ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

«ПЕТРОВСКАЯ ШКОЛА»

Подписано цифровой подписью: Natalia Leshuk
Дата: 2026.09.06 00:10:08 +03'00'

Принято
на заседании педагогического совета
протокол №1 от «28» августа 2026 г.

Утверждаю
Генеральный директор
Вяземская Е.К.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно – спортивной направленности

ознакомительного уровня

«Настольный теннис»

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Серговицкий Сергей Вячеславович,
учитель физической культуры

г. Москва, 2026 г.

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программа»

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно- спортивная.

Уровень освоения программы – ознакомительный.

Настольный теннис является одним из средств физического развития детей, укрепления их здоровья, двигательной активности, развития физических качеств, привития навыков здорового образа жизни. Данная программа направлена на развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений в настольном теннисе.

Актуальность программы

Выбор спортивной игры настольный теннис определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью.

Отличительной особенностью программы является то, что данная программа помогает начинающим игрокам осваивать правила и приемы игры, знакомит с технико-тактической подготовкой, способствует укреплению физического здоровья, создавая условия для всестороннего развития обучающихся.

Адресат программы

Возраст обучающихся в детском объединении «Настольный теннис» 10-15 лет. Наполняемость учебный группу 10-15 человек.

Объем и срок освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис»» ознакомительного уровня рассчитана на 1 год обучения. В год 36 академических часа.

Форма обучения - очная, групповая.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия в секции проводятся со всеми детьми без какого-либо предварительного отбора.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 академическому часу.

Академический час равен 40 минутам.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - привлечение школьников к настольному теннису, формирование практических навыков игры и повышение спортивного мастерства обучающихся.

Задачи программы

Личностные:

-воспитание у учащихся дисциплинированности, решительности;

- потребность в здоровом образе жизни и систематических занятиях спортом.

- формирование умения работать в команде;

- воспитание коммуникативных, личностных качеств.

Метапредметные:

-формирование у учащихся двигательных умений и навыков, необходимых для занятий настольным теннисом;

- развитие быстроты, ловкости, точности, внимания.

Предметные:

-обучение правилам игры в настольный теннис;

-овладение навыкам начальных технических приёмов игры в настольный теннис;

- основами индивидуальной и парной тактик игры;

- правильному выполнению специальных физических упражнений;

- изучение теоретических сведений о личной гигиене, истории настольного тенниса.

1.3 Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	1	Беседа, опрос
2.	Теоретическая подготовка	1	1	-	Тест
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	8	-	8	Текущий контроль
4.	Специальная физическая подготовка (СПФ)	3	-	3	Текущий контроль
5.	Технико - тактическая подготовка	15	1	14	Текущий контроль
6.	Интегральная подготовка	2	1	2	Текущий контроль
7.	Итоговое занятие. Турнир	3	2	1	Тестирование Итоговый контроль
Итого		**36**	4	32	

Содержание учебного плана

1. Водное занятие

Теория. Знакомство с обучающимися. Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Инструктаж по Технике безопасности во время занятий настольным теннисом.

Ознакомление с местом проведения занятий, инвентарем и оборудованием. Подготовка места проведения занятий.

Практика. Выполнение упражнений по ОФП И СФП.

2. Теоретическая подготовка

2.1. Состояние и развитие настольного теннис в России. Правила игры в настольный теннис

Теория. История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

Основные термины и понятия в настольном теннисе. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни. Занятия настольным теннисом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности. Роль соревнований в спортивной подготовке юных теннисистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Организация соревнований.

Практика. Комплексы упражнений для развития физических качеств.

2.2 Основы техники игры и технической подготовки.

Теория. Основные сведения о технике игры. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приемов игры.

Практика. Выполнение упражнений по ОФП И СФП.

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом.

Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки в течение занятия.

Практика.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег 3 х 20 м, 3 х 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Бег с низкого старта 100м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Длительный бег или кросс (до 1500 м. по утоптанному снегу, по пересеченной местности).

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся

мишень», «Лапта», Эстафеты беговые, прыжковые, с элементами настольного тенниса.

4. Специальная физическая подготовка

Теория. Техника выполнения упражнений. Стойки: нейтральная, правостороння, левосторонняя. Передвижения в различных стойках, вперед лицом, влево, вправо, спиной вперед. Классификация специальных физических упражнений, развивающих морфофункциональные качества теннисиста. Методика определения уровня специальной физической подготовки.

Практика. Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестными шагами.

Упражнения для гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для скоростно-силовых способностей. Упражнения для скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление.

Жонглирование двумя, тремя четырьмя мячами различного веса и различного объема. Жонглирование разными предметами (кубик, кегля, мяч)

Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 минуту, за 2 минуты, за 3 минуты, за 12 минут; имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 и 12 минут; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» - на количество повторений за 30 секунд; имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту, за 3 минуты; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 секунд, 1 минуту, 3 минуты; прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту; имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 минуты; игра на двух столах на счет; имитация ударов

справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетами на кисть руки) на количество повторений за 1 минуту, 2 минуты, 3 минуты.

Упражнения для развития моторики рук: держать ракетку в одной руке; рисовать носом ракетки: круг, восьмерку, полукруг (вправо-влево); держать ракетку в одной руке; энергично переворачивать ракетку одной и другой стороной, касаясь центром игровой поверхности ракетки конуса. («Зажги фонарик»); то же с перемещением по кругу, зигзагом между конусами; пальцами рук вращать ракетку в горизонтальном положении как вертел вперед, назад; удержать стоящую ракетку на вытянутой ладони; удержать стоящую ракетку на пальцах руки; перехватывать ракетку за разные части: ребро, головку, ручку, называть их.

Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче: «Зоркий глаз», «Зевака», «Зеркальце», «Прыгуны», «Лягушка», «Два цвета», «Летчики», «Светофор», «Карандаши», «Руки, ноги».

Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли: «Останови мяч», «Поймай мяч», «Куча мала», «Мяч соседу», «Пустая ракетка», «Каракатица», «Рыцарский бой», «Горячая картошка», «Гонка мячей», «Нападающие и защитники.

5. Технико-тактическая подготовка

Теория. Способы держания (хватки) ракетки. Разновидности ударов. Разновидности подач. Методы защиты. Терминология настольного тенниса. Основы тактических элементов. Техника выполнения ударов, ловли мяча, подачи, атакующие удары. Методика выполнения связок ударов. Основные тактические приемы. Выведения партнера на нужный тактический удар. Построение траектории для выполнения атаки. Тактика парной защиты, атаки.

Практика. Техника ударов. Удары по мячу. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева. Разновидности ударов: нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же

против длинной подачи «подрезкой». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

Техника подач. Подачи:

а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа;

б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении;

в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.

г) отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин».

Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали).

Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий средний, низкий.

Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника. Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону. Игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед.

Тренировка тактических вариантов игры:

- атака на своей подаче;

- атака на подаче противника; - атака с перехватом инициативы;

- атака с сильного удара противника.

- *Игры на счет - двумя мячами:*

- «подставкой» против «подставки»;

- только ударами «накат» слева;

- против защиты «подрезками» по углам;

- то же справа;

- легкими «накатами» слева и справа не игровой рукой;

- в «солнышко» строем;

- в «подкрутку» в парах, тройках, команда на команду по 4-5 человек.

Выполнение комбинации из 6 ударов:

-удар справа с отскока;

-удар слева с отскока;

- удар с выходом перед; - удар с лета справа; - удар с лета слева.

Розыгрыш очка: - подача, удары с отскока справа - слева, удары с лета справа – слева.

6. Интегральная (соревновательная) подготовка

Теория. Инструктаж по Технике безопасности во время участия в соревнования по настольному теннису. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед стартами. Спортивная форма. Схема турниров по настольному теннису. Личные и командные первенства. Анализ собственного спортивного результата, анализ результата члена команды.

Практика. Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях. Участие в учебных играх. Самостоятельно организовывать и проводить соревнования среди сверстников.

Интегральная подготовка:

- чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями);
- чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях;
- многократное выполнение технических приемов подряд, то же тактических действий;
- подготовительные игры, игра в настольный теннис без подачи;
- учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

7. Итоговое занятие

Теория. Методика и техника выполнения контрольно - тестовых упражнений.
Практика. выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовке.

1.4 Планируемые результаты

По окончанию освоения программы должны быть достигнуты личностные, метапредметные, предметные результаты.

Личностные результаты:

- сформируются спортивные навыки: быстрота, ловкость, точность;
- разовьются личные качества: внимание, координация, пространственное мышление
- научатся правилам личной гигиены.

Метапредметные результаты:

- получат первоначальный опыт организации собственной спортивной практической деятельности;
- приобретут навыки сотрудничества и взаимопомощи;
- приобретут опыт работы с различными информационными объектами;

- получат знания об истории настольного тенниса.

Предметные результаты:

-обучатся правилам игры в настольный теннис;

-приобретут начальные практические навыки выполнения специальных физических упражнений;

- приобретут начальные навыки игры в настольный теннис (тактика, техника).

Раздел № 2. «Комплекс организационно – педагогических условий»

2.1. Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Месяц	Кол-во час	Форма занятия	Форма контроля
1	Физическая культура в современном обществе		1	Фронтальный, круговой, индивидуальный	педагогическое наблюдение
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе		1	Индивидуальный, групповой	педагогическое наблюдение
3	Оборудование и спортивный. Упражнения по ОФП		1	Индивидуальный, групповой	педагогическое наблюдение
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований. Упражнения по СФП		1	Индивидуальный, групповой	педагогическое наблюдение
5	Выбор ракетки и способы держания. Упражнения по ОФП		1	Индивидуальный, групповой	педагогическое наблюдение
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером»		1	Индивидуальный, групповой	педагогическое наблюдение

7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи»		1	Индивидуальный, групповой	педагогическое наблюдение
8	Удары по мячу накатом		1	Индивидуальный, групповой	педагогическое наблюдение, текущий контроль
9	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок		1	Индивидуальный, групповой	педагогическое наблюдение
10	Игра в ближней и дальней зонах		1	Индивидуальный, групповой	педагогическое наблюдение
11	Вращение мяча		1	Индивидуальный, групповой	педагогическое наблюдение
12	Основные положения теннисиста		1	Индивидуальный, групповой	педагогическое наблюдение
13	Исходные положения, выбор места		1	Индивидуальный, групповой, словесный	педагогическое наблюдение
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски		1	Индивидуальный, групповой	педагогическое наблюдение
15	Одношажные и двушажные перемещения		1	Индивидуальный, групповой	педагогическое наблюдение
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)		1	Индивидуальный, групповой	педагогическое наблюдение
17	Подачи: короткие и длинные		1	Индивидуальный, групповой	педагогическое наблюдение
18	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением)		1	Индивидуальный, групповой	педагогическое наблюдение

19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске		1	Индивидуальный, групповой	педагогическое наблюдение, текущий контроль
20	Тактика одиночных игр		1	Индивидуальный, групповой	педагогическое наблюдение
21	Игра в защите		1	Индивидуальный, групповой	педагогическое наблюдение
22	Основные тактические комбинации При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача		1	Индивидуальный, групповой	педагогическое наблюдение
23	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола		1	Индивидуальный, групповой	педагогическое наблюдение
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника		1	Индивидуальный, групповой	педагогическое наблюдение
25	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка		1	Индивидуальный, групповой	педагогическое наблюдение
26	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях		1	Индивидуальный, групповой	педагогическое наблюдение
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары		1	Индивидуальный, групповой	педагогическое наблюдение

	(имитационные упражнения) и в игре				
28	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны)		1	Индивидуальный, групповой	педагогическое наблюдение
29	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность		1	Индивидуальный, групповой	педагогическое наблюдение, текущий контроль
30	Игра у стола. Игровые комбинации		1	Индивидуальный, групповой	Тестирование
-31	Игра у стола. Игровые комбинации		1	Индивидуальный, групповой	Тестирование
32	Игра у стола. Игровые комбинации		1	Индивидуальный, групповой	Тестирование
33-35	Соревнования		1	Индивидуальный, групповой	Тестирование
36	Итоговое занятие. Турнир		1		Итоговый контроль

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал (игровая площадка);

- спортивный инвентарь;

- секундомер электронный;

- скамейка гимнастическая;

- скакалки;

- мячи теннисные4

- мячи набивные;

- теннисные столы;

- учебно-методическая литература по настольному теннису.

Информационное обеспечение

Для подготовки материалов для занятий используются аудио, видео, фото, интернет-источники.

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее специальное педагогическое образование, прошедший дополнительное образование в форме курсов повышения квалификации в области дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности.

2.3 Формы контроля

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аудиозапись, видеозапись, грамота, журнал посещаемости, отзыв детей и родителей.

Форма подведения итогов:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного масштаба.

Способы проверки:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

2.4 Оценочные материалы

Для определения уровня результативности освоения Программы на занятиях осуществляется текущий контроль и итоговый контроль (в конце учебного года).

Текущий контроль проводится на каждом занятии с помощью визуального наблюдения. Позволяет проверить степень усвоения пройденного материала.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года и проходит в форме тестирования по общей физической подготовке и специальной физической

Тест «Школа мяча»			
Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Броски мяча об пол и ловля двумя руками	до 15 раз	15 -20 раз	20 раз и более
Подброс вверх и ловля мяча двумя руками (кол – во раз за 30 с.)	до 15 раз	15 – 20 раз	20 раз и более
«Чеканка» отбивание мяча от пола ракеткой (кол – во раз за 30 с.)	до 15 раз	15 – 20 раз	25 и более раз
Подбивание мяча на ракетке через об пол (кол – во раз за 30 с.)	до 10 раз	11 -15 раз	15 и более раз
«Чеканка» набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (кол – во раз за 30 с.)	до 20 раз	20 - 40 раз	40 и более раз

подготовке, участия в соревнованиях, проведения открытых уроков. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения.

Контрольные нормативы по обшей физической подготовке

№	Вид упражнения	Возраст	
		9-10лет	11-12лет
1	Дальность отскока мяча	4,55-5,55	5,6-6,45
2	Бег по восьмерке	32,7-27	26,7-21
3	Перенос мячей	44,5-35	34,8-31
4	Отжимание от стола	36-45	46-55
5	Прыжки в длину с места	114-152	154-190
6	Бег 60м	11,9-10,95	10,9-10,14

2.5 Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся в очном формате.

Методы обучения

Словесный – объяснение, рассказ, замечание, команды, указания;

Наглядный – показ упражнений тренером, наглядные пособия, видеофильмы;

Практический - упражнения, игра, соревнование, круговая тренировка;

Главным из методов является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Игровой и соревновательный метод применяются после того, как обучающие овладели навыками игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей обучающихся.

Форма организации образовательного процесса групповая.

Формы организации учебного занятия

Беседа, игра, практическое занятие.

Педагогические технологии

На уроках используются следующие технологии: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения.
Дидактические материалы

Учебно-методическое обеспечение

Информационное обеспечение программы:

- учебно-методические пособия;
- демонстрационный материал в виде презентаций и видеороликов.

Педагогические принципы и методы обучения

В основу содержания программы положены следующие *педагогические принципы:*

- принцип научности;
-принцип постепенности и доступности, определяющий соблюдение установок «от простого – к сложному», «от доступного – к трудному»;
-принцип системности и преемственности, обеспечивающий взаимосвязь и последовательность всех компонентов программы;
-принцип личностно-ориентированного обучения, предусматривающий создание условий для максимального развития способностей и задатков, сохранение индивидуальных особенностей обучающегося;
-принцип развивающего обучения;
-принцип гуманизации, то есть признание личности ребенка высшей ценностью воспитания;
-принцип успешности;

В программе используются следующие *методы обучения:*

- показательный;
- практико-ориентированный;
- проблемный;
- познавательная игра.

2.6. Список литературы

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2022
2. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Фис, 2024
3. ГОП. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: Фис, 2024
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2023
5. ОН. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М. : 160с., 2023
6. О.В. Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М. :РГАФК, 2024
7. С.Д.Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2024
8. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М. 2023

Интернет-ресурсы

1.http://msutt.com/index/sajty_druzja/0-11 -полезные сайты о настольном теннисе;
2. https://www.propingpong.ru/links.php?linktype=region – сайт федерации настольного тенниса
3. https://tenis1.ru/blog/sovety-pokupatelyam/nastolnyy-tennis-dlya-detey/ - настольный теннис для детей;
4. https://ttfr.ru/ - федерация настольного тенниса России.

Нормативно – правовое обеспечение программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.4283-26 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19, действующие до 1 сентября 2032 г.;
4. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к условиям обеспечения безопасности и (или) безвредности человека факторов среды обитания», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2; (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г., регистрационный N 62296), с изменениями, внесенными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 декабря 2022 г. N 24 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 9 марта 2023 г., регистрационный N 72558), действующими до 1 марта 2027 г.;
5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
6. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".