

**Отдел образования администрации
Краснохолмского муниципального округа
Тверской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Краснохолмская спортивная школа»**

Согласованно
совет МБУДО «Краснохолмская сш»
протокол №1 от 21.07.2025 г

УТВЕРЖДАЮ
приказ № 44 от 21.07.2025
директор МБУДО
«Краснохолмская сш»
_____ О.И.Тюрин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Направленность – физкультурно спортивная
Уровень – базовый
Возраст обучающихся – от 6 лет и старше
Срок реализации программы – 3 года.
ФИО, должность –Тюрин Олег Игоревич, тренер – преподаватель

г. Красный Холм

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1. Нормативно правовая база.....	4
2. Направленность программы.....	5
3. Новизна и актуальность.....	5
4. Отличительные особенности рабочей программ.....	5
5. Адресат программы.....	7
6. Сроки реализации рабочей программы.....	7
7. Форма обучения	7
8. Режим занятий.....	7
II. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДОП	7
1. Цели программы.....	7
2. Задачи рабочей программы.....	8
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	9
1. Учебный план.....	9
2. Содержание учебного плана.....	17
IV. ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ.....	22
V. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	23
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	23
1. Материально-техническое обеспечение.....	23
2. Информационное обеспечение.....	23
3. Кадровое обеспечение.....	23

VII. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	24
VIII. МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ.....	28
IX. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	29

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Нормативно правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Приказ Министерства спорта РФ от 1 июня 2021 г. N 398 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "настольный теннис";
- Федеральный закон «Об образовании» от 29.12.2012 г. №273 – ФЗ;
- [СП 2.4.3648-20](#) "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (приложение);
- [СП 2.4.3648-20](#) "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" с 01.01.2021;
- Об утверждении [санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции \(COVID-19\)".](#)

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, разделенном сеткой высотой 15,25 см, спортсмены стремятся направить мяч на сторону соперника так, чтобы он приземлился на половине стола противника, при этом придавая мячу такое вращение, при приеме которого, соперник допустил бы ошибку. Пется до 11 очков, встреча проводится из нечетного 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 включен в мировую систему спортивных соревнований, в том числе программе Олимпийских игр, а также в профессиональном спорте.

Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих игроков представляет собой захватывающее зрелище, а также делает настольный теннис средством физического воспитания людей в широком возрастном диапазоне от дошкольного до пенсионного возраста. Соревнования по настольному теннису проводятся в пределах установленных правил посредством присущих только настольному теннису соревновательных действий - приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника.

2. Направленность программы .

Рабочая программа «Настольный теннис» имеет – физкультурно-спортивную направленность.

3. Новизна, актуальность.

Новизна данной программы заключается в том, что она разработана для детей в соответствии с требованиями учебной программы для спортивных школ и использовании в тренировочном процессе инновационного подхода к

традиционной методике обучения в нестандартных спортивных залах.

Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники настольного тенниса.

Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей резко увеличился и продолжает увеличиваться. Сегодня настольный теннис играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают настольный теннис основным средством физического воспитания детей, и служит базовой подготовкой для других видов спорта. Многообразие упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи настольного тенниса и нравственного воспитания. Преимущество образовательного процесса построено таким образом, что накопленный опыт спортивного мастерства, традиции школы, опыт тренеров передаются младшему поколению.

Педагогической целесообразностью этой программы является систематизация имеющегося опыта, описание рекомендаций, данных в последних нормативных актах и разработка конкретных методических и практических приемов используемых в процессе воспитания и обучения с учетом условий и материально–технической базы.

5. Адресат программы

Возраст участвующих в реализации данной программы с 6 лет и старше. Группы первых этапов обучения набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовки.

6. Сроки реализации рабочей программы

Программа рассчитана на 3 года обучения.

7. Форма обучения

Очная

8. Режим занятий

Программа по «Настольному теннису» реализуется на базе МБУДО «Краснохолмская сш». Занятий проводятся в спортивном зале сш , 6 часов в неделю у ГНП-1, ГНП-2, 9 часов в неделю у ГНП-3.

II Цель и задачи ДОП

1. Цель программы

1. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, соблюдение здорового образа жизни
2. Овладение обучающимися основами техники современного тенниса, последовательная повышения уровня освоения необходимых навыков
3. Приобретение обучающимися необходимых теоретических элементов, организации тренировок

Развитие и совершенствование спортивно-силовых и двигательных качеств, осуществление общей физической и специальной физической подготовки юных акробатов. Воспитание необходимых черт личности

спортсменов: целеустремленности, настойчивости, выдержки, самообладания, дисциплины, трудолюбия, коллективизма

2. Задачи рабочей программы.

- Всестороннее развитие личности ребенка.
- Воспитание волевых, скоростно-силовых качеств ребенка, координационных способностей, ловкости и выносливости.
- Содействие оздоровлению и укреплению здоровья.
- Обучение техническим действиям в теннисе.
- Обучение правилам проведения соревнований, аспектам теоретического обоснования выполнения упражнений, тактике выступлений.
- Обучение основам судейства в настольном теннисе. Знакомство с терминологией.
- Подготовка ребёнка к участию в соревнованиях по теннису различного уровня.
- Воспитание умения общаться в коллективе, товарищества, организованности, трудолюбия, чувства собственного достоинства.
- Воспитание творческой инициативной личности.
- Привитие любви к ежедневным занятиям физической культуры и спортом и закаливанию. Устойчивого интереса к систематическим занятиям настольного тенниса.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Учебный план

1.1 Учебный план ГПП-1

№ п/ п	Название темы	количество часов			форма аттестаци и
		всего часов	теория	практика	
1	Теория. Обязанности и права игроков.	6	2	4	сдача норматив ов
2	Практика. Общая физическая подготовка.	6	2	4	
3	Практика. Виды приема мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола.	6	2	4	
4	Практика. Виды приема мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола.	6	2	4	
5	Практика. Упражнения на подвижность суставов: вращения, повороты, наклоны, прыжки.	6	2	4	
6	Практика. Упражнения на подвижность суставов: вращения, повороты, наклоны, прыжки.	6	2	4	
7	Практика. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, приседания, гибкости, выносливости.	6	2	4	
8	Практика. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, приседания, гибкости, выносливости.	6	2	4	
9	Практика. Эстафеты с мячом и ракеткой.	6	2	4	
10	Практика. Эстафеты с теннисными ракетками.	6	2	4	
11	Практика. Эстафеты, игры и упражнения на равновесие.	6	2	4	
12	Практика. Эстафеты, игры и упражнения на равновесие.	6	2	4	

13	Практика. Эстафеты на скорость.	6	2	4	
14	Практика. Эстафеты с мячом и ракеткой.	6	2	4	
15	Практика: Выполнение способов хватки ракетки. Отработка исходных положений (стойки). Отработка способов передвижения.	6	2	4	
16	Практика: Выполнение способов хватки ракетки. Отработка исходных положений (стойки). Отработка способов передвижения.	6	2	4	
17	Теория. Виды и приемы мяча: удары по мячу правой и левой сторонами ракетки; двумя сторонами поочередно; на разную высоту с последующей ловлей ракеткой без отскока от нее; в движении; с поворотами; изменениями направления бегом, шагом; бегом с мячом. Лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.	6	2	4	
18	Практика. Прием мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола.	6	2	4	
19	Практика. Эстафеты на развитие ловкости.	6	2	4	
20	Практика. Удар на столе по мячам, выбрасываемым (отбиваемым) тренером-преподавателем или партнером.	6	2	4	
21	Практика. Удар на столе по мячам, выбрасываемым (отбиваемым) тренером-преподавателем или партнером.	6	2	4	
22	Практика. Эстафеты, игры и упражнения на скорость.	6	2	4	
23	Игра на столе с тренером-преподавателем или партнером. Выбор позиции, темпа.	6	2	4	
24	Игра на столе с тренером-преподавателем или партнером. Выбор позиции, темпа.	6	2	4	

25	Игра на столе с тренером-преподавателем или партнером. Выбор позиции, темпа.	6	2	4	
26	Игра на столе с тренером-преподавателем или партнером. Выбор позиции, темпа. Сочетание подач с атакующими и защитными ударами.	6	2	4	
27	Завершающий удар в центр стола, вблизи сетки, на край стола. Контрудары.	6	2	4	
28	Стили игры: игра атакующего против защитника; игра защитника против атакующего; игра атакующего против атакующего.	6	2	4	
29	Стили игры: игра атакующего против защитника; игра защитника против атакующего; игра атакующего против атакующего. Тактика игры в различных зонах.	6	2	4	
30	Практика. Комбинации в одиночных и парных играх.	6	2	4	
31	Практика. Упражнения на подвижность суставов: вращения, повороты, наклоны, прыжки.	6	2	4	
32	Практика. Эстафета на выносливость.	6	2	4	
33	Практика. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, приседания, гибкости, выносливости.	6	2	4	
34	Практика. Эстафета на скорость.	6	2	4	
35	Практика. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, приседания, гибкости, выносливости.	6	2	4	
36	Практика. Упражнения с предметами: скалкой, набивным мячом, ракеткой и теннисным мячом.	6	2	4	

1.2 Учебный план ГПП-2

№ п/ п	Название темы	количество часов			форма аттестаци и
		всего часов	теория	практика	
1	Теория. Обязанности и права игроков.	6	2	4	сдача норматив ов
2	Практика. Общая физическая подготовка.	6	2	4	
3	Практика. Виды приема мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола.	6	2	4	
4	Практика. Виды приема мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола.	6	2	4	
5	Практика. Упражнения на подвижность суставов: вращения, повороты, наклоны, прыжки.	6	2	4	
6	Практика. Упражнения на подвижность суставов: вращения, повороты, наклоны, прыжки.	6	2	4	
7	Практика. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, приседания, гибкости, выносливости.	6	2	4	
8	Практика. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, приседания, гибкости, выносливости.	6	2	4	
9	Практика. Эстафеты с мячом и ракеткой.	6	2	4	
10	Практика. Эстафеты с теннисными ракетками.	6	2	4	
11	Практика. Эстафеты, игры и упражнения на равновесие.	6	2	4	
12	Практика. Эстафеты, игры и упражнения на равновесие.	6	2	4	
13	Практика. Эстафеты на скорость.	6	2	4	
14	Практика. Эстафеты с мячом и ракеткой.	6	2	4	
15	Практика: Выполнение способов хватки ракетки. Отработка исходных положений (стойки). Отработка	6	2	4	

	способов передвижения.				
16	Практика: Выполнение способов хватки ракетки. Отработка исходных положений (стойки). Отработка способов передвижения.	6	2	4	
17	Теория. Виды и приемы мяча: удары по мячу правой и левой сторонами ракетки; двумя сторонами поочередно; на разную высоту с последующей ловлей ракеткой без отскока от нее; в движении; с поворотами; изменениями направления бегом, шагом; бегом с мячом. Лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.	6	2	4	
18	Практика. Прием мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола.	6	2	4	
19	Практика. Эстафеты на развитие ловкости.	6	2	4	
20	Практика. Удар на столе по мячам, выбрасываемым (отбиваемым) тренером-преподавателем или партнером.	6	2	4	
21	Практика. Удар на столе по мячам, выбрасываемым (отбиваемым) тренером-преподавателем или партнером.	6	2	4	
22	Практика. Эстафеты, игры и упражнения на скорость.	6	2	4	
23	Игра на столе с тренером-преподавателем или партнером. Выбор позиции, темпа.	6	2	4	
24	Игра на столе с тренером-преподавателем или партнером. Выбор позиции, темпа.	6	2	4	
25	Игра на столе с тренером-преподавателем или партнером. Выбор позиции, темпа.	6	2	4	
26	Игра на столе с тренером-преподавателем или партнером. Выбор позиции, темпа. Сочетание подач с атакующими и защитными ударами.	6	2	4	

27	Завершающий удар в центр стола, вблизи сетки, на край стола. Контрудары.	6	2	4	
28	Стили игры: игра атакующего против защитника; игра защитника против атакующего; игра атакующего против атакующего.	6	2	4	
29	Стили игры: игра атакующего против защитника; игра защитника против атакующего; игра атакующего против атакующего. Тактика игры в различных зонах.	6	2	4	
30	Практика. Комбинации в одиночных и парных играх.	6	2	4	
31	Практика. Упражнения на подвижность суставов: вращения, повороты, наклоны, прыжки.	6	2	4	
32	Практика. Эстафета на выносливость.	6	2	4	
33	Практика. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, приседания, гибкости, выносливости.	6	2	4	
34	Практика. Эстафета на скорость.	6	2	4	
35	Практика. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, приседания, гибкости, выносливости.	6	2	4	
36	Практика. Упражнения с предметами: скакалкой, набивным мячом, ракеткой и теннисным мячом.	6	2	4	

1.3 Учебный план ГПП-3

№ п/ п	Название темы	количество часов			форма аттестаци и
		всего часов	теория	практика	
1	Теория. Обязанности и права игроков.	9	2	7	сдача норматив ов
2	Практика. Общая физическая подготовка.	9	2	7	

3	Практика. Виды приема мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола.	9	2	7	
4	Практика. Виды приема мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола.	9	2	7	
5	Практика. Упражнения на подвижность суставов: вращения, повороты, наклоны, прыжки.	9	2	7	
6	Практика. Упражнения на подвижность суставов: вращения, повороты, наклоны, прыжки.	9	2	7	
7	Практика. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, приседания, гибкости, выносливости.	9	2	7	
8	Практика. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, приседания, гибкости, выносливости.	9	2	7	
9	Практика. Эстафеты с мячом и ракеткой.	9	2	7	
10	Практика. Эстафеты с теннисными ракетками.	9	2	7	
11	Практика. Эстафеты, игры и упражнения на равновесие.	9	2	7	
12	Практика. Эстафеты, игры и упражнения на равновесие.	9	2	7	
13	Практика. Эстафеты на скорость.	9	2	7	
14	Практика. Эстафеты с мячом и ракеткой.	9	2	7	
15	Практика: Выполнение способов хватки ракетки. Отработка исходных положений (стойки). Отработка способов передвижения.	9	2	7	
16	Практика: Выполнение способов хватки ракетки. Отработка исходных положений (стойки). Отработка способов передвижения.	9	2	7	
17	Теория. Виды и приемы мяча: удары по мячу правой и левой сторонами	9	2	7	

	ракетки; двумя сторонами поочередно; на разную высоту с последующей ловлей ракеткой без отскока от нее; в движении; с поворотами; изменениями направления бегом, шагом; бегом с мячом. Лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.				
18	Практика. Прием мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола.	9	2	7	
19	Практика. Эстафеты на развитие ловкости.	9	2	7	
20	Практика. Удар на столе по мячам, выбрасываемым (отбиваемым) тренером-преподавателем или партнером.	9	2	7	
21	Практика. Удар на столе по мячам, выбрасываемым (отбиваемым) тренером-преподавателем или партнером.	9	2	7	
22	Практика. Эстафеты, игры и упражнения на скорость.	9	2	7	
23	Игра на столе с тренером-преподавателем или партнером. Выбор позиции, темпа.	9	2	7	
24	Игра на столе с тренером-преподавателем или партнером. Выбор позиции, темпа.	9	2	7	
25	Игра на столе с тренером-преподавателем или партнером. Выбор позиции, темпа.	9	2	7	
26	Игра на столе с тренером-преподавателем или партнером. Выбор позиции, темпа. Сочетание подач с атакующими и защитными ударами.	9	2	7	
27	Завершающий удар в центр стола, вблизи сетки, на край стола. Контрудары.	9	2	7	
28	Стили игры: игра атакующего против защитника; игра защитника против атакующего; игра атакующего против атакующего.	9	2	7	

29	Стили игры: игра атакующего против защитника; игра защитника против атакующего; игра атакующего против атакующего. Тактика игры в различных зонах.	9	2	7	
30	Практика. Комбинации в одиночных и парных играх.	9	2	7	
31	Практика. Упражнения на подвижность суставов: вращения, повороты, наклоны, прыжки.	9	2	7	
32	Практика. Эстафета на выносливость.	9	2	7	
33	Практика. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, приседания, гибкости, выносливости.	9	2	7	
34	Практика. Эстафета на скорость.	9	2	7	
35	Практика. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, приседания, гибкости, выносливости.	9	2	7	
36	Практика. Упражнения с предметами: скакалкой, набивным мячом, ракеткой и теннисным мячом.	9	2	7	

2. Содержание учебного плана

2.1 Содержание учебного плана ГНП-1

№	Темы занятий
1	Теория. Обязанности и права игроков.
2	Практика. Общая физическая подготовка.
3	Практика. Виды приема мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола.
4	Практика. Виды приема мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола.
5	Практика. Упражнения на подвижность суставов: вращения, повороты, наклоны, прыжки.
6	Практика. Упражнения на подвижность суставов: вращения, повороты, наклоны, прыжки.

7	Практика. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, приседания, гибкости, выносливости.
8	Практика. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, приседания, гибкости, выносливости.
9	Практика. Эстафеты с мячом и ракеткой.
10	Практика. Эстафеты с теннисными ракетками.
11	Практика. Эстафеты, игры и упражнения на равновесие.
12	Практика. Эстафеты, игры и упражнения на равновесие.
13	Практика. Эстафеты на скорость.
14	Практика. Эстафеты с мячом и ракеткой.
15	Практика: Выполнение способов хватки ракетки. Отработка исходных положений (стойки). Отработка способов передвижения.
16	Практика: Выполнение способов хватки ракетки. Отработка исходных положений (стойки). Отработка способов передвижения.
17	Теория. Виды и приемы мяча: удары по мячу правой и левой сторонами ракетки; двумя сторонами поочередно; на разную высоту с последующей ловлей ракеткой без отскока от нее; в движении; с поворотами; изменениями направления бегом, шагом; бегом с мячом. Лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.
18	Практика. Прием мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола.
19	Практика. Эстафеты на развитие ловкости.
20	Практика. Удар на столе по мячам, выбрасываемым (отбиваемым) тренером-преподавателем или партнером.
21	Практика. Удар на столе по мячам, выбрасываемым (отбиваемым) тренером-преподавателем или партнером.
22	Практика. Эстафеты, игры и упражнения на скорость.
23	Игра на столе с тренером-преподавателем или партнером. Выбор позиции, темпа.
24	Игра на столе с тренером-преподавателем или партнером. Выбор позиции, темпа.
25	Игра на столе с тренером-преподавателем или партнером. Выбор позиции, темпа.
26	Игра на столе с тренером-преподавателем или партнером. Выбор позиции, темпа. Сочетание подач с атакующими и защитными ударами.
27	Завершающий удар в центр стола, вблизи сетки, на край стола. Контрудары.
28	Стили игры: игра атакующего против защитника; игра защитника против атакующего; игра атакующего против атакующего.
29	Стили игры: игра атакующего против защитника; игра защитника против атакующего; игра атакующего против атакующего. Тактика

	игры в различных зонах.
30	Практика. Комбинации в одиночных и парных играх.
31	Практика. Упражнения на подвижность суставов: вращения, повороты, наклоны, прыжки.
32	Практика. Эстафета на выносливость.
33	Практика. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, приседания, гибкости, выносливости.
34	Практика. Эстафета на скорость.
35	Практика. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, приседания, гибкости, выносливости.
36	Практика. Упражнения с предметами: скалкой, набивным мячом, ракеткой и теннисным мячом.

2.2 Содержание учебного плана ГПП-2

№	Темы занятий
1	Теория. Обязанности и права игроков.
2	Практика. Общая физическая подготовка.
3	Практика. Виды приема мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола.
4	Практика. Виды приема мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола.
5	Практика. Упражнения на подвижность суставов: вращения, повороты, наклоны, прыжки.
6	Практика. Упражнения на подвижность суставов: вращения, повороты, наклоны, прыжки.
7	Практика. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, приседания, гибкости, выносливости.
8	Практика. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, приседания, гибкости, выносливости.
9	Практика. Эстафеты с мячом и ракеткой.
10	Практика. Эстафеты с теннисными ракетками.
11	Практика. Эстафеты, игры и упражнения на равновесие.
12	Практика. Эстафеты, игры и упражнения на равновесие.
13	Практика. Эстафеты на скорость.
14	Практика. Эстафеты с мячом и ракеткой.
15	Практика: Выполнение способов хватки ракетки. Отработка исходных положений (стойки). Отработка способов передвижения.
16	Практика: Выполнение способов хватки ракетки. Отработка исходных положений (стойки). Отработка способов передвижения.
17	Теория. Виды и приемы мяча: удары по мячу правой и левой сторонами ракетки; двумя сторонами поочередно; на разную высоту с

	последующей ловлей ракеткой без отскока от нее; в движении; с поворотами; изменениями направления бегом, шагом; бегом с мячом. Лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.
18	Практика. Прием мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола.
19	Практика. Эстафеты на развитие ловкости.
20	Практика. Удар на столе по мячам, выбрасываемым (отбиваемым) тренером-преподавателем или партнером.
21	Практика. Удар на столе по мячам, выбрасываемым (отбиваемым) тренером-преподавателем или партнером.
22	Практика. Эстафеты, игры и упражнения на скорость.
23	Игра на столе с тренером-преподавателем или партнером. Выбор позиции, темпа.
24	Игра на столе с тренером-преподавателем или партнером. Выбор позиции, темпа.
25	Игра на столе с тренером-преподавателем или партнером. Выбор позиции, темпа.
26	Игра на столе с тренером-преподавателем или партнером. Выбор позиции, темпа. Сочетание подач с атакующими и защитными ударами.
27	Завершающий удар в центр стола, вблизи сетки, на край стола. Контрудары.
28	Стили игры: игра атакующего против защитника; игра защитника против атакующего; игра атакующего против атакующего.
29	Стили игры: игра атакующего против защитника; игра защитника против атакующего; игра атакующего против атакующего. Тактика игры в различных зонах.
30	Практика. Комбинации в одиночных и парных играх.
31	Практика. Упражнения на подвижность суставов: вращения, повороты, наклоны, прыжки.
32	Практика. Эстафета на выносливость.
33	Практика. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, приседания, гибкости, выносливости.
34	Практика. Эстафета на скорость.
35	Практика. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, приседания, гибкости, выносливости.
36	Практика. Упражнения с предметами: скакалкой, набивным мячом, ракеткой и теннисным мячом.

2.3 Содержание учебного плана ГНП-3

№	Темы занятий
---	--------------

1	Теория. Обязанности и права игроков.
2	Практика. Общая физическая подготовка.
3	Практика. Виды приема мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола.
4	Практика. Виды приема мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола.
5	Практика. Упражнения на подвижность суставов: вращения, повороты, наклоны, прыжки.
6	Практика. Упражнения на подвижность суставов: вращения, повороты, наклоны, прыжки.
7	Практика. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, приседания, гибкости, выносливости.
8	Практика. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, приседания, гибкости, выносливости.
9	Практика. Эстафеты с мячом и ракеткой.
10	Практика. Эстафеты с теннисными ракетками.
11	Практика. Эстафеты, игры и упражнения на равновесие.
12	Практика. Эстафеты, игры и упражнения на равновесие.
13	Практика. Эстафеты на скорость.
14	Практика. Эстафеты с мячом и ракеткой.
15	Практика: Выполнение способов хватки ракетки. Отработка исходных положений (стойки). Отработка способов передвижения.
16	Практика: Выполнение способов хватки ракетки. Отработка исходных положений (стойки). Отработка способов передвижения.
17	Теория. Виды и приемы мяча: удары по мячу правой и левой сторонами ракетки; двумя сторонами поочередно; на разную высоту с последующей ловлей ракеткой без отскока от нее; в движении; с поворотами; изменениями направления бегом, шагом; бегом с мячом. Лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.
18	Практика. Прием мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола.
19	Практика. Эстафеты на развитие ловкости.
20	Практика. Удар на столе по мячам, выбрасываемым (отбиваемым) тренером-преподавателем или партнером.
21	Практика. Удар на столе по мячам, выбрасываемым (отбиваемым) тренером-преподавателем или партнером.
22	Практика. Эстафеты, игры и упражнения на скорость.
23	Игра на столе с тренером-преподавателем или партнером. Выбор позиции, темпа.
24	Игра на столе с тренером-преподавателем или партнером. Выбор позиции, темпа.
25	Игра на столе с тренером-преподавателем или партнером. Выбор

	позиции, темпа.
26	Игра на столе с тренером-преподавателем или партнером. Выбор позиции, темпа. Сочетание подач с атакующими и защитными ударами.
27	Завершающий удар в центр стола, вблизи сетки, на край стола. Контрудары.
28	Стили игры: игра атакующего против защитника; игра защитника против атакующего; игра атакующего против атакующего.
29	Стили игры: игра атакующего против защитника; игра защитника против атакующего; игра атакующего против атакующего. Тактика игры в различных зонах.
30	Практика. Комбинации в одиночных и парных играх.
31	Практика. Упражнения на подвижность суставов: вращения, повороты, наклоны, прыжки.
32	Практика. Эстафета на выносливость.
33	Практика. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, приседания, гибкости, выносливости.
34	Практика. Эстафета на скорость.
35	Практика. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, приседания, гибкости, выносливости.
36	Практика. Упражнения с предметами: скакалкой, набивным мячом, ракеткой и теннисным мячом.

IV Планируемый результат

Обучающийся должен знать:

- историю возникновения и развития настольного тенниса
- обзор развития настольного тенниса в России;
- особенности настольного тенниса;
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль;
- методику спортивной тренировки, планирование, построение разминки;
- понятие о технике настольного тенниса; морально-волевой облик спортсмена;

Обучающийся должен уметь:

- показывать комплексы физических упражнений, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия и обучать других выполнению этих комплексов;
- участвовать в спортивных праздниках и соревнованиях;
- проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- вести дневник самонаблюдения за физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий настольного тенниса.

V Календарный учебный график

№п/п	год обучения	дата начала занятия	дата окончания занятия	кол-во учебных недель	кол-во учебных дней	кол-во часов	режим занятий	срок проведения аттестации
1	2025-2026гг.	01.09 2025г	22.05.2026г	36	108	216	3 раза в неделю	сентябрь декабрь май
2	2026-2027гг.	01.09 2026г	21.05.2027г	36	108	216	3 раза в неделю	сентябрь декабрь май
3	2027-2028гг.	01.09 2027г	26.05.2028г	36	108	324	3 раза в неделю	сентябрь декабрь май

VI Условия реализации программы

1. Материально техническое обеспечение

- 1.теннисные столы
2. теннисные ракетки
- 3.свисток
- 4.шведские стенки
- 5.скакалки

6. теннисные мячи

7 робот тренажер для настольного тенниса

2. Информационное обеспечение

3. Кадровое обеспечение

тренер – преподаватель Тюрин Олег Игоревич;

опыт работы : 6 лет

образование: высшее.

VII Форма аттестации и оценочные материалы

Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности, занимающихся для перехода в следующую группу, являются:

- регулярность в посещении занятий;
- рост физической (по итогам контрольных тестов) и психологической подготовленности занимающихся;
- своевременный выход на зачёты;
- достижение положительных результатов в соревнованиях, позитивные отзывы родителей о процессе обучения;
- создание коллектива единомышленников среди занимающихся.

Критериями оценки достижений ребенка является выступление на соревнованиях различного уровня и показательные выступления учащихся групп. Оценка качества и уровня тренировочных занятий является сдача нормативов по ОФП и достижения в спортивных соревнованиях. Одним из основных критериев оценки результатов занятий должны служить изменения в состоянии здоровья занимающихся - отсутствие или уменьшение по сравнению с предыдущим периодом занятий простудных заболеваний, исправление нарушений опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы (если таковы имелись) по результатам ежегодного всестороннего обследования в поликлинике.

Обучающийся должен уметь:

1. Владеть базовой техникой игры в настольный теннис.
2. Знать правила игры в настольный теннис.
3. Подавать простую подачу. Играть с партнером.

Оценочные материалы

- входной контроль
- текущий контроль
- промежуточный контроль
- итоговый контроль

Контрольные нормативы ГНП-1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6.4	6.8
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
			+1	+3
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с	не менее	
			110	105
Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	И.п – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	количество	не менее	
			2	1

2.2	И. п – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положении «угол». Фиксация положения	с	не менее	
			18	14
2.3	Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы	с	не менее	
			5	7

Контрольные нормативы ГНП-2

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6.2	6.4
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
			+4	+8
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с	не менее	
			120	115
Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	И.п – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	количество	не менее	
			5	4

2.2	И. п – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положении «угол». Фиксация положения	с	не менее	
			22	18
2.3	Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы	с	не менее	
			8	10

Контрольные нормативы ГНП-3

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6.0	6.2
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
			+8	+10
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с	не менее	
			125	120
Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	И.п – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	количество	не менее	
			7	6

2.2	И. п – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положении «угол». Фиксация положения	с	не менее	
			25	20
2.3	Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы	с	не менее	
			10	12

VIII Методический материал

- особенности организации образовательного процесса: очно,
- методы обучения (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский проблемный; игровой, дискуссионный, проектный и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.);
- формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая;
- формы организации учебного занятия: акция, беседа, встреча с интересными людьми, игра, открытое занятие, соревнование.
- педагогические технологии: индивидуализация обучения, групповое обучение, коллективное взаимообучение, программированное обучение, разноуровневое обучение, развивающее обучение, проблемное обучение, игровая деятельность, коммуникативное обучение, коллективная творческая деятельность, здоровье сберегающая и др.;

- алгоритм учебного занятия – краткое описание структуры занятия и его этапов;
- дидактические материалы – раздаточные материалы, инструкционные, задания, упражнения и т.п.

5 .СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амелин А.Н. «Настольный теннис: 6+12» М «Физкультура и спорт» 2005.
2. Байгулов Ю.П. «Настольный теннис : вчера, сегодня, завтра» М. «Физкультура и спорт» 2000.
3. Барчукова Г.В. «Настольный теннис для всех» М. «Физкультура и Спорт» 2008.
4. Барчукова Г.В. Воробьев В.А. Матыцин О.В. «Настольный теннис». Примерные программы для ДЮСШ и СДЮШОР. М «Советский спорт» 2009.
5. Барчукова Г. В. Планирование подготовки высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе / Г.В.Барчукова, В.Н.Волков. — М., 1982.
6. Богушас В. Ракеткой мастерски владей / В.Богушас. — Вильнюс, 1974.
7. Гнатюк Н.П. неизведанная планета/ Н.П.Гнатюк – М.: Изд. Триумф, 2014.
8. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев, 1973.
9. Гужаловский А. А. Нормирование нагрузок, направленных на повышение точности технических приемов у игроков в настольный теннис: Метод. рекомендации / А. А. Гужаловский, А. В. Ефремова. — Минск 1996.
10. Кондратьева Г., Шокин А. теннис в спортивных школах. ФиС, 1984.
11. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой. Лениздат, 1989.
12. Настольный теннис. Программа. М., 2009

