

Муниципальное казённое учреждение
«Управление образования Лесозаводского муниципального округа»

Муниципальное образовательное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»
Лесозаводского муниципального округа

ПРИНЯТА
Тренерским советом
МОБУ ДО ДЮСШ ЛМО
Протокол №1 от 28 июля 2025г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МОБУ ДО ДЮСШ ЛМО

А.А. Гоменюк
28 июля 2025г. № 76



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА
настольный теннис

Возраст обучающихся: 8 -18 лет

Срок реализации программы: 5 лет

тренер-преподаватель
Бабенко Галина Андреевна

г. Лесозаводск

2025

Раздел 1. Основные характеристики программы

1.1 Пояснительная записка

Настольный теннис - один из самых массовых и 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, увлекательный вид спорта. Он развивает волю, реакцию, выносливость, умение мыслить. Настольный теннис является малозатратным видом спорта. Недорогой инвентарь и экипировка, небольшой размер площадки для игры позволяют играть в настольный теннис в оздоровительных лагерях, в школах, парках, во дворах и привлекать большое число занимающихся.

Программа направлена на физическое воспитание обучающихся, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, приобщение их к регулярным занятиям, выявление одаренных детей.

Актуальность общеобразовательной общеразвивающей программы настольный теннис заключается в оздоровительном эффекте подготовки настольным теннисом в сочетании с физкультурно-оздоровительными технологиями. Настольный теннис оказывает всестороннее влияние на организм. При передвижении за столом в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Настольный теннис благотворно воздействует сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную систему. Систематические занятия настольным теннисом способствуют физическому развитию школьников, особенно влияя на развитие таких двигательных качеств как выносливость, сила, ловкость. Доступность настольного тенниса делает его очень популярным среди школьников. Реализация данной дополнительной образовательной программы призвана поддержать интерес детей к настольному теннису, здоровому образу жизни.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Язык реализации программы – государственный язык РФ – русский,

Уровень освоения – разноуровневая

Адресат программы - программа рассчитана на обучающихся в возрасте 8 – 18 лет, независимо от пола, проживающих на территории ЛМО, не имеющих противопоказаний и отклонений в здоровье. Прием на обучение осуществляется при наличии медицинской справки.

Организация образовательного процесса: формирование групп осуществляется в конце учебного года (май), на основании сданных тестов на наличие специальных знаний и

навыков, определенной физической и практической подготовки по настольному теннису. Объём программы 1-2 год обучения - 252 час, 3-5 год - 378 часа. Срок реализации программы – 5 лет.

Режим занятий – 3 раза в неделю, продолжительность одного занятия – 2 часа (всего 6 часов в неделю) 1-2 год обучения, 3 раза в неделю, продолжительность одного занятия – 3 часа (всего 9 часов в неделю) 3-5 год обучения.

Занятия проводятся в спортивном зале, по ОФП (общей физической подготовке) с использованием подвижных и спортивных игр.

Форма обучения – очная.

Форма организации детского коллектива – секция.

Формы деятельности – групповые занятия.

Наполняемость группы- 1-2 год обучения 15-30 человек, 3-5 год обучения 15-25 человек.

Срок реализации программы - 10 месяцев.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: развитие двигательной активности обучающихся г. Лесозаводска 8-18 лет путём вовлечения их в регулярные занятия настольным теннисом.

Задачи программы:

Воспитательные:

- Воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, внимание, настойчивость и волевые качества, умение заниматься самостоятельно.
- Воспитать сознательный интерес к занятиям настольным теннисом.
- Воспитать элементарные навыки судейства;
- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.

Развивающие:

- Развивать природный потенциал каждого школьника;
- Развивать мотивацию и положительное отношение школьника занятиям физической культурой и спортом.
- Развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу,

координацию движений).

-Укреплять здоровье учащихся через закаливание организма, гигиену, здоровое питание, соблюдение режима дня.

Обучающие:

-Научить основам техники передвижения за теннисным столом.

-Научить использовать двигательные качества при передвижении за теннисным столом.

-Научить использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий.

-Научить правильно оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

-Применять терминологию по настольному теннису в тренировочном и соревновательном процессах.

1.3 Содержание программы

Учебный план 1 года обучения.

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	7	7		
1.1	Инструктаж по технике безопасности во время занятий, пожарной безопасности. Знакомство с группой	1	1		опрос
1.2	Развитие настольного тенниса в России, округе, крае. Режим тренировки теннисиста	3	3		опрос
1.3	Инвентарь и снаряжение для занятий по настольному теннису	3	3		опрос
2	Общая физическая подготовка	131	4	127	

2.1	Общая физическая подготовка	75	1	74	наблюдение
2.2	Специальная физическая подготовка	25	1	24	наблюдение
2.3	Подвижные и спортивные игры	25	2	23	наблюдение
2.4	Кроссовая подготовка	6		6	наблюдение
3	Техника передвижения, приема и подачи за столом	85	4	81	
3.1	Шаговое передвижение, приставной шаг	22	2	20	наблюдение
3.2	Прыжки	21	1	20	наблюдение
223.3	Прием	20	1	19	наблюдение

3.4	Подача	22		22	наблюдение
4	Контрольные упражнения и соревнования	3		3	
4.1	Контрольные упражнения и соревнования	3		3	зачёт
	Итого:	252	15	237	

Содержание учебного плана

1 год обучения

Раздел 1: Теоретическая подготовка

1.1 Тема: Инструктаж по технике безопасности во время занятий, пожарной безопасности. Знакомство с группой

Теория: Цели и задачи курса. Правила поведения и техника безопасности на занятиях в спортивном зале и на улице. Пожарная безопасность на занятиях в спортивном зале.

1.2 Тема: Развитие настольного тенниса в России, округе, крае. Режим тренировки теннисиста

Теория: Виды настольного тенниса. История развития настольного тенниса в России. Влияние занятий настольным теннисом на укрепление здоровья. Режим и питание теннисиста. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий. Способы самостоятельной деятельности. Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств выносливости, силы, быстроты, гибкости, равновесия. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

1.3 Тема: Инвентарь и снаряжение для занятий по настольному теннису

Теория: Инвентарь по настольному теннису. Подбор ракеток и мячей. Одежда и обувь для занятий настольным теннисом. Подготовка ракеток к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.

Раздел 2: Общая физическая подготовка

2.1 Тема: Общая физическая подготовка

Теория: Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

Практика: Строевые упражнения. Построение и перестроения на месте.

Повороты на месте и в движении. Прыжки. Упражнения для развития физических качеств. Бег. Бег с ускорением до 30 м, 60 м. и 100 м. Повторный бег.

Бег 60 м с низкого старта, эстафетный бег. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

2.2 Тема: Специальная физическая подготовка

Теория: Способы передвижения за теннисным столом.

Практика: Одношажное передвижение за столом, двухшажное передвижение, прыжки, повороты, шаговая имитация.

2.3 Тема: Подвижные и спортивные игры

Теория: Правила игры и техника безопасности при игре

Практика: Игры с мячом (баскетбол, волейбол, футбол). Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий. Лично-командные игры с ориентированием на местности.

2.4 Тема: Кроссовая подготовка

Теория: Техника выполнения бега, обучение правильному дыханию.

Практика: Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности.

Раздел 3: Техника передвижения, приема и подачи за столом

3.1 Тема: Шаговое передвижение, приставной шаг.

Теория: Техника выполнения шагового передвижения и приставных шагов.

Практика: Передвижение вперед, назад, влево, вправо. Выполнение одношажного и двухшажного приставного шага.

3.2 Тема: Прыжки

Теория: Техника выполнения прыжков.

Практика: Выполнение прыжков через скамейку, на скакалке.

3.3 Тема: Прием

Теория. Техника выполнения приемов мяча.

Практика. Выполнение приемов, накатов, подрезок, подставок.

3.4 Тема: Подача

Теория: Техника выполнения подачи мяча.

Практика: Выполнение подач, накатов, подрезок.

Раздел 4: Контрольные упражнения и соревнования

4.1 Тема: Контрольные упражнения и соревнования

Практика: Сдача контрольных нормативов. Участие в городских и внутри школьных соревнованиях.

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов			Форма аттестации контроля
		Теория	Пра ктик а	Всего часов	
1	Теоретическая подготовка	5		5	
1.1	Правила поведения и меры безопасности на занятиях настольным теннисом.	1		1	опрос
1.2	Техника безопасности. Причины травм и их профилактика.	1		1	опрос
1.3	Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий настольным теннисом.	1		1	опрос
1.4	История развития настольного тенниса в России, в округе, крае.	1		1	опрос
1.5	Режим дня и питание.	1		1	опрос
2	Общая физическая подготовка	5	100	105	
2.1	Развитие гибкости	1	22	23	наблюдение
2.2	Развитие силы	1	22	23	наблюдение
2.3	Развитие выносливости	1	23	24	наблюдение
2.4	Развитие быстроты	1	11	12	наблюдение
2.5	Развитие ловкости	1	22	23	наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	4	47	51	
3.1	Скоростно-силовая подготовка	1	15	16	наблюдение

3.2	Специальная выносливость	2	17	19	наблюдение
3.3	Специальная сила	1	15	16	наблюдение
4.	Техническая подготовка	4	38	42	
4.1	Техническая подготовка	4	38	42	наблюдение
5	Тактическая подготовка	1	46	47	
5.1	Тактическая подготовка	1	46	47	наблюдение
6	Контрольные упражнения и соревнования		2	2	
6.1	Контрольные упражнения и соревнования		2	2	
ИТОГО:		19	233	252	

Содержание учебного плана

2 год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

1.1 Тема: Правила поведения и меры безопасности на занятиях настольным теннисом.

Теория: Поведение на улице во время движения к месту занятий. Техника безопасности в спортивном зале. Особенности организации занятий и правила поведения на них. Правила поведения во время соревнований. Правила использования инвентаря и уход за ним.

1.2 Тема: Техника безопасности. Причины травм и их профилактика.

Теория: Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Правила оказания доврачебной помощи при ушибах и растяжениях. Меры по предотвращению травмоопасных ситуаций.

1.3 Тема: Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятиям настольным теннисом.

Теория: Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к спортивной экипировке. Гигиенические требования во время занятий и при использовании

инвентаря.

1.4 Тема: История развития настольного тенниса в России, округе, крае.

Теория: Краткие исторические сведения о возникновении настольного тенниса.

Уровень достижения настольного тенниса в России, округе, крае.

1.5 Тема: Режим дня и питание.

Теория: Значение правильного питания, правильный режим для спортсмена, значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

2.1 Тема: Развитие гибкости.

Теория: Правила выполнения упражнений на развитие гибкости и роль растяжки в тренировочном процессе.

Практика: Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды/степени подвижности в суставах, упражнений из других видов спорта (гимнастика). Стретчинг.

2.2 Тема: Развитие силы

Теория: Установка и задачи на тренировку. Правила выполнения упражнений. Исправление ошибок. Правила техники безопасности с грузом.

Практика: Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнения с использованием собственного веса/ подтягивание, отжимание, в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание о пускание ног из различных исходных положений, упражнения с отягощениями/гантели, набивные мячи/приседания, выпады.

2.3 Тема: Развитие выносливости

Теория: Правила выполнения упражнений на развитие выносливости и их роль в тренировочном процессе. Исправление ошибок.

Практика: Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время/легкая атлетика (бег на длинные дистанции), ходьба. Кроссы по гладкой и пересеченной местности. Подвижные спортивные игры. Бег классическим, свободным ходом на длинные дистанции.

2.4 Тема: Развитие быстроты

Теория: Правила выполнения упражнений на развитие быстроты. Исправление ошибок.

Практика: Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

2.5 Тема: Развитие ловкости

Теория: Правила выполнения упражнений на развитие ловкости и развитие координации.

Практика: Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений. Выполнение упражнений из непривычного/ неудобного положения. Подвижные и спортивные игры: Снайпер, Лапта, Пионербол. Пионербол с элементами волейбола, Захват знамен. Салки, Зарница. Футбол, волейбол, баскетбол.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

3.1 Тема: Скоростно-силовая подготовка

Теория: Правила выполнения упражнений на развитие быстроты.

Практика: Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

3.2 Тема: Специальная выносливость

Теория: Правила выполнения упражнений на развитие выносливости и их роль в тренировочном процессе.

Практика: Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время/легкая атлетика (бег на 30м, 500м, 1000м, челночный бег 3*10), ходьба. Кроссы по гладкой и пересеченной местности. Подвижные спортивные игры. Бег классическим, свободным ходом на длинные дистанции.

3.3 Тема: Специальная сила

Теория: Установка и задачи на тренировку. Правила выполнения упражнений. Правила техники безопасности с грузом.

Практика: Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнения с использованием собственного веса/ подтягивание, отжимание, в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание о пускание ног из различных исходных положений, упражнения с отягощениями/гантели, набивные мячи/ приседания, выпады.

Раздел 4: Техническая подготовка

4.1 Тема: Техническая подготовка

Теория: Техника ударов ракеткой

Практика: Правильная хватка ракетки. Жонглирование теннисным мячом.

Техника ударов по мячу.

Раздел 5: Тактическая подготовка

5.1 Тема: Тактическая подготовка

Теория: Тактика подачи ракеткой

Практика: Короткие, средние и длинные подачи в игре. Комбинации защитника.

Комбинации нападающего игрока.

Раздел 6: Контрольные упражнения и соревнования

6.1 Тема: Контрольные упражнения и соревнования

Практика: Сдача контрольных нормативов. Участие в городских и внутри школьных соревнованиях.

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	7	7	-	
1.1	Инструкция по технике безопасности	1	1	-	собеседование
1.2	Гигиенические знания и навыки. Режим и питания, оказание первой медицинской помощи при травмах.	3	3	-	собеседование
1.3	Правила, организация и прове- дения соревнований	3	3	-	собеседование
2	Общая физическая подготовка	109	4	105	
2.1	Общая физическая подготовка	109	4	105	зачёт

3	Специальная физическая подготовка	134	3	131	
3.1	Специальная физическая подготовка	134	3	131	наблюдение
4	Техническая и тактическая подготовка	122	4	118	
4.1	Основные базовые техники в настольном теннисе	61	2	59	наблюдение
4.2	Обучение основам тактических действий в настольном теннисе	61	2	59	наблюдение
5	Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях	6		6	
5.1	Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях	6		6	зачёт
	ИТОГО	378	38	340	

Содержание учебного плана

3 года обучения

1.Раздел: Теоретическая подготовка

1.1 Тема: Инструкция по технике безопасности

Теория: Меры безопасности на тренировках и соревнованиях

1.2 Тема: Гигиенические знания и навыки. Режим питания, оказание первой медицинской помощи при травмах

Теория: Личная гигиена. Форма и одежда обучающихся, состояния их здоровья и самочувствия. Здоровое питание. Последствия неправильного питания. Питьевой режим, оказание первой медицинской помощи при травмах

1.3 Тема: Правила, организация и проведение соревнований

Теория: Первые соревнования теннисистов в России и за рубежом. Популярность настольного тенниса в России, округе, крае. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных теннисистов. Виды соревнований. Правила соревнований по настольному теннису, положения о соревнованиях.

2.Раздел: Общая и специальная физическая подготовка

2.1.Тема: Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Роль «ОФП»» в тренировочном процессе. Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

Практика: Строевые упражнения

Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Прыжки. Упражнения для развития физических качеств. Общеразвивающие упражнения:

- Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;
- Упражнения для развития мышц туловища;
- Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;
- Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.
- Упражнения в равновесии;
- Легкоатлетические упражнения.
- Упражнения для развития физических качеств.

3.Раздел: Специальная физическая подготовка

3.1 Тема: Специальная физическая подготовка

Теория: Специальная физическая подготовка. Задачи подготовки в воспитании физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

Практика: Одношажное передвижение за столом, двухшажное передвижение, прыжки, повороты, шаговая имитация, стойка за теннисным столом, прием и подача

мяча.

4.Раздел: Техническая и тактическая подготовка

4.1Тема: Основные базовые техники настольного тенниса

Теория: Основные базовые техники настольного тенниса

Практика: Передвижение за теннисным столом; перемещение одношажным и двухшажным шагом; перемещение приставным шагом; прыжки; повороты; стойка за теннисным столом; прием и подача мяча.

4.2Тема: Обучение основам тактических действий в настольном теннисе

Теория: Основные тактические действия в настольном теннисе

Практика: Тактика подачи и приема мяча.

5.Раздел: Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях

5.1 Тема: Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях

Практика: Выполнение контрольных нормативов и участие во внутри школьных и муниципальных соревнованиях.

Учебный план 4 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	7	7	-	
1.1	Инструкция по технике безопасности	1	1	-	собеседование
1.2	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание, оказание первой медицинской помощи при травмах.	3	3	-	собеседование
1.3	Правила, организация и проведение соревнований	3	3	-	собеседование
2	Общая физическая подготовка	109	4	105	

2.1	Общая физическая подготовка	109	4	105	зачёт
3	Специальная физическая подготовка	114	3	111	
3.1	Специальная физическая подготовка	114	3	111	наблюдение
4	Техническая и тактическая подготовка	142	4	138	
4.1	Основные базовые техники в настольном теннисе	71	2	69	наблюдение
4.2	Обучение основам тактических действий в настольном теннисе	71	2	69	наблюдение
5	Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях	6		6	
5.1	Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях	6		6	зачёт
	ИТОГО	378	38	340	

Содержание учебного плана

4 года обучения

1.Раздел: Теоретическая подготовка

1.1 Тема: Инструкция по технике безопасности

Теория: Меры безопасности на тренировках и соревнованиях

1.2 Тема: Гигиенические знания и навыки. Режим питания, оказание первой медицинской помощи при травмах

Теория: Личная гигиена. Форма и одежда обучающихся, состояния их здоровья и самочувствия. Здоровое питание. Последствия неправильного питания. Питьевой режим, оказание первой медицинской помощи при травмах

1.3 Тема: Правила, организация и проведение соревнований

Теория: Первые соревнования теннисистов в России и за рубежом. Популярность настольного тенниса в России, округе, крае. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных теннисистов. Виды соревнований. Правила соревнований по настольному теннису, положения о соревнованиях.

2.Раздел: Общая и специальная физическая подготовка

2.1.Тема: Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Роль «ОФП»» в тренировочном процессе. Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

Практика: Строевые упражнения

Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Прыжки. Упражнения для развития физических качеств. Общеразвивающие упражнения:

- Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;
- Упражнения для развития мышц туловища;
- Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;
- Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.
- Упражнения в равновесии;
- Легкоатлетические упражнения.
- Упражнения для развития физических качеств.

3.Раздел: Специальная физическая подготовка

3.1 Тема: Специальная физическая подготовка

Теория: Специальная физическая подготовка. Задачи подготовки в воспитании физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

Практика: Одношажное передвижение за столом, двухшажное передвижение, прыжки, повороты, шаговая имитация, стойка за теннисным столом, прием и подача

мяча.

4.Раздел: Техническая и тактическая подготовка

4.1Тема: Основные базовые техники настольного тенниса

Теория: Основные базовые техники настольного тенниса

Практика: Передвижение за теннисным столом; перемещение одношажным и двухшажным шагом; перемещение приставным шагом; прыжки; повороты; стойка за теннисным столом; прием и подача мяча. Подрезка закрытой ракеткой (слева). Подрезка открытой ракеткой (справа).

4.2Тема: Обучение основам тактических действий в настольном теннисе

Теория: Основные тактические действия в настольном теннисе

Практика: Тактика подачи и приема мяча. Тактика ударов. Тактика игры атакующего против защитника.

5.Раздел: Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях

5.1 Тема: Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях

Практика: Выполнение контрольных нормативов и участие во внутри школьных и муниципальных соревнованиях.

Учебный план 5 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	7	7	-	
1.1	Инструкция по технике безопасности	1	1	-	собеседование
1.2	Гигиенические знания и навыки. Режим и питания, оказание первой медицинской помощи при травмах.	3	3	-	собеседование
1.3	Правила, организация и проведения соревнований	3	3	-	собеседование

2	Общая физическая подготовка	109	4	105	
2.1	Общая физическая подготовка	109	4	105	зачёт
3	Специальная физическая подготовка	134	3	131	
3.1	Специальная физическая подготовка	134	3	131	наблюдение
4	Техническая и тактическая подготовка	122	4	118	
4.1	Основные базовые техники в настольном теннисе	61	2	59	наблюдение
4.2	Обучение основам тактических действий в настольном теннисе	61	2	59	наблюдение
5	Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях	6		6	
5.1	Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях	6		6	зачёт
	ИТОГО	378	38	340	

Содержание учебного плана

5 года обучения

1.Раздел: Теоретическая подготовка

1.1 Тема: Инструкция по технике безопасности

Теория: Меры безопасности на тренировках и соревнованиях

1.2 Тема: Гигиенические знания и навыки. Режим питания, оказание первой медицинской помощи при травмах

Теория: Личная гигиена. Форма и одежда обучающихся, состояния их

здоровья и самочувствия. Здоровое питание. Последствия неправильного питания. Питьевой режим, оказание первой медицинской помощи при травмах

1.3 Тема: Правила, организация и проведение соревнований

Теория: Первые соревнования теннисистов в России и за рубежом. Популярность настольного тенниса в России, округе, крае. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных теннисистов. Виды соревнований. Правила соревнований по настольному теннису, положения о соревнованиях.

2.Раздел: Общая и специальная физическая подготовка

2.1.Тема: Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Роль «ОФП» в тренировочном процессе. Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

Практика: Строевые упражнения

Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Прыжки.

Упражнения для развития физических качеств. Общеразвивающие упражнения:

- Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;
- Упражнения для развития мышц туловища;
- Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;
- Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.
- Упражнения в равновесии;
- Легкоатлетические упражнения.
- Упражнения для развития физических качеств.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол

Кроссовая подготовка: бег 300м, 500м, 1000м

3.Раздел: Специальная физическая подготовка

3.1 Тема: Специальная физическая подготовка

Теория: Специальная физическая подготовка. Задачи подготовки в воспитании физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

Практика: Одношажное передвижение за столом, двухшажное передвижение, прыжки, повороты, шаговая имитация, стойка за теннисным столом, прием и подача мяча.

Для развития силы мышц ног и туловища :

- бег на короткие дистанции – от 15 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперёд-назад, влево - вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скоростным шагом в различных направлениях;

4.Раздел: Техническая и тактическая подготовка

4.1Тема: Основные базовые техники настольного тенниса

Теория: Основные базовые техники настольного тенниса

Практика: Передвижение за теннисным столом; перемещение одношажным и двухшажным шагом; перемещение приставным шагом; прыжки; повороты; стойка за теннисным столом; прием и подача мяча. Позиция и стойка.Прием подачи. Блоки.

4.2Тема: Обучение основам тактических действий в настольном теннисе

Теория: Основные тактические действия в настольном теннисе

Практика: Тактика подачи и приема мяча. Тактика одиночных игр. Тактика парных игр

5.Раздел: Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях

5.1 Тема: Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях

Практика: Выполнение контрольных нормативов и участие во внутри школьных и муниципальных соревнованиях.

1.4 Планируемые результаты.

В результате освоения содержания программы 1-го года обучения обучающиеся достигнут следующих результатов

Личностные результаты:

Обучающийся будет иметь:

- ориентацию на понимание причин успеха в учебной деятельности;

У обучающегося будет:

-сформирована дисциплинированность, внимание, волевые качества, стремление к здоровому образу жизни;

-способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности.

Метапредметные результаты:

-обучающийся будет знать наиболее эффективные способы достижения результата;
-обучающийся приобретёт умение находить ошибки при выполнении заданий и научится их исправлять; объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать:

-историю развития настольного тенниса в России, в регионе и в округе;
-терминологию по настольному теннису;
-расширит представления о специальной одежде, инвентаре при занятии настольным теннисом, о двигательном режиме, о гигиене закаливания.

Обучающийся будет уметь:

-проводить специальную разминку для теннисиста;
-владеет техникой настольного тенниса;
-владеет основами судейства в настольном теннисе;
- участвовать в соревнованиях школы, округа, края.

В результате освоения содержания программы 2-го года обучения

Личностные результаты:

Обучающийся будет иметь:

-учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новых частных задач.

У обучающегося будут сформированы:

-способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;

- установка на здоровый образ жизни;

У обучающегося будут воспитаны такие качества как дисциплинированность, трудолюбие и настойчивость.

Метапредметные результаты:

-обучающийся будет знать наиболее эффективные способы достижения результата;

-обучающийся приобретёт умение находить ошибки при выполнении заданий и научится их исправлять; объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать:

-историю развития настольного тенниса в России, округе, крае;

-terminологию по настольному теннису;

-расширит представления о специальной одежде, инвентаре при занятии настольным теннисом, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями;

Обучающийся будет уметь:

-оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

-освоят накат справа и слева по диагонали;

-освоят накат справа и слева поочерёдно «восьмерка»;

- освоят накат справа и слева в один угол стола;
- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям;
- участвовать в соревнованиях школы, округа, края.

В результате освоения содержания программы 3-го года обучения обучающиеся достигнут следующих результатов

Личностные результаты:

Обучающийся будет иметь:

- ориентацию на понимание причин успеха в учебной деятельности;

У обучающегося будет:

- сформирована дисциплинированность, внимание, волевые качества, стремление к здоровому образу жизни;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности.

Метапредметные результаты:

- обучающийся будет знать наиболее эффективные способы достижения результата;
- обучающийся приобретёт умение находить ошибки при выполнении заданий и научится их исправлять; объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать:

- историю развития настольного тенниса в России, в регионе и в округе;
 - терминологию по настольному теннису;
- расширит представления о специальной одежде, инвентаре при занятии настольным теннисом, о двигательном режиме, о гигиене, правильном питании, закаливание, как оказать первую медицинскую помощь при травме.

Обучающийся будет уметь:

- владеть техникой настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе;
- участвовать в соревнованиях школы, округа, края.

В результате освоения содержания программы 4-го года обучения обучающиеся достигнут следующих результатов.

Личностные результаты:

Обучающийся будет иметь:

- ориентацию на понимание причин успеха в учебной деятельности;

У обучающегося будет:

- сформирована дисциплинированность, внимание, волевые качества, стремление к здоровому образу жизни;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности.

Метапредметные результаты:

- обучающийся будет знать наиболее эффективные способы достижения результата;
- обучающийся приобретёт умение находить ошибки при выполнении заданий и научится их исправлять; объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- обучающийся будет знать правила соревнований;

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать:

- историю развития настольного тенниса в России, в регионе и в округе;
 - терминологию по настольному теннису;
- расширит представления о специальной одежде, инвентаре при занятии настольным теннисом, о двигательном режиме, о гигиене, правильном питании, закаливание, как оказать первую медицинскую помощь при травме.

Обучающийся будет уметь:

- владеть техникой настольного тенниса;
- владеть основами тактики в настольном теннисе;
- участвовать в соревнованиях школы, округа, края.

В результате освоения содержания программы 5-го года обучения обучающиеся достигнут следующих результатов.

Личностные результаты:

Обучающийся будет иметь:

- ориентацию на понимание причин успеха в соревнованиях;

У обучающегося будет;

- сформирована дисциплинированность, внимание, волевые качества, стремление к здоровому образу жизни;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности

Метапредметные результаты:

- обучающийся будет знать наиболее эффективные способы достижения результата;
- обучающийся приобретёт умение находить ошибки при выполнении заданий и научится их исправлять;
- объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- обучающийся будет знать правила соревнований;

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать:

- историю развития настольного тенниса в России, в регионе и в округе;
 - терминологию по настольному теннису;
- расширит представления о специальной одежде, инвентаре при занятии настольным теннисом, о двигательном режиме, о гигиене, правильном питании, закаливание, как

оказать первую медицинскую помощь при травме.

Обучающийся будет уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста;
- владеть техникой настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе;
- участвовать в соревнованиях школы, округа, края;
- применять накат справа и слева по диагонали;
- применять накат справа и слева поочерёдно «восьмерка»;
- применять накат справа и слева в один угол стола;
- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- топ-спин справа по подставке справа;
- научаться делать топ спин слева по подставке;
- освоят технику топ спин слева по подставке.

Раздел 2. Организационно-педагогические условия

2.1 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для занятий необходимо иметь:

- спортивный зал.

Спортивное оборудование и инвентарь:

- столы для настольного тенниса;
- сетки для настольного тенниса;
- ракетки для настольного тенниса;
- мячи для настольного тенниса;
- скакалки гимнастические;
- скамейки гимнастические;
- свисток, секундомер;
- мячи для метания, теннисные, баскетбольные, футбольные;
- тренажеры.

Методическое обеспечение программы:

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

Информационный стенд с «Правилами техники безопасности на занятиях по настольному теннису», с расписанием занятий.

Карточки-задания для развития двигательных качеств;

Подборка журналов о настольном теннисе.

2.2. Оценочные материалы и формы аттестации

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, специальной и общей физической подготовки и технической подготовки.

Для определения развития обучающихся проводятся:

Вид контроля	Формы и содержание	Дата проведения
Входной (вводный) контроль	Собеседование, тренировочные занятия (тестирование общей физической подготовленности обучающихся на начало учебного года)	сентябрь
Текущий контроль	Теоретические занятия (собеседования), тренировочные занятия (зачёт),	В течении года
Промежуточный контроль	Соревнования	декабрь, апрель
Контрольные и переводные испытания	Контрольные испытания. Соревнования	декабрь, май

Вводный контроль проводится перед обучением в сентябре с целью выявления способностей обучающихся путем выполнения контрольных заданий на тренировочном занятии и в форме собеседования.

Текущий контроль направлен на оценку освоения разделов учебного плана, оценку тренировочных или соревновательных циклов обучающихся.

Текущий контроль осуществляется тренером – преподавателем физкультурно-спортивной организации в процессе наблюдения за действиями обучающихся во время тренировочного и соревновательного процесса и проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по темам дополнительной общеобразовательной программы.

Контрольные и переводные испытания проводятся в декабре и мае. Форма контроля - сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовки и технической подготовки и посещение соревнований по настольному теннису и другим видам спорта.

Промежуточный контроль проводится в декабре и апреле в форме участия во внутри школьных соревнованиях ДЮСШ и участия в городских соревнованиях и проводится с целью оценки применения учебного плана, заданий, тренировочных процессов.

Контрольные и переводные испытания проводятся с целью:

- контроля над динамикой тренированности обучающихся;
- своевременной корректировки тренировочного процесса при реализации обучающей программы;
- перевода обучающихся на следующий этап обучения по программе настольный теннис.

Итоговый контроль проводится в мае в форме участия во внутришкольных соревнованиях ДЮСШ и участия в городских соревнованиях и проводится с целью оценки применения учебного плана, заданий, тренировочных процессов.

Проведение входного контроля и итогового испытания (тестирование) осуществляется тренером-преподавателем. Данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол и сдаются комиссии по аттестации образовательной организации. Протоколы тестирования хранятся в образовательной организации в течение всего срока действия образовательной программы, и ещё три года после этого. Критерии оценки результативности определяются по

уровням и не должны противоречить следующим показателям:

- высокий уровень - успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;
- средний уровень - успешное освоение обучающимся от 50% до 70% содержания образовательной программы;
- низкий уровень - успешное освоение обучающимся менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация (тестирование) обучающихся проводится 2 раза в год: входной контроль - начало обучения и итоговое испытание - окончание обучения по программе подготовки. Для успешного освоения программы обучающимся необходимо выполнение всех контрольных нормативов. Основные показатели оценки: освоение теоретического материала программы, общей физической подготовки, объёмов специальной и технической подготовок, регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов.

Для оценки усвоения теоретической части программы проводятся собеседования с обучающимися для оценки уровня освоения ими теоретических знаний.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

Для оценки усвоения теоретической части программы проводятся собеседования с обучающимися для оценки уровня освоения теоретических знаний. Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме собеседования одновременно со всей группой. Учащимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий однозначный ответ.

Вопросы по теме основы знаний:

- 1) Терминология по настольному теннису.
- 2) Когда состоялись первые соревнования по настольному теннису.
- 3) Инвентарь для настольного тенниса.
- 4) Правила ухода за инвентарем для настольного тенниса.
- 5) Способы закаливания организма.
- 6) Режим дня учащегося занимающегося спортом.

7) Виды вредных привычек и их профилактика.

8) Рациональный режим дня с учетом тренировочных занятий.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке:

1) Строевые упражнения. *Собеседование.*

Вопросы по теме строевые упражнения:

1) Что такое строй? Шеренга. Фронт.

2) Ширина шеренги. Дистанция.

Управление в строю. Действие в строю.

2) Гимнастические упражнения. Наблюдения. Ходьба с перешагиванием через палку (натянутую скакалку). Ходьба с крестными, переменными шагами

3) Легкоатлетические упражнения. Зачёт.

Бег - 30м: Зачёт проводится на беговой дорожке не менее 40 метров длиной и шириной 2-3 метра. На дорожке отмечается линия старта и линия финиша. По команде «Внимание» обучающийся подходит к линии старта и принимает позу «высокого старта». Следует команда «марш» и включается тренером-преподавателем секундомер и дается отмашка флагом. В момент пересечения ребенком линии финиша секундомер выключается.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа: Зачёт.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (ИП): упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Обучающийся, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Учитывается количество раз сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа без учета времени.

Прыжок в длину с места. Зачёт.

Исходное положение: стопы - слегка врозь, носки стоп расположены на одной стартовой контрольной линии, ноги немного согнуты. Ребенок прыгает на максимальное расстояние от контрольной линии, отталкиваясь двумя ногами при интенсивном взмахе рук и приземляясь на обе ноги. Измеряется сантиметровой лентой расстояние от контрольной линии до места приземления (по пяткам). Засчитывается лучшая из 3 попыток.

4) Спортивные игры. Наблюдение за обучающимися в процессе игр за умением взаимодействовать в команде. Спортивные игры по упрощенным правилам. Мини-баскетбол; футбол; волейбол; овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

5)Подвижные игры. Наблюдение. Скорость, выносливость игроков. Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флагами», «Перебежки с выручкой», «Охрана перебежек», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом.

Оценка уровня специальной подготовки: Зачёт.

Набивание мяча

1.Выполнить упражнение – подбивание обеими сторонами ракетки с отскоком от пола.

2. Выполнить упражнение: набивание правой/левой стороной ракетки без отскока. Для усложнения выполните его, сидя на полу.

3. Выполнить упражнение: набивать мяч правой стороной ракетки, сесть на пол, выпрямить ноги и встать, не теряя мяча. Выполнить то же самое обеими сторонами ракетки.

4. Выполнить подбрасывание и удержание теннисного мяча на ракетке. 10 раз.

Оценка уровня по технической подготовке. Собеседование.

Вопросы по теме техническая подготовка:

1) Виды стоек теннисиста.

2) Какие бывают способы прыжков за теннисным столом.

3) Какие бывают способы поворотов за теннисным столом.

4) Какие бывают способы передвижения за теннисным столом.

Контрольные нормативы. Соревнования: Участие во внутри школьных и городских соревнованиях по настольному теннису. Оценка умений и навыков, полученных во время обучения на программе во время игры на соревнованиях и учебных занятиях: стойки, повороты, накат мяча, прыжки, прием и подача мяча. Учет всех технических действий игрока за теннисным столом.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	юноши			девушки		
		1-2	3-4	5	1-2	3-4	5
Скоростные качества	Бег на 60 м (с)				10,8	10,7	10,6
	Бег на 100 м (с)	15,3	15,2	15,1			
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	190	192	195	167	168	169
Выносливость	Бег 800 м				3,35	3,30	3,25
	Бег 1000 м	3,45	3,40	3,35			

2.3. Методические материалы

В процессе реализации программы используются следующие методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса:

- словесный, объяснение, рассказ, беседа, объяснение нового материала применяются при изучении теоретических разделов программы;
- наглядный показ, упражнения в парах, тренировки при общефизической подготовке теннисистов;
- словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра используются при технической подготовке учащихся, наглядный показ педагогом применяются при специальной подготовке;
- практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра

применяются при игровой подготовке.

В процессе реализации программы используются готовые материалы:

Плакат «Правила поведения в спортивном зале»

Иллюстрации с изображением техники по настольному теннису.

Картинки с изображением специальных упражнений.

Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.

Картотека игр и упражнений возрастной группы.

Комплексы упражнений развитие гибкости, выносливости и скоростных качеств.

2.4. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Продолжительность учебного года, неделя		42	42	42	42	42
Количество учебных дней		126	126	126	126	126
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09. 2025- 31.12. 2025	01.09. 2025- 31.12. 2025	01.09. 2025- 31.12. 2025	01.09. 2025- 31.12. 2025	01.09. 2025- 31.12. 2025
	2 полугодие	09.01. 2025- 11.07. 2026	09.01. 2025- 11.07. 2026	09.01. 2025- 11.07. 2026	09.01. 2025- 11.07. 2026	09.01. 2025- 11.07. 2026
Возраст детей, лет		8	10-11	12-13	15	17
Продолжительность занятия, час		2	2	3	3	3
Режим занятия		3 раза/нед				
Годовая учебная нагрузка, час		252	252	378	378	378

Список использованной литературы

- 1.Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. КноРус. 2022.
- 2.Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Физическая культура. Настольный теннис. Литрес. 2021.
3. Громова О.Е. Подвижные игры для детей. Сфера. 2023.
4. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. Виста спорт. 2021.
- 5.Торочкова Т.Ю. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом. Academia. 2021.