Обычно выполняется с небольшим вращением мяча.

Топспин — удар, при котором мячу придаётся вращение вверх. Это заставляет его быстро падать на стол после перехода через сетку. Позволяет атаковать с большей силой.

Бекспин — противоположен топспину. Мячу придаётся вращение вниз, что усложняет контроль над мячом для противника после отскока от стола.

Накат — нападающий удар, при котором мячу придаётся верхнее вращение. Выполняется движением, напоминающим «обкатывание» мяча снизу вверх.

Срезка — защитный удар с сильным нижним вращением.

Блок — удар, при котором игрок использует скорость и вращение мяча, приданное противником, против самого противника.

Смэш — мощный удар по мячу с большой высоты, обычно с целью закончить розыгрыш.

Флик — атакующий удар, который обычно используется в ответ на короткую подачу противника.

Чоп — защитный удар с большим бекспином, часто используется для замедления темпа игры.

Подача

Подача — начальный удар в каждом розыгрыше. Согласно правилам, мяч должен быть подброшен вертикально вверх на высоту не менее 16 сантиметров с разжатой ладони. Подача должна быть выполнена так, чтобы мяч сначала коснулся стороны стола подающего, а затем стороны стола принимающего игрока, не коснувшись при этом сетки.

Существуют различные техники подачи, включая топспин, бекспин и слайс.

Приём подачи

Цель приёма подачи — нейтрализовать преимущество, которое противник может получить от своей подачи, и вернуть игру в равные условия.

Упражнения для развития техники

Для совершенствования техники используются различные упражнения, например:

Жонглирование мячом. Удары по мячу правой и левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары на разную высоту с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока.

Упражнения с ракеткой и мячом в движении — шагом, бегом, с поворотами, изменением направления бега.

Удары у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинки стола или по мячам, выбрасываемым тренером, партнёром или тренажёром.

Имитация ударов (накатом, подрезкой) у зеркала без ракетки, с ракеткой, на тренировочных тренажёрах.

Имитация передвижений с выполнением ударных действий — одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары.

Тактика:

Целесообразное использование своих возможностей с учётом сил противника. Теннисист должен стремиться создавать выгодные для себя ситуации, учитывая сильные и слабые стороны как свои, так и соперника.

Прогнозирование и адаптация. Важно быстро оценивать игровую ситуацию, предугадывать действия соперника и корректировать свои действия.

Инициатива. В современном настольном теннисе доминируют атака и контратака. Цель — овладеть и перехватить инициативу.

Маскировка слабых сторон. Необходимо скрывать свои уязвимые места и создавать ложные ситуации, чтобы дезориентировать соперника.

Виды тактических действий

Тактические приёмы разделяют на несколько типов:

Атакующие — действия, направленные на быстрый выигрыш очка или достижение преимущества. Могут быть одиночными или серийными.

Контратакующие — ответные действия на атаку соперника с целью перехвата инициативы.

Подготовительные (вспомогательные) — действия, которые предшествуют атаке и способствуют её организации. Например, создание условий для успешного нападающего удара.

Защитные — действия для отражения атаки противника. Могут быть активными (с препятствием действий соперника) и пассивными.

Один и тот же технический приём (например, топ-спин) может использоваться в разных тактических ролях в зависимости от ситуации.

Тактика в парной игре

В парной игре тактические аспекты усложняются. Ключевые моменты:

Использование слабостей соперников. Старайтесь выявить уязвимые места в технике и передвижениях противников.

Согласованность действий. Партнёры должны двигаться согласованно, избегать столкновений и создавать условия для успешных ударов друг друга.

Распределение ролей. В паре важно определить ведущего, разыгрывающего и главного атакующего. Ведущий обычно — более опытный игрок, который помогает находить моменты для атаки.

Передвижение. Используются разные способы передвижения, например, «И-образный» (для игры на средней дистанции) или «Л-образный» (когда в паре играют левша и правша).

Общие рекомендации

Анализ соперника. Наблюдайте за стилем игры противника: его сильными и слабыми сторонами, привычными приёмами, скоростью реакции.

Создание открытых зон. Старайтесь направлять мяч так, чтобы вынудить соперника совершить промах или слабый удар.

Психологическая тактика. Используйте паузы, смену ритма подачи, чтобы сбить концентрацию противника.

Планирование. Перед игрой составьте примерный тактический план, учитывая данные о сопернике. В ходе матча план можно корректировать.

Тактическое мастерство тесно связано с техническим навыком, физической и психологической подготовкой. Регулярная практика и анализ своих и чужих ошибок помогут развить чувство тактики.

1.5. Подвижные игры

У обучающегося-спортсмена вырабатывается умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр; умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр; умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений, а также приобретаются навыки сохранения собственной физической формы.

Используемые упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3х10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей (2-3 кг) вытянутыми руками перед собой, поднимание гантелей вытянутыми руками вверх через стороны, опускание гантелей за голову. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика. Для развития силы - поднимание гири (16 кг), штанги - 25 кг. Упражнения с гантелями, проводимые ежедневно на протяжении длительного времени, прекрасно укрепляют связки всего плечевого пояса и увеличивают силу. Рост нагрузки должен повышаться постепенно на протяжении всего учебного года, однако, чем он будет медленнее, тем лучше окажутся результаты.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, лыжные гонки, плавание.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты - броски набивного мяча вперед, назад.

План - график
Распределения учебных часов в спортивно-оздоровительной группе 1 года обучения (СОГ-1).

№	Часы	месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V			
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	2											
2	Общая физическая подготовка	60	3	7	7	7	7	7	7	8			
3	Специально физическая подготовка	40	3	4	4	4	4	4	4	6			
4	Техническая – тактическая подготовка	38		7	5	7	3	5	7	4			
5	Контрольно-переводные испытания	4	2							2			
	Итого:	144	10	18	16	18	14	16	18	18	16	18	16

Ноябрь (СОГ-1)

[illegible]

Декабрь (СОГ-1)

[illegible]

Январь (СОГ-1)

№	Предметные области	Номер занятия							Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.								
2	Общая физическая подготовка.	45	45	45	45	45	45	45	7
3	Специальная физическая подготовка.	25	25	25	25	25	25	30	4
4	Техническая – тактическая подготовка	20	20	20	20	20	20	15	3
5	Контрольно-переводные испытания								
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	14

Февраль (СОГ-1)

№	Предметные области	Номер занятия								Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.									
2		40	40	40	40	40	40	40	35	7
3		20	20	20	20	20	20	20	40	4
4		30	30	30	30	30	30	30	15	5
5		90	90	90	90	90	90	90	90	16
Продолжительность занятий (мин)										

MapT (COT-1)

№	Предметные области	Номер занятия									Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.										
2	Общая физическая подготовка.	35	35	35	35	35	35	35	35	7	
3	Специальная физическая подготовка.	20	20	20	20	20	20	20	20	4	
4	Техническая – тактическая подготовка.	35	35	35	35	35	35	35	35	7	
5	Контрольно-переводные испытания	90	90	90	90	90	90	90	90	18	
Продолжительность занятий (мин)											

Апрель (СОГ-1)

№	Предметные области	Номер занятия									Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.										
2		35	35	35	35	35	35	35	35	7	
3		35	35	35	35	35	35	35	35	7	
4		20	20	20	20	20	20	20	20	4	
5											
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	18	

Май (СОТ-1)

№	Предметные области	Номер занятия								Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.									
2	Общая физическая подготовка.	45	45	45	45	45	45	45	8	
3	Специальная физическая подготовка.		45	45	45	45	45	45	6	
4	Техническая — тактическая подготовка									
5	Контрольно-переводные испытания	45						45	2	
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	16	

План - график
Распределения учебных часов в спортивно-оздоровительной группе 2 года обучения (СОГ-2).

№	Часы	месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V			
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	2											
2	Общая физическая подготовка	53	3	6	6	6	6	6	6	8			
3	Специально физическая подготовка	45	3	5	5	5	5	5	5	6			
4	Техническая – тактическая подготовка	40		7	5	7	3	5	7	6			
5	Контрольно-переводные испытания	4	2							2			
	Итого:	144	10	18	16	18	14	16	18	16	18	18	16

Сентябрь (СОГ-2)

№	Предметные области	Номер занятия					Кол-во часов
		1	2	3	4	5	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.	45	45				2
2	Общая физическая подготовка.	45		20	45	25	3
3	Специальная физическая подготовка.			25	45	65	3
4	Техническая – тактическая подготовка						
5	Контрольно-переводные испытания	90	90	90	90	90	10
Продолжительность занятий (мин)							

Октябрь (СОГ-2)

[illegible]

Ноябрь (COF-2)

[illegible]

Декабрь (СОГ-2)

№	Предметные области	Номер занятия								Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.									
2	Общая физическая подготовка.	25	25	20	25	35	35	35	35	6
3	Специальная физическая подготовка.	30	30	35	30	20	20	20	20	5
4	Техническая – тактическая подготовка.	35	35	35	35	35	35	35	35	7
5	Контрольно-переводные испытания	90	90	90	90	90	90	90	90	18
Продолжительность занятий (мин)										

Март (COT-2)

[illegible]

Апрель (СОГ-2)

[illegible]

Май (СОТ-2)

[illegible]

План - график
Распределения учебных часов в спортивно-оздоровительной группе 3 года обучения (СОГ-3).

№	Часы	месяцы									
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	2									
2	Общая физическая подготовка	45	3	6	6	6	6	6	6		
3	Специально физическая подготовка	50	4	5	5	5	5	5	6	10	
4	Техническая – тактическая подготовка	45		7	5	7	3	5	7	6	
5	Контрольно-переводные испытания	2	1							1	
	Итого:	144	10	18	16	18	14	16	18	16	

Сенаторъ (СОГ-3)

№	Предметные области	Номер занятия					Кол-во часов
		1	2	3	4	5	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.	45	45				2
2	Общая физическая подготовка.	45		20	45	25	3
3	Специальная физическая подготовка.		45	25	45	65	4
4	Техническая – тактическая подготовка						1
5	Контрольно-переводные испытания	90	90	90	90	90	10
Продолжительность занятий (мин)							

Октябрь (СОГ-3)

[illegible]

Норбъ (СОГ-3)

[illegible]

Декабрь (СОГ-3)

№	Предметные области	Номер занятия									Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.										
2		25	25	20	25	35	35	35	35	35	6
3		30	30	35	30	20	20	20	20	20	5
4		35	35	35	35	35	35	35	35	35	7
5		90	90	90	90	90	90	90	90	90	18
Продолжительность занятий (мин)											

Январь (СОГ-3)

[illegible]

Февраль (СОГ-3)

[illegible]

Март (COF-3)

[illegible]

Апрель (COГ-3)

[illegible]

Май (СОГ-3)

[illegible]

План - график
Распределения учебных часов в спортивно-оздоровительной группе 4 года обучения (СОГ-4).

№	Часы	месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V			
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	2											
2	Общая физическая подготовка	35	6	6	4	4	4	4	4				
3	Специально физическая подготовка	55	5	5	6	6	6	6	7	10			
4	Техническая – тактическая подготовка	50	7	5	8	4	6	8	7	5			
5	Контрольно-переводные испытания	2	1							1			
	Итого:	144	10	18	16	18	14	16	18	16	18	18	16

№	Предметные области	Номер занятия					Кол-во часов
		1	2	3	4	5	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.	45	45				2
2	Общая физическая подготовка.	45		20	45	25	3
3	Специальная физическая подготовка.		45	25	45	65	4
4	Техническая – тактическая подготовка			45			1
5	Контрольно-переводные испытания	90	90	90	90	90	10
Продолжительность занятий (мин)							

№	Предметные области	Номер занятия									Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.										
2	Общая физическая подготовка.	35	35	35	35	35	20	25	25	25	6
3	Специальная физическая подготовка.	20	20	20	20	20	35	30	30	30	5
4	Техническая – тактическая подготовка	35	35	35	35	35	35	35	35	35	7
5	Контрольно-переводные испытания	90	90	90	90	90	90	90	90	90	18
Продолжительность занятий (мин)											

Ноябрь (СОГ-4)

[illegible]

Декабрь (СОГ-4)

№	Предметные области	Номер занятия									Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.										
2		20	20	20	20	20	20	20	20	4	
3		30	30	30	30	30	30	30	30	6	
4		40	40	40	40	40	40	40	40	8	
5		90	90	90	90	90	90	90	90	18	
Продолжительность занятий (мин)											

Январь (СОГ-4)

№	Предметные области	Номер занятия							Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.								
2	Общая физическая подготовка.	25	25	25	25	25	25	30	4
3	Специальная физическая подготовка.	40	40	40	40	40	40	30	6
4	Техническая – тактическая подготовка	25	25	25	25	25	25	30	4
5	Контрольно-переводные испытания								
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	14

Февраль (СОГ-4)

[illegible]

MapT (COT-4)

[illegible]

Апрель (СОГ-4)

[illegible]

Май (COT-4)

[illegible]

Комплекс организационно-педагогических условий

Учебный график

- Срок реализации Программы составлена на 1 год.
- Количество учебных недель в год: 36 недель.
- Начало учебного года – 15 сентября соответствующего года.
- Окончание учебного года – 31 мая последующего года.
- Занятия по Программе проводятся в течение учебного года.

Определение уровня освоения Программы

Для реализации данной программы необходимо материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал для занятий настольным теннисом; спортивный инвентарь (стол для настольного тенниса, турник, скакалки, гантели, маты, гимнастические скамейки, ракетки, теннисные мячи и т.д.); обучающимся необходимо на занятиях находиться в экипировке (шорты, футболка, кроссовки).

Информационное обеспечение: использование интернет ресурса; работа с сайтом МБОУ ДО СШ (страница о секции настольный теннис, фото и видео материалы и прочее).

С целью определения уровня освоения Программы проводятся различные виды контроля:

- Текущий контроль (мониторинг освоения обучающимися начальных знаний, умений и навыков в соответствии с Программой в течении учебного года). Текущий контроль – наиболее оперативная, динамичная и гибкая проверка результатов обучения. Порядок, формы, периодичность при проведении текущего контроля определяются тренером-преподавателем. Средствами текущего контроля являются контрольные упражнения по технико-тактической, общей и специальной физической подготовке.
- Промежуточная аттестация включает в себя тестирование по общей и специальной физической подготовке в сроки, установленные календарным учебным графиком в начале и в конце учебного года (сентябрь, май).
- Итоговая аттестация – это оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы по всем разделам подготовки (май).

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками, имеющими соответствующее профессиональное образование в области физической культуры и спорта.

Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке для промежуточной аттестации

- Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП (не менее 70%)
- Выполнение объема тренировочной нагрузки (не менее 80%)

Перевод обучающихся (в том числе досрочно) в группу следующего года на одном уровне сложности или другого уровня сложности проводится решением тренера-преподавателя и оформляется приказом директора.

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года.

Контрольные нормативы по настольному теннису для группы СОГ-1, СОГ-2

ОФП												
Контрольные нормативы	СОГ - 1						СОГ - 2					
	Мальчики			Девочки			Мальчики			Девочки		
	Оценки						Оценки					
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	5
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	-	11	6	4	-	-	-	20	17	13

Челночный бег 3*10 м (с)	9	9,5	10	9,5	10	10,5	8,2	8,7	9,2	8,5	9,1	9
Прыжок в длину с места (см)	140	120	110	135	115	105	215	190	160	200	180	185
Подтягивание на перекладине (раз)	5	3	2	-	-	-	9	7	6	-	-	-
Сгибание рук в упоре лежа (раз)	16	12	7	8	6	4	25	20	15	14	11	8
Сгибание туловища лежа на спине (раз)	19	14	9	12	8	5	30	25	20	17	14	10

СФП

Наименование норматива	Количество бросков	Оценка выполнения	Количество бросков	Оценка выполнения
Метание теннисного мяча в цель, кол-во попаданий	СОГ-1		СОГ-2	
	2	Удовлетворительно	13	Удовлетворительно
	3	Хорошо	15	Хорошо
	4	Отлично	18	Отлично

Контрольные нормативы по настольному теннису для группы СОГ-3, СОГ-4

ОФП

Контрольные нормативы	СОГ - 3						СОГ - 4					
	Мальчики			Девочки			Мальчики			Девочки		
	Оценки						Оценки					
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	5
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	-	22	20	15	-	-	-	27	25	20
Челночный бег 10 по 10 м (с)	27,2	27,6	28	30,5	31,2	31,8	26,4	26,8	27,2	29,7	30,4	31,0
Прыжок в длину с места (см)	1,7	1,5	1,3	1,5	1,3	1,10	215	190	160	200	180	185
Подтягивание на перекладине (раз)	14	12	10	-	-	-	18	15	14	-	-	-
Сгибание рук в упоре лежа (раз)	40	35	30	15	12	10	49	44	24	21	18	16
Сгибание туловища лежа на спине (раз)	35	30	25	20	18	15	41	36	31	25	23	20

СФП

Наименование норматива	Количество бросков	Оценка выполнения	Количество бросков	Оценка выполнения
Метание теннисного мяча в цель, кол-во попаданий	СОГ-3		СОГ-4	
	16	Удовлетворительно	19	Удовлетворительно
	18	Хорошо	21	Хорошо
	22	Отлично	27	Отлично

Зачетные требования

Критерии освоения техники и тактических действий. Уровень освоения. Оценка.	Выполнить техническое действие в стандартных условиях.
Низкий (удовлетворительно)	Выполнил с грубыми ошибками.
Средний (хорошо)	Выполнил с незначительными ошибками.
Высокий (отлично)	Выполнил без ошибок.
Техническая подготовка	Выполнения основных атакующих и защитных действий в сойке и при борьбе лёжа.

Протоколы аттестации хранятся в МБОУ ДО СШ в течении всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

Методические материалы

Эффективность освоения программы зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей обучающихся.

Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе включает большое разнообразие игровых и соревновательных элементов. Это обеспечивает, с одной стороны, решение задач физического развития подростков с различным уровнем физической подготовленности, а с другой – базовую спортивную подготовку обучающихся. Соревновательная деятельность носит вспомогательный характер. Она представлена, главным образом, в виде соревнований между обучающимися учебной группы.

Важным компонентом подготовки на данном этапе является формирование мотивации к продолжительному и систематическому тренировочному процессу. На первый план выдвигается разносторонняя физическая подготовка, которую необходимо целенаправленно развивать путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом индивидуальных особенностей подростков.

Новички успешно усваивают спортивную технику, если тренер сумеет создать на занятиях устойчивое внимание как всей группы в целом, так и каждого обучающегося в отдельности. Тренер должен стремиться возбудить интерес к занятиям и этим вызвать внимание обучающихся. Чем больше будет углубляться этот интерес, тем скорее внимание обучающихся станет устойчивым и целенаправленным.

Усложнять занятия нужно постепенно, в соответствии с тем, насколько усвоен предшествующий материал. Серьезное значение имеет здесь дозировка предлагаемых тренером упражнений. Обычное количество повторений отдельных приемов или движений 8-12 раз. Чрезмерное количество повторений одних и тех же движений или приемов вызывает переутомление, понижается их внимание, которое, кроме того, не задерживается на однообразном материале.

Для того чтобы воспитание внимания было успешным, из учебного процесса необходимо устранить все неблагоприятные условия. Обучение должно быть построено четко, интересно организовано. Существенным условием будет здесь высокая дисциплина на занятиях.

Программа разработана на принципах:

комплексности – предусматривает тесную взаимность всех сторон образовательного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

преемственности - определяет последовательность изложения программного материала с тем, чтобы обеспечить в образовательном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, роста показателей физической подготовленности;

вариативности – предусматривает учет индивидуальных особенностей юных спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Основные средства обучения:

- игровые упражнения, подвижные игры;
- общеразвивающие упражнения;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- элементы акробатики и упражнения из других видов спорта;
- специально-подготовительные упражнения по настольному теннису.

Основные методы обучения: строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, словесные и наглядного воздействия.

Способы организации обучающихся: фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный.

Основными формами организации учебного процесса являются:

- групповые учебные занятия;
- индивидуальная работа с обучающимися;
- самостоятельная работа обучающихся;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная аттестация.

Неотъемлемая составная часть подготовки обучающихся – восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных нагрузок. Выбор средств восстановления определяется возрастом, индивидуальными особенностями подростков, задачами учебного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

- Барчукова Г.В. Техническая и тактическая подготовка в настольном теннисе: Методические рекомендации [Текст]. Барчукова Г.В., 2020. – 21 с.
- Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис [Текст]. Барчукова Г.В., - М.: 2015. – 48 с.
- Башкиров В. Ф. Профилактика травм у спортсменов-М: Физкультура и спорт, 2000-176 с: ил.
- Брэд Гилберт, Стив Джеймисон. Победа любой ценой / Пер. с англ.-М: ЗАО «Олимп-Бизнес», 2021-336 с.
- Бриль М. С. Отбор в спортивных играх-М: Физкультура и спорт, 2000.-127 с.
- Вартанян М.М., Терешкин Н.П. Российская энциклопедия настольного тенниса. – Магнитогорск: Магнитогорский дом печати, 2019. – 304 с.
- Волков Н. И. Биохимия спорта // Биохимия мышечной деятельности: Учеб.для студентов вузов физ. воспитания и спорта/Н. И. Волков, Э. Н. Несен, А. А. Осипенко, С. Н. Корсун-Киев: Олимпийская литература, 2000-С. 286-437.
- Голеико В. А., Скородумова А. П., Тарпищев Ш. А. Азбука тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры-2-е изд., перераб. и доп.-М: Дедалус, 2003. - 152 с: ил.
- Голеико В. А., Скородумова А. П., Тарпищев Ш. А. Академия тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры - М: Дедалус, 2002-240 с: ил.
- Голеико В. А., Скородумова А. П., Тарпищев Ш. А. Школа тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры - М: Дедалус, 2021-192 с: ил.
- Дорошенко С.А. Настольный теннис: Учебное пособие [Текст]. Дорошенко С.А., Муллер А.Б. – Красноярск: ИПЦ КТГУ, 2018. – 115 с.
- Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика / В.В. Команов, - М.: Информпечать, 2022 – 192 с.
- Команов В.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. / В.В. Команов, Г.В. Барчукова – М.: Информпечать, 2019, - 224 с.
- Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт – 2022. – 392 с.: ил.
- Лоэр Дэ/с., Кан Е. Книга для родителей, чьи дети занимаются теннисом/ Пер. с англ.-СПб: СЭНТЭ, 2022-175 с.
- Макарова Г. А. Спортивная медицина: Учеб.для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 - Физическая культура и специальности 022300 - Физическая культура и спорт - М: Советский спорт, 2013. - 480 с.
- Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - М: Олимпийская литература, 2000. - 318 с.
- Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки - М: Физкультура и спорт, 2022- 280 с.
- Озолии Н. Г. Настольная книга тренера - М: АСТ Астрель, 2022. - 863 с.
- Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ.ред. М. Я. Набатниковой. - М: Физкультура и спорт, 2019. - 214 с.
- Платонов В. И. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 2000. - 583 с.
- Родионов А. В. Психология спортивных способностей - М., 1999.
- Скородумова А. П. Построение тренировки квалифицированных спортсменов в индивидуальных видах спортивных игр (на примере тенниса): Диссертация доктора пед. наук- М, 2021 - 374 с.
- Скородумова А. П. Теннис. Как добиться успеха. - М: Рго-Ргезз, 2023. - 176 с.
- Теннис: Правила игры и соревнований. - М, 1993. - 80 с.

- Фарфель В. С. Управление движениями в спорте - М: Физкультура и спорт, 1975. - 208 с: ил.
- Физиология человека: Учеб. для вузов физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических вузов / Под общ. ред. В. И. Тхоревского. - М: Физкультура, образование и наука, 2021. - 492 с.
- Филин В. П., Фомин И. А. Основы юношеского спорта - М: ФиС, 2000. - 255 с.
- Фоменко Б. И. История лаун-тенниса в России. - М: Большая российская энциклопедия, 2000. - 223 с: ил.
- Фомин И. А., Филин В. П. На пути к спортивному мастерству. - М: ФиС, 2018. - 158 с.
- Щеголев В. В. Ментальный теннис. - СПб: Сентябрь, 2002. - 144 с.

Перечень интернет - ресурсов

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
4. rust.ru
5. ttfr.ru

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849212

Владелец Кузьмин Сергей Леонидович

Действителен с 06.08.2025 по 06.08.2026