

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЯЛТА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ  
ЦЕНТР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ  
ЯЛТА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

«ПРИНЯТО»

Педагогический совет  
Протокол № 1 от «02» 09.2025г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУДО «ДЮОЦФС»  
А.В. Татаринov  
Приказ 141-П от 02.09.2025 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ЗНАКОМСТВО С НАСТОЛЬНЫМ  
ТЕННИСОМ»

Направленность: физкультурно –  
спортивная

Срок реализации программы: 1 год

Уровень программы: ознакомительный

Вид программы: модифицированная

Возраст обучающихся: 6-9 лет

Составитель:

Педагоги дополнительного образования  
МБУДО «ДЮОЦФС» Чарикова М.В.,  
Крутько Н.В.

г. Ялта ✓  
2025 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Комплекс основных характеристик программы .....	3
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Цели и задачи дополнительной общеобразовательной.....	5
1.3.	Воспитательный потенциал программы .....	6
1.4.	Учебный план .....	7
1.5.	Содержание программы .....	8
1.6.	Планируемые результаты .....	11
1.7.	Календарный учебный график стартового уровня .....	12
2.	Комплекс организационно – педагогических условия .....	13
2.1.	Условия реализации программы .....	13
2.2.	Формы аттестации.....	15
	Список использованной литературы.....	16
	Приложение 1. ....	17
	Приложение 2. ....	18
	Приложение 3 .....	22
	Приложение 4 .....	23

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Знакомство с настольным теннисом» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в области образования:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
- № 309 Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. «О национальных целях развития России до 2030 года и на перспективу 2036 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Федерации Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);

- Приказ Минобрнауки России № 882 и Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020 г. «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым»;
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым» (в ред. от 25.08.2025 №1338-р);
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Методические рекомендации для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями), письмо Минпросвещения России от 31.07.2023 № 04-423 «Об исполнении протокола»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 23.01.2026 № АБ-254/06 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»;
- Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско – юношеский центр по физкультуре и спорту» муниципального округа город – курорт Ялта Республики Крым.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Актуальность программы заключается в том, что:**

- Настольный теннис обладает огромной популярностью. Эта игра – увлекательная, бесконечно многообразная, доступная всем от мала до велика.

- Настольный теннис развивает координацию движения, ловкость, гибкость, быстроту, скорость реакции, внимание, мышление, эмоциональную устойчивость.

**Новизна программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Отличительная особенность программы:** рост спортивного результата в настольном теннисе можно достичь путем организации собственных движений так, чтобы максимально использовать свой постоянно повышающийся моторный потенциал для решения стоящей двигательной задачи. Иными словами, спортивная техника - элемент спортивного мастерства, совершенствующийся с течением времени.

**Педагогическая целесообразность:** создание необходимых условий, содействующих формированию потребности в здоровом образе жизни через внедрение технологии личностно-ориентированного обучения во внеурочной деятельности.

**Адресат программы:** программа рассчитана на 1 год обучения. Возраст детей 6-9 лет.

**Объем и срок освоения программы:**

Срок освоения – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, составляет 72 часа.

**Уровень программы:** ознакомительный.

**Форма обучения:** очная

**Особенности организации образовательного процесса**

Возраст детей, участвующих в реализации данной общеобразовательной общеразвивающей программы: 6-9 лет. Зачисление детей происходит на основании данных поданных администрацией МБОУ «ЯСШ № 10», так как реализация программы ведется в рамках договора о сотрудничестве.

Состав групп – постоянный.

Занятия проходят в групповой форме.

**Продолжительность и режим занятий:**

*2 раза в неделю по 1 часу (72 часов в год).*

Режим занятий детей устанавливается в соответствии с Письмом

Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 № «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

## 1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

**Цель программы** дополнительного образования является:

- формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры;
- использование средств настольного тенниса для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели программа по настольному теннису для обучающихся начальной школы дополнительного образования будет способствовать решению следующих **задач**:

**Личностные** - укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию. Формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса.

**Метапредметные** - воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. 4 Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Образовательные** - Умение владеть элементарными навыками техники игры в настольный теннис. Знание правил игры. Развитие физической активности и психологическая подготовка.

## 1.3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОГРАММЫ

Основные задачи воспитания:

- \* приобщение учащихся к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;

- \* преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- \* формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера;
- \* развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Социально-психологические особенности спортсменов и тренеров. Отличительной чертой спортивного коллектива является относительно большая длительность и непрерывность общения и взаимодействия между собой спортсменов. Это создает тренеру благоприятные возможности для целенаправленного воздействия на морально - психологический климат спортивной группы, способствующей высокому уровню сплоченности и работоспособности спортсменов на различных этапах подготовки к соревнованиям.

Положительная морально-психологическая атмосфера в спортивной группе зависит от социально - психологических особенностей спортсменов и тренеров, отражающихся в их духовном облике. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является:

- \* привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- \* формирование установки на тренировочную деятельность;
- \* формирование волевых качеств у учащихся;
- \* совершенствование эмоциональных свойств личности;
- \* развитие коммуникативных свойств личности;
- \* развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

## **1.4. У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н О Т Д Е Л Е Н И Я**

Таблица 1

№	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	9	9	-	Устный опрос, выполнение упражнений
2.	ОФП	22	-	22	Устный опрос, выполнение упражнений
3.	СФП	8	-	22	Устный опрос, выполнение упражнений
4	Техническая подготовка	8	-	8	Устный опрос, выполнение упражнений
5.	Тактическая подготовка	8	-	8	Выполнение упражнений
6.	Подвижные игры, эстафеты	12	-	12	Тренировочные партии, анализ партий, разыгрывание позиций, решение упражнений, дидактические игры и задания
7.	Врачебный контроль	2	2	-	
8.	Инструктаж по Охране труда	2	2	-	
9.	Контрольные нормативы	1	-	1	
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>13</b>	<b>59</b>	

\* Учебный план-график (распределения учебных часов) на текущий учебный год педагог дополнительного образования для каждой группы составляет самостоятельно. Количество часов по каждой теме может меняться в пределах годовой нормы часов.

## 1.5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### Раздел 1. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка (9 час.)

*Тема 1. Физическая культура и спорт в России.*

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

*Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.*

Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

#### *Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся спортом.*

Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

#### *Тема 4. Изучение правил соревнований*

Для успешного выступления спортсмена на соревнованиях различного уровня необходимо четко и в совершенстве знать все правила соревнований по настольному теннису.

#### *Тема 5. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена*

#### *Тема 6. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.*

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

#### *Тема 7. Состояние и развитие настольного тенниса в России.*

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка (22 ч.)**

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости

- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

*Уметь:*

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (8 ч.)**

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

*Уметь:*

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

### **Раздел 4. Техническая подготовка (8 ч.)**

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.

### **Раздел 5. Тактическая подготовка (8 ч.)**

*Теория:* Тактика правильного применения атакующих и защитных ударов. Поддачи мяча в нападении: прием подач ударом, удары атакующие, защитные, удары, отличающиеся по длине полета мяча, удары по высоте отскока на стороне соперника.

*Практика:* Комбинации «восьмерка» и «треугольник» атакующими и защитными ударами слева и справа.

### **Раздел 6. Подвижные игры и эстафеты (12 ч.)**

\* Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся

- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

\* Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости.

### **Раздел 7. Врачебный контроль (2 ч.)**

Диагностика физического состояния и уровня здоровья обучающихся.

Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния спортсменов для занятий настольным теннисом осуществляется медицинской сестрой спортивной школы по графику посещения учебно-тренировочных занятий.

### **Раздел 8. Инструктаж по охране труда (2 ч.)**

Проведение инструктажей по охране труда среди обучающихся с соответствующим внесением записей в журналы.

### **Раздел 9. Контрольные нормативы (1 ч.)**

Контроль усвоения материала по итогам учебного года.

## **1.6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Обучающиеся должны уметь:**

- применять полученные знания в ходе занятий;
- выполнять и показывать основные физические, технические, тактические упражнения, составляющие основу настольного тенниса;
- уметь подготовить в качестве дежурного инвентарь, места проведения занятий и соревнований;
- уметь вести наблюдение за партнерами во время занятий, определять и исправлять ошибки в выполнении ими приемов;
  - выступать на соревнованиях соответствующего уровня;

**Обучающиеся должны знать:**

- особенности организации и построения занятий в настольном теннисе;
- историю становления и развития отечественного и зарубежного настольного тенниса;
- знать терминологию, принятую в настольном теннисе;
  - знать о системе соревнований по настольному теннису;

- иметь представления о влиянии игры на развитие и состояние органов и систем, их значение для укрепления здоровья, о требованиях здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежде и местам занятий.

## 1.7. КАЛЕНДАРНО – УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Таблица 2

№ п/п	Разделы учебной программы	Кол-во часов за год	Кол-во часов за месяц								
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1.1	Физическая культура и спорт в России	1	1								
1.2.	Состояние и развитие настольного тенниса в России	2		1							1
1.3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2			1						1
1.4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2				1				1	
1.5	Гигиенические требования к занятиям спортом	1							1		
1.6.	Профилактика заболеваний и травматизма в спорте							1			
<b>ВСЕГО</b>		<b>9</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
2.	Общая физическая подготовка	22	3	2	2	3	2	2	2	3	3
3.	Специальная физическая подготовка	8		1	1	1	1	1	1	1	1
4.	Техническая подготовка	8		1	1	1		2	1	1	1
5.	Тактическая подготовка	8	1	1	1	1	1	1	1	1	
7.	Подвижные игры, эстафеты	12	1	2	2	2	-	1	3	1	
8.	Врачебный контроль	2	1				1				
9.	Контрольные, Контрольно-переводные нормативы	1									1
10.	Инструктаж по охране труда	2	1				1				
11.	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий									
<b>ВСЕГО</b>		<b>72</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>8</b>

Начало учебного года - 1 сентября. Конец учебного года – 31 мая. Начало учебных занятий не ранее 09:00, окончание – не позднее 20:00. Продолжительность учебного года 36 недель. Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному директором МБУДО «ДЮЦФС», включая каникулы. Объем занятий объединения «Знакомство с настольным теннисом» составляет 72 часа. Контрольные нормативы сдаются 1 раз в год.

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **Кадровое обеспечение.**

Программу реализуют педагоги дополнительного образования – Крутько Наталия Викторовна и Чарикова Мария Владиславовна.

Для эффективности обучения техническим приёмам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, фишки, скакалки.

#### **Материально – техническое оснащение на 1 группу (до 24 человек):**

Для занятий по программе требуется:

- ✓ спортивный школьный зал
- ✓ спортивный инвентарь и оборудование:
  - теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
  - набивные мячи
  - перекладины для подтягивания в висе – 3 штуки
  - скакалки для прыжков на каждого обучающегося
  - секундомер
  - гимнастические скамейки – 2штуки
  - теннисные столы - 2 штуки
  - сетки для настольного тенниса – 2 штуки
  - гимнастические маты – 4 штуки
  - гимнастическая стенка
  - волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч.

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ, МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **Методы обучения:**

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные и методы проведения занятий.

### **Основные методы обучения:**

- словесный: создаёт предварительное представление об изучении упражнений и для этой цели используется: рассказ, замечание, указание.
- наглядно-практический: применяется в виде показа упражнений ,наглядных пособий, видеофильмов.
- практические методы: упражнения, соревнования.

### **Формы организации образовательного процесса:**

- коллективные занятия;
- открытые занятия;
- участие в муниципальных, республиканских и всероссийских соревнованиях.

Возможна форма организации учебного занятия – сеанс одновременной игры.

### **Педагогические технологии**

В процессе обучения по Программе используются разнообразные педагогический технологии:

- технологии развивающего обучения, направленные на общее целостное развитие личности, на основе активно – деятельного способа обучения, учитывающие закономерности развития и особенности индивидуума;
- технологии дифференцированного обучения, обеспечивающие обучение каждого обучающегося на уровне его возможностей и способностей;
- технологии сотрудничества, реализующие демократизм, равенство, партнерство в отношении педагога и обучающегося, совместно вырабатывают цели, содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества;
- компьютерные технологии, формирующие умение работать с информацией, коммуникативные способности.

В практике выступают различные комбинации этих технологий, их элементов.

**Алгоритм учебного занятия** представлен в 3-х основных блоках:

- I. Подготовительная часть (приветствие, постановка цели занятия, разминка).
- II. Основная часть (отработка поставленных задач на занятие.)
- III. Заключительная часть (заминка, построение, подведение итогов, задание на дом).

**Основные методы воспитания:** Убеждение, поощрение, игровой, дискуссионный.

### **Методические пособия**

Методические рекомендации для детей и подростков для подготовки к испытаниям в настольном теннисе. (Приложение 2)

### **Материальное оснащение:**

Для занятий по программе требуется:

- ✓ спортивный школьный зал
- ✓ спортивный инвентарь и оборудование:
  - теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
  - набивные мячи
  - перекладины для подтягивания в висе – 3 штуки
  - скакалки для прыжков на каждого обучающегося
  - секундомер
  - гимнастические скамейки – 2штуки
  - теннисные столы - 2 штуки
  - сетки для настольного тенниса – 2 штуки
  - гимнастические маты – 4 штуки
  - гимнастическая стенка
  - волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч.

*Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:*

\* В возрасте 7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений; задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера;

### **2.2. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

При обучении на секции настольный теннис важная роль отводится контролю как средству, позволяющему судить о достижении промежуточных и конечных целей обучения. Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач.

Так как в программе не ставится задача подготовки спортсменов разрядников, то методика оценки результатов отличается от оценки

результативности обучения в спортивных школах. Для детей результатом их занятий служит общее укрепление здоровья, совершенствование физической подготовки (по результатам тестирования в конце учебного года) и проведенные соревнования.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. 9. А.Н. Мизин, Г.В.Барчуков. Физическая культура. Настольный теннис. 2015г.
2. В.В. Команов, М.М. Вартамян. Тренировочный процесс в настольном теннисе. ; изд, Советский спорт,-2012г.
3. В.В. Команов, М.М. Вартамян. Настольный теннис глазами тренера. ;изд, Мир книги.;; Москва-2012г.
4. В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов.;изд, Спорт-2015г.
5. М.П. Гнатюк. Неизвестная планета.изд,М.;Триумф, 2014г.
6. В.В. Команов. Резервы тренерского мастерства.;изд, Спорт/человек. 2010г.
7. В.В. команов, Г.В. Барчукова. Начальная подготовка в настольном теннисе. Методическое пособие.;изд,Москва. 2017г.
8. К.М. Мазаев, А.В. Александров, А.В. Кизилов, В.М. Петров. Правила соревнований. Министерство спорта Российской Федерации.;2015г.
9. Л.С. Зайцева, Л.С. Климович. 100 уроков тенниса.- м. АСТ.ВКТ,Астрель,2013г.
10. Л.К. Серова. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе.2016г.
11. Ю.П. Кобяков. Основы здорового образа жизни.2014г.

### ***в) Литература, рекомендованная для детей и родителей***

1. 6. А.Н. Амелин,В.А. Пашинин. Настольный теннис: (Азбука спорта).- М.,ФиС,2007г.
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис:6+12,-М.,ФиС, 2005г.
3. В.В. Команов, Г.В. Барчуков. Начальная подготовка в настольном теннисе.2017г.
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис:Школа игры.- Изд-во: «Талка», 2001г.
5. Л.В. Былеева. Подвижные игры,М.,ФиС2000г.
6. О.Л. Шаповалов. Настольный теннис для начинающих.;изд,- Вече-2002г.
7. С.Д. Шпрах. Настольный теннис. «У меня секретов нет...»М.,ФиС2008г.

### ***г) Ресурсы Интернет, информационно-справочные поисковые системы***

1. Пропаганда настольного тенниса, организация соревнований URL <http://www.rttf.ru/>
2. Фонд ветеранов настольного тенниса России - URL <http://fvnt.ru/>
3. Европейская федерация настольного тенниса - URL <http://www.ettu.org/>
4. Федерация настольного тенниса России - URL <http://ttfr.ru/>
5. Европейская федерация настольного тенниса - URL <http://www.ettu.org>

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Основными формами подведения итогов реализации программы выступает сдача нормативов по общей физической подготовке.

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст, лет	Мальчики		Девочки	
			средний	высокий	средний	высокий
<b>Скоростные</b>	Бег 30м, сек	7 лет	73-6,5	5,8 и ниже	7,7-6,8	5,9 и ниже
		8 лет	7,0-6,4	5,6	7,4-6,9	5,7
		9 лет	6,7-5,7	5,1	6,9-6,0	5,3
<b>Координационные</b>	Челночный бег 3*10м/сек	7 лет	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,3-10,6	10,2 и ниже
		8 лет	10,0-9,5	9,1	10,7-10,7	9,7
		9 лет	9,9-9,3	8,8	10,3-9,7	9,3
<b>Скоростно-силовые</b>	Прыжок в длину с места, см	7 лет	115-135	155 и выше	110-130	150 и выше
		8 лет	125-145	165	125-140	155
		9 лет	130-150	175	135-150	160
<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения сидя, см	7 лет	3-5	+9 и выше	6-9	12,5 и выше
		8 лет	3-5	+7,5	5-8	11,5
		9 лет	3-5	7,5	6-9	13,0

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ИСПЫТАНИЯМ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ**

Игра в настольный теннис является самой доступной в системе студенческого образования по дисциплине «физическая культура». Она актуальна для создания устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, приобретение личного опыта творческого использования средств и методов физической культуры в повседневной жизни.

В процессе игры, которая отличается высокой двигательной активностью, формируются у школьников такие важные качества, как быстрота, ловкость, координация, внимание, реакция, глазомер, мышление и др.

Напряженность спортивного поединка стремление к преодолению трудностей в борьбе за победу способствуют воспитанию смелости, настойчивости, решительности. При обучении игре в настольный теннис, как и любому другому виду спорта, огромную роль играет физическая подготовка.

### **Самоконтроль**

Любой ребенок, начинавший систематически заниматься физическими упражнениями, должен регулярно наблюдать за состоянием своего организма. Тренер обязан привить детям навыки самоконтроля при обучении игре в настольный теннис. Такой самоконтроль поможет правильно регулировать величину нагрузки во время выполнения физических упражнений, оценить результаты самостоятельной тренировки и при необходимости изменять режим тренировки. Используя самоконтроль, оценивают свое физическое развитие, двигательные качества и функциональные возможности.

При оценке физического развития обращают особое внимание на изменения осанки. При правильной осанке голова и туловище находятся на одной вертикали, плечи развернуты, слегка опущены и расположены на одном уровне, лопатки прижаты, физиологические кривизны позвоночника нормально выражены, грудь слегка выпуклая, живот втянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах. Известно, что отклонения осанки не только нарушают фигуру человека, но и могут вызвать смещения сердца» крупных сосудов и других внутренних органов с ухудшением их функций.

Двигательные или физические качества физкультурников (силу, быстроту, выносливость и гибкость) оценивают с помощью различных упражнений, называемых контрольными. Такие упражнения обычно объединяются в комплексы. Например, наиболее известен Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО), который известен в нашей стране с 1931 года.

Способность совершать двигательные действия в минимальное для данных условий время называется быстротой, которая проявляется обычно в сочетании с силой мышц. Так результаты в прыжках в длину с места и с разбега, в беге на короткие дистанции характеризуют скоростно-силовые качества "спортсменов. Быстрота и скоростно-силовые качества развивается с помощью прыжков, быстрого бега и других упражнений, выполняемых в быстром темпе.

Одним из наиболее важных двигательных качеств человека является выносливость, определяемая как способность к длительному действию (движению) без снижения его эффективности. Иначе говоря, это способность противостоять утомлению, поддерживать высокую работоспособность. Следует отметить, что хорошо развитая физическая выносливость тесно связана с умственной работоспособностью. Для развития выносливости необходимо длительное выполнение упражнений до утомления и на фоне утомления, используя равномерный и повторные методы тренировки.

К числу физических качеств относят **гибкость** - способность выполнять движения с большой амплитудой, обусловленной полезностью в суставах, которая зависит от величины суставных поверхностей, эластичности мышц, связок, сухожилий. Так, гибкость позвоночника в хорошем состоянии, если вы можете, не сгибая ног, положить ладони на пол. Плечевые и локтевые суставы - если сможете соединить кисти за спиной на лопатках (один локоть сверху за головой, другой внизу на пояснице). Коленный и тазобедренный суставы - если сможете глубоко присесть на пятки, не отрывая их от пола.

Для самоконтроля достаточно оценивать сдвиги в сердечно - сосудистой и дыхательной системах. Например, при систематических и правильно организованных занятиях частота пульса в покое имеет тенденцию к снижению. А повышение частоты часто связано с перегрузками, утомлением, болезнью. Пульс в покое измеряется утром после сна, не вставая с постели, и его величина 50-60 ударов в минуту свидетельствуют о нормальном состоянии сердечно - сосудистой системы. В условиях физических нагрузок частота пульса увеличиваем до 200 в I мин. Однако, при

небольших нагрузках учащение пульса тем меньше, чем выше физическая подготовленность человека. На этом положении основаны почти все функциональные пробы с измерением пульса при физических нагрузках.

### **Примерный комплекс упражнений утренней гимнастики**

1. Исходное положение (и. п.) - основная стойка (о. с.). С шагом одной ноги вперёд, другая на носке сзади, руки вверх - в стороны, прогнуться. То же можно выполнять сидя.

2. И. п. - то же. Руки вытянуть вперёд, с силой развести их в стороны. То же можно выполнять сидя.

3. И. п. О. с. Подтягивание колен к груди (попеременно).

4. И. п. о. с. Наклоны туловища вперёд, ноги прямые.

5. И. п. - упор лёжа. Сгибание и разгибание рук в упоре.

6. И. п. о. с. Приседания на одной или обеих ногах.

7. И. п. о. с. Повороты туловища в стороны.

8. И. п. - лёжа на спине. Поднимание ног или туловища.

9. И. п. о. с. Наклоны туловища в стороны, то же с выпадом в сторону.

10. Бег и ходьба.

11. Расслабление мышц или упражнения на координацию.

12. Ходьба и восстановление дыхания.

### **Упражнения для развития основных физических качеств и опорно - двигательного аппарата**

- прыжки со скакалкой;
- подтягивания;
- сгибания и разгибания рук;
- поднимание прямых ног или туловища;
- наклоны вперёд;
- упражнения для развития силы (упражнения с гантелями разного веса);
- ходьба и бег для развития выносливости;
- бег на лыжах;
- метание;
- плавание;
- стрельба;
- туристический поход.

### **Полезные советы:**

- Делать утреннюю гимнастику.
- Необходимо заниматься систематически самостоятельными занятиями и чем раньше, тем лучше.
- Проявлять волю и последовательность в освоении материала.
- Вести график ведения тренировок и их результативности.

- Увеличивать уровень нагрузки в соответствие с состоянием здоровья от лёгких к более интенсивным.
- Советоваться с педагогом и врачом по всем возникающим вопросам.
- Чаще участвовать во всех соревнованиях и спортивных играх.
- Подготовившись можно смело сдавать нормы ГТО на спортивных сооружениях.

**Лист корректировки дополнительной общеразвивающей программы  
«Знакомство с настольным теннисом»**

<b>Дата внесения изменений</b>	<b>На основании / в соответствии</b>	<b>Внесённые изменения (в каком разделе программы).</b>	<b>Кем внесены изменения Ф.И.О.</b>
22.04.2026	В соответствии с требованиями к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеобразовательных программ» в Республике Крым в 2026 году	1.1. Пояснительная записка	Крутько Н.В.

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

ПРОГРАММА: «ЗНАКОМСТВА С НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ»

<b>№ п\п</b>	<b>Название темы занятий</b>	<b>Количество часов на изучении</b>	<b>Планируемая дата проведения</b>	<b>Фактическая дата проведения</b>	<b>Примечание (корректировка)</b>
1	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Подвижные игры.	1			
2	Врачебный контроль. Физическая культура и спорт в России.	1			
3	Изучение элементов стола и ракетки.	1			
4	Хватка ракетки.	2			
5	Состояние и развитие настольного тенниса в России. Подвижные игры с элементами настольного тенниса.	1			
6	Работа ног, положение корпуса.	1			
7	Техника движения ногами, руками в игре.	3			
8	Работа плеча, предплечья и кисти.	1			
9	Техника постановки руки в игре.	1			
10	Движение ракеткой и корпусом.	2			
11	Передвижение игрока приставными шагами.	2			
12	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	4			
13	Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	4			
14	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	4			
15	Обучение движениям при выполнении ударов.	3			
16	Обучение технике подачи прямым ударом.	3			
17	Учебная игра с изученными элементами.	3			

18	Владение ракеткой и передвижение у стола.	3			
19	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Основные тактические варианты игры.	2			
20	Подброс мяча при подаче.	2			
21	Свободная игра на столе.	2			
22	Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Свободная игра на столе.	1			
23	Подача справа и слева.	1			
24	Учебная игра с элементами подач.	1			
25	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Подвижные игры.	1			
26	Врачебный контроль. Учебная игра с ранееизученными элементами.	1			
27	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Эстафета с элементами настольного тенниса.	1			
28	Упражнения на развитие быстроты и прыгучести в подвижных играх.	1			
29	Обучение технике тычка в игре.	2			
30	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	2			
31	Занятие для совершенствования ранее изученных элементов.	2			
32	Игровые приемы в настольном теннисе.	2			
33	Игра на счет из одной, трех партий.	3			
34	Учебные игры с заданиями.	2			
35	Поочередные удары правой и левой стороной ракетки.	2			
36	Совершенствование игровых навыков слева и справа тычком.	2			
37	Свободная игра на столе. Подведение итогов.	1			
40	Сдача контрольных нормативов	1			

<b>ИТОГО</b>	<b>72 часов</b>
--------------	-----------------