

Міністерство освіти і науки України

**Управління освіти виконавчих органів
Дрогобицької міської ради**

Палац дитячої та юнацької творчості

Навчальна програма гуртка

«НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС»
закладу позашкільної освіти
(фізкультурно-спортивний напрям)

Керівник гуртка: Пристай Богдан Романович

**м.Дрогобич,
2025**

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність програми. Одним із завдань реалізації якісного реформування системи фізичного виховання в галузі освіти є необхідність відновити форми позаурочної та позашкільної роботи відповідно до їх функцій у системі загальної освіти. Невід'ємною складовою загальнодержавної системи фізичної культури та спорту є настільний теніс. Заняття в гуртку з настільного тенісу є чудовою школою фізичного виховання молодого покоління.

Настільний теніс – один із наймасовіших видів спорту, який може бути як тренувальною, так і розважально-оздоровчою грою, в яку грають як у закритих приміщеннях, так і на відкритих майданчиках. Нескладний інвентар та прості правила цієї захоплюючої гри підкорюють багатьох дітей. У наші дні дуже важливо, щоб після уроків дитина не поринала у світ гаджетів, а мала змогу зняти фізичну та емоційну напругу. Це легко можна досягти за допомогою занять настільним тенісом. Незважаючи на простоту та доступність для широких мас населення, настільний теніс – досить технічно та фізично складний вид спорту. У той же час заняття настільним тенісом дозволяють регулювати фізичні та психічні навантаження на організм дитини, враховуючи її вік, фізичний розвиток, стан здоров'я. Настільний теніс дозволяє показати себе як індивідуально, так і як гравця команди. Засвоєння тенісного етикету служить чудовим засобом комунікативного спілкування, розвиває навички співробітництва та взаєморозуміння.

Програма з виду спорту «Настільний теніс» (далі Програма) розроблена на підставі Положення про позашкільний навчальний заклад, контрольно-правових нормативів. В основу покладені сучасні наукові й методичні розробки вітчизняних і зарубіжних фахівців з настільного тенісу. Програма визначає основні напрямки та умови позашкільної спортивно-оздоровчої діяльності учнів 7–15 років у період занять настільним тенісом з урахуванням мінімальних вимог щодо їхньої спортивної підготовки.

Шляхом реалізації Програми забезпечується навчально-тренувальний процес, спрямований на створення умов для розвитку особистості дитини, забезпечення її емоційної стабільності, комфорту, профілактики асоціальної поведінки, цілісності процесу психічного та фізичного здоров'я, а також удосконалення спортивної майстерності учнів за допомогою участі зазначених осіб у спортивних заходах, включаючи спортивні змагання.

Мета програми — залучення максимально можливої кількості вихованців до систематичних занять настільним тенісом у спортивно-оздоровчих групах.

Основні завдання:

1. Формування стійкого інтересу до занять.
2. Виховання спеціальних здібностей: швидкості, витривалості, рівноваги, гнучкості, анаеробних можливостей, координаційних здібностей для успішного оволодіння навичками гри.
3. Розвиток життєво важливих якостей: реакції на об'єкт, що рухається, реакції антиципації (передбачення), швидкості мислення та прийняття рішень у несподівано мінливих ігрових умовах, концентрації уваги та розподілу уваги, що істотно позначається на розумовій діяльності та процесі навчання.

4. Навчання основним прийомам техніки гри та тактичним діям у настільному тенісі;

5. Прищеплення навичок змагальної діяльності, виховання особистості, здатної досягти поставленої мети, особистості, здатної самореалізуватися в умовах сучасного суспільства.

При розробці Програми, обрані **педагогічні принципи**:

– психологічної комфортності – створення освітнього середовища, що забезпечує зняття стресоутворюючих факторів навчального процесу, віра в сили та можливості дитини;

– мінімакса – організація тренувального процесу з урахуванням індивідуальних можливостей, потреб та рівня підготовки кожного учня;

– варіативності – передбачає, залежно від рівня підготовки (початковий, основний, вищий), включення до тренувального плану різноманітного набору тренувальних засобів та зміни навантажень для вирішення одного або кількох завдань спортивної підготовки;

– наступності – визначає послідовність викладу програмного матеріалу за рівнями навчання та відповідності його вимогам вищої спортивної майстерності, щоб забезпечити в навчально-тренувальному процесі наступність завдань, засобів та методів підготовки, обсягів тренувальних та змагальних навантажень, зростання показників рівня фізичної та техніко-тактичної підготовленості;

– комплексності – передбачає тісний взаємозв'язок усіх складових навчально-тренувального процесу (фізичної, техніко-тактичної, психологічної та теоретичної підготовки, виховної роботи та відновлювальних заходів, педагогічного та медичного контролю).

В якості основних використані такі **підходи**:

$\frac{3}{4}$ програмно-цільовий підхід до організації спортивної підготовки;

$\frac{3}{4}$ індивідуалізація спортивної підготовки;

$\frac{3}{4}$ єдність загальної та спеціальної спортивної підготовки;

$\frac{3}{4}$ безперервність і циклічність процесу підготовки;

$\frac{3}{4}$ єдність та взаємозв'язок тренувального процесу та змагальної діяльності.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАМИ

Програма містить рекомендації щодо побудови, змісту та організації навчально-тренувального процесу гуртка настільного тенісу ПДЮТ.

Програма спрямована на вихованців віком від 7 до 15 років. Навчальний рік у позашкільному навчальному закладі починається 1 вересня. Комплектування груп здійснюється у період з 1 до 15 вересня. Прийом до позашкільного навчального закладу може здійснюватися протягом навчального року (в міру закінчення комплектування груп). До складу секції «Настільний теніс» зараховуються вихованці з урахуванням їх віку, психофізичних особливостей, стану здоров'я. Для зарахування учнів до гуртка потрібна довідка медичного закладу про відсутність у них протипоказань для занять у зазначених навчальних закладах (згідно з Постановою КМ №544 (544-2022-п) від 07.05.2022).

Середня наповнюваність груп становить 6 – 10 вихованців.

Тривалість одного заняття визначається навчальним планом і програмою з урахуванням психофізіологічного розвитку та допустимого навантаження для різних вікових категорій і становить для вихованців:

віком 7 років – 35 хвилин; старшого віку – 45 хвилин.

Особливості організації занять, календаря спортивно-масових заходів, наявність матеріально-технічної бази, тренажерів та спеціальних пристроїв можуть вносити корективи до цієї програми.

Термін реалізації програми класифікуються за трьома рівнями:

1 – Початковий рівень.

2 – Основний рівень.

Початковий рівень – ведеться фізкультурно-оздоровча та виховна робота, учні знайомляться з історією розвитку настільного тенісу, факторами популяризації гри, відомими тенісистами та змаганнями, що проводяться. Знайомляться з основними поняттями та термінологією, інвентарем, основними правилами гри, способами хвату ракетки, стійкою гравця, пересуванням кроками, випадками, стрибками. Настільний теніс вимагає швидкого вирішення складних рухових завдань у кожній ігровій ситуації. Через складнощі у тренувальному процесі висувуються особливі вимоги до фізичної, технічної та тактичної підготовки тенісиста. Початковий рівень підготовки є першою ланкою в системі підготовки юних тенісистів, виявлення їх здібностей та обдарувань. Учні даються вправи на розвиток «почуття м'яча», такі як набивання м'яча долонною (відкритою) або тильною (закритою) сторонами ракетки, набивання м'яча по черзі долонної і тильною сторонами ракетки, після чого здійснюється перехід до вивчення основних ударних рухів: подачі, накату, підрізання. У групах початкової підготовки наприкінці навчального року проводяться змагання – тестування з фізичної підготовки, вправи з м'ячем та ракеткою згідно з контрольними нормативами, наведеними у програмі. Нормативні вимоги щодо загальної, спеціальної фізичної та технічної підготовки для учнів враховують вимоги для певного біологічного віку дітей та скориговані з урахуванням вікових особливостей учнів.

Основний рівень – учні опановують складніші прийоми й комбінації: гра накатами праворуч по діагоналі, виконання подачі праворуч накатом у правий бік, поєднання накату праворуч і ліворуч у правий кут, виконання накату праворуч у правий і лівий кути, відкидці зліва з усієї лівої половини столу, поєднанню відкидок праворуч і зліва по всьому столу, гри накатами зліва по діагоналі та іншим. Уміння та навички учнів перевіряються під час участі у змаганнях, в організації та проведенні суддівства. Наприкінці навчального року пропонується участь у місцевих та виїзних змаганнях у відповідності до кваліфікаційних вимог, введення у заняття елементів самостійності дій учнів. Проводяться тести, контрольні ігри та внутрішньо-гурткові змагання. Учні беруть участь в організації та проведенні суддівства змагань. Здійснюється розбір та усунення помилок проведених ігор. Наприкінці навчання учні отримують необхідні знання для фізичного самовдосконалення, знання правил змагань з настільного тенісу, навички суддівства.

На всіх рівнях підготовки здійснюється відбір учнів які демонструють найбільший потенціал задля досягнення високих спортивних результатів.

Зарахування гуртківців до груп здійснюється на підставі заяви батьків з урахуванням медичних рекомендацій щодо стану здоров'я.

У процесі спортивної підготовки відбувається поступовий перехід від навчання прийомам гри та тактичним діям до їх вдосконалення на основі зростання фізичних та психічних можливостей учнів:

- планомірне поповнення варіативності виконання прийомів гри та широти взаємодії з партнерами;
- збільшення власне змагальних вправ у процесі підготовки;
- поступове, планомірне збільшення обсягу тренувальних навантажень;
- підвищення інтенсивності занять і використання відновлювальних заходів щодо підтримки необхідної працездатності та збереження здоров'я учнів.

Під час реалізації Програми слід спиратися на методичні засади:

- діяльності, що розвиває, тобто гра не заради гри, а з метою розвитку особистості кожного учасника і всього колективу в цілому;
- активну участь кожної дитини в ігровій дії, а не пасивне споглядання;
- доступності, послідовності та системності викладу програмного матеріалу;

Для підвищення інтересу учнів до занять настільним тенісом та більш успішного вирішення освітніх, виховних та оздоровчих завдань рекомендується застосовувати різноманітні форми та методи проведення цих занять.

Методи навчання: словесні, наочні, практичні.

Словесні методи: створюють в учнів попередні уявлення про рух, що вивчається. Для цієї мети використовуємо пояснення, розповідь, зауваження, команди, вказівки, індивідуальна корекція вправ.

Наочні методи: застосовуються головним чином у вигляді показу вправи, наочних посібників, відеофільмів. Ці методи допомагають створити в учнів конкретні уявлення про дії та рухи, які вони вивчають.

Практичні методи – практичне освоєння дітьми способів виконання фізичних вправ:

1. Ігровий метод; 2. Змагальний; 3. Метод кругового тренування;

$\frac{3}{4}$ *Ігровий метод*, передбачає багаторазові повторення рухів. Вправи розучуються загалом і частинами, тобто слід комплексно використовувати як цілісне навчання (навчання руху загалом у полегшених умовах з наступним розподіленим оволодінням його за фазами та елементами), так і розподілене (роздільне навчання фазам та елементам та їх поступове поєднання в один рух).

Для виконання спортивних розрядів, необхідно наполегливо працювати. Але багаторазове повторення тих самих технічних прийомів, необхідне для їх відпрацювання і доведення до автоматизму (формування міцної навички), призводить до емоційної втоми. Щоб цього не відбувалося, ідеально підходять рухливі ігри біля столу: «паровозик», «вертушка»; парні ігри, змішані пари (мікст); два торкання; «марафон» та ін. 5-10 хвилин рухливих ігор дозволяє емоційно підзарядитися, зняти стрес і підвищити працездатність. Рекомендується застосовувати рухливі ігри також у заключній частині заняття для формування позитивної «домінанти», що у свою чергу веде до виникнення бажання обов'язково продовжити тренування.

$\frac{3}{4}$ *Змагальний метод* застосовуються після того, як у вихованців утворилися деякі навички гри. Використовується під час занять для стимулювання діяльності учнів. Він передбачає створення ситуацій, де учні змагаються між собою для досягнення кращих результатів у фізичних вправах, покращення своїх показників або оволодіння новими навичками.

Навички суддівства гри. У процесі навчально-тренувальних занять учні опановують техніку і тактику гри, на методичних заняттях учні набувають навичок суддівства гри. Суддівство навчально-тренувальних ігор має здійснюватися самими учнями, після того як буде вивчений розділ «Правила гри» та методика суддівства. Кожен член секції повинен уміти вести технічний протокол гри, за формою скласти заяву на участь у змаганнях, таблицю обліку результатів.

Метод кругового тренування передбачає виконання завдань на спеціально підготовлених місцях. Вправи підбираються з урахуванням технічних і фізичних здібностей вихованців.

Форма навчання: індивідуальна, фронтальна, групова, поточна.

– *індивідуальна форма*. Учні по черзі виконують певні вправи, при цьому інші спостерігають за виконавцем. Керівник може дати найбільш підготовленим учням окремі завдання – складніші, ніж іншим. Форма навчання застосовується переважно під час перевірки засвоєння окремих елементів техніки;

– *фронтальна форма*. Усім спортсменам дається загальне завдання, і виконують його одночасно. Застосовують найчастіше у підготовчій та заключній частинах заняття, а в основній частині – при розучуванні вправ, що не вимагають страховки та допомоги у процесі освоєння, при повторенні добре засвоєних вправ та елементів техніки. Перевага фронтальної форми навчання – максимальне охоплення учнів і, отже, більша продуктивність заняття. Однак фронтальна форма навчання ускладнює спостереження за кожним учнем, ускладнює роботу керівника секції з виправлення помилок, дозування навантаження, що відповідає адекватній підготовленості кожного учня;

– *групова форма*. Учні виконують вправи у підгрупах, але кожна підгрупа отримує своє завдання. Ця форма навчання дозволяє точніше диференціювати навантаження в процесі заняття. Учні розподіляють за рівнем фізичної підготовленості на невеликі підгрупи (4-6 осіб);

– *поточна форма*. Учні один за одним виконують одну або кілька вправ однакових для всієї групи. Перевага поточної форми навчання – можливість досягти високої щільності заняття. Її можна збільшити, організуючи не один, а кілька потоків.

Структура заняття:

1. Організаційна частина (5 хв.). Шиккування, відзначити в журналі присутніх на занятті. Мотивація до сприйняття матеріалу. Повідомлення теми та цілей заняття. Актуалізація знань проводиться фронтально. Обов'язкове проведення інструктажу щодо попередження травматизму та заходів безпеки при виконанні фізичних вправ.

2. Підготовча частина (15 хв.). Викладення нового матеріалу (перегляд фрагментів тренувань чи змагань). Проведення загальної та спеціальної розминки. Завдання загальної розминки – активізувати (розігріти) м'язи опорно-

рухового апарату та функції основних систем організму, тісно пов'язаних із фізичним навантаженням, особливо серцево-судинної та дихальної систем. Спеціальна розминка готує організм до конкретних завдань основної частини заняття, коли виконуються спеціально-підготовчі вправи, подібні до координації рухів та фізичного навантаження з майбутніми руховими діями в основній частині заняття. Розминка здійснюється відповідно до цілей і завдань тренувального заняття. Підбір вправ відбувається відповідно до програми та дотримання методики їх проведення.

3. Основна частина (15 хв.). Закріплення матеріалу. Організація індивідуальної та групової роботи. Відпрацювання подач, ударів, комбінацій. Необхідно підбираючи вправи, дотримуватись принципів доступності та послідовності їх виконання. Стежити за дотриманням дистанції та ігровим простором, уникати можливості травмування. Не допускається залишати учнів, без контролю в приміщенні спортивного залу. Наприкінці основної частини застосовуються ігровий метод та ін. для підвищення продуктивності заняття.

4. Заключна частина (10 хв.). Повільний біг, ходьба, вправи на розслаблення з глибоким диханням. Вимірюється пульс учнів, аналізується самопочуття. Розбір помилок, підбиття підсумків. Рефлексія.

Після закінчення заняття: перевірити порядок, скласти у відведене місце спортивний інвентар. Провести візуальний огляд спортивного залу та роздягальні. Переконатися, що всі діти залишили місце проведення занять.

Відкриті заняття. Дуже важливо проводити показові та відкриті заняття, як звіт про виконану роботу для батьків. Їхня мета – зацікавити батьків та дітей у подальшій співпраці, залученні нових учнів. Після заняття проводиться бесіда, в якій зазначаються успіхи кожної дитини та розбираються помилки.

Зміст занять. Освоєння техніки гри відбувається послідовно, тому при плануванні змісту занять діє принцип поступовості та послідовності навчання від простого до складного. Програма складається з двох розділів: теоретичної підготовки та практичної підготовки.

Основні розділи програми гуртка.

1 Розділ. Теоретична підготовка.

1. Вступне заняття. Введення в освітню програму. Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях та змаганнях. Гігієнічні вимоги.

Теорія: Запровадження теоретичних понять. Ознайомлення з правилами техніки безпеки під час занять секції. Поняття про гігієну. Керівник гуртка знайомить учнів з основними поняттями та термінологією, інвентарем, основними правилами гри, гігієнічними вимогами до гігієни тіла спортивного одягу та взуття.

2. Історія розвитку настільного тенісу.

Теорія: Знайомство з історією виникнення та розвитку настільного тенісу, з розвитком тенісу в Україні, з його місцем в Олімпійському русі, а також із сучасним станом та тенденціями розвитку тенісу.

3. Ігрове поле та сітка для настільного тенісу.

Теорія: Ознайомлення з ігровим столом, його розмірами. Різновиди м'ячів, ракеток. Встановлення сітки.

Практика: Розбирання та складання тенісного столу. Натягування сітки на потрібну висоту.

4. М'яч та ракетка.

Теорія: Ознайомлення з розмірами та різновидами тенісних м'ячів. Різновиди ракеток, накладок. Способи хваток.

Практика: Навчання наклеювання накладок на ракетки.

5. Правила гри у настільний теніс.

Теорія: Знайомство з основними правилами гри: введення м'яча у гру з подачі, тривалість партії, переподача і т.д.

2 Розділ. Практична підготовка.

6. Подання.

Теорія: Наочна демонстрація подач: маятник, човник, віяло, бумеранг.

Практика: Розвиток уміння виконання подач, парна та індивідуальна робота над подачею. Керівник здійснює коригуючу функцію.

7. Поштовх

Теорія: Навчання одному з найпростіших технічних прийомів – поштовх. Демонстрації. Пояснення правильного виконання удару.

Практика: Відпрацювання виконання удару в індивідуальному та парному режимах.

8. Накати.

Теорія: Демонстрація відкритого накату, короткого та довгого накатів, накату закритою ракеткою, накатів праворуч та ліворуч. Перегляд фрагменту тренування спортсменів.

Практика: Навчання виконання технічного прийому "Накат". Техніка стійки тенісиста.

9. Підрізання.

Теорія: Види підрізок: відкритою та закритою ракеткою. Демонстрація. Показ. Пояснення способів виконання техніки підрізок.

Практика: Індивідуальне та групове відпрацювання техніки виконання підрізок. Дотримання правильної стійки гравця. Гра на рахунок із елементами підрізок.

10. Топ-спін.

Теорія: Показ та пояснення прийомів топ-спіну зліва та топ-спіну праворуч.

Практика: Імітація виконання прийому. Відпрацювання елемента під час гри.

11. Комбінації.

Теорія: Різновиди комбінацій, що використовуються захисниками та нападниками.

Практика: Виконання комбінації, які використовуються нападником проти захисника; комбінації, які використовуються нападником проти нападника; комбінації, які використовуються захисником проти нападника; комбінації, які використовуються захисником проти захисника.

12. Спеціальна та фізична підготовка.

Практика: Виконання рухливих ігор, що розвивають спритність та координаційні здібності гравців. Виконання різних вправ, що вдосконалюють техніку володіння прийомів передач.

13. Індивідуальна робота.

Теорія: Повторення виконання подач та прийомів – передач. Надання допомоги, пояснення. (Тестування)

Практика: Гра у режимі керівник секції-учень. Індивідуальна підготовка до змагань.

14. Групова робота.

Теорія: Навчання правилам гри пара на пару, змішані пари.

Практика: Гра пара на пару, змішані пари на тренуваннях та змаганнях. (Контрольні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки)

15. Змагання.

Практика: Поглиблені тренування зі складними прийомами з настільного тенісу та подальшим аналізом виконаних дій. Участь у змаганнях різного рівня, виконання спортивних розрядів.

Змагальна підготовка.

Змагання виконують важливу підготовчу функцію, оскільки участь тенісиста в змаганнях є потужним фактором удосконалення фізичних якостей, технічної, тактичної, психологічної підготовленості, а також включає змагальну практику.

Загальна фізична підготовка є основою розвитку фізичних якостей, здібностей, рухових навичок гравців на різних рівнях підготовки. Тому велика увага на заняттях настільного тенісу приділятиметься розвитку рухових якостей гравців та вдосконаленню: сили, швидкості, витривалості, спритності та координації рухів.

Спеціальна фізична підготовка посідає дуже важливе місце у тренуванні тенісистів, тому буде акцентована увага на вправах, які сприяють формуванню загальної культури рухів, готують організм до фізичної діяльності, розвивають певні рухові якості.

Технічна підготовка: увагу буде зосереджено на опануванні базових та складних технічних прийомів гри: різні види подач, удари, пересування. Робота над вдосконаленням техніки, збільшенням швидкості, точності, сили ударів, вмінням контролювати м'яч, надавати йому обертання. Для закріплення навичок проводитимуться імітаційні вправи та ігри на рахунок.

Тактична підготовка: ознайомлення з різними тактичними схемами та комбінаціями, тактиками одиночної та парної гри, напрацювання вміння аналізувати ситуацію на столі та приймати швидкі рішення у різних ігрових ситуаціях.

Психологічна підготовка: полягає в розвитку здатності зберігати концентрацію уваги, вміння контролювати хвилювання, мати впевненість у собі та мотивацію під час змагань для досягнення успіху.

Наприкінці навчання за програмою учні мають знати правила гри та брати участь у різних змаганнях.

Досягти високих стабільних результатів і майже не виступати на змаганнях неможливо. Саме піл час змагань проявляються потенційні можливості спортсмена та його майстерність або виявляються недоліки в техніці робота над їх виправленням, виховуються вольові якості.

Вікові групи спортсменів:

хлопці та дівчата – до 11 років включно;

молодші юнаки та дівчата (у ITTF – мінікадети) – 12, 13 років (U13);
старші юнаки та дівчата (у ITTF – кадети) – 14, 15 років (U15).

Допуск до змагань.

1. До участі в змаганнях допускають спортсменів, які отримали дозвіл лікаря.

2. Дозвіл лікаря подають в іменному списку (заявочний лист) за визначеною формою (обов'язковий підпис лікаря та печатка навпроти кожного прізвища учасника).

Програма змагань у відбіркових, кваліфікаційних, особистих та командних змаганнях включає виступи в таких дисциплінах: одиночний розряд, парний розряд і змішаний парний розряд.

За характером змагання поділяються на:

- а) особисті, коли результати зараховуються до кожного учасника окремо;
- б) командні, коли результати окремих учасників зараховуються до команд;
- в) особисто-командні, коли результати зараховуються окремим учасникам і командам.

Характер змагань визначається положенням про змагання.

Індивідуальні можливості юних тенісистів та профілактика травматизму.

У структурі спортивної підготовки юних тенісистів центральне місце посідає тренувальна діяльність, яка є найважливішою та найбільш ефективною формою організованого впливу на організм дитини. Її метою є цілеспрямоване розкриття та розвиток кінезіологічного потенціалу вихованця, а також досягнення інших соціально значущих цілей виховання та самовиховання.

Настільний теніс складається із складних і не завжди однозначних послідовностей рухів (відкритих кінематичних ланцюгів), тому лише в 40% випадків можна застосовувати заздалегідь відпрацьовані схеми рухової активності.

Прийоми, що використовуються в настільному тенісі, вкрай різноманітні. Вибір конкретного варіанта виконання удару залежить від багатьох факторів, починаючи від властивостей інвентарю і закінчуючи особливостями попереднього удару суперника. Удар, очікування, аналіз ситуації, ухвалення рішення та новий удар – це ті етапи, які постійно повторюються під час гри біля столу. Так під час потужних завершальних ударів м'яч досягає швидкості 140 км/год, тоді як при захисті підрізуванням швидкість м'яча ледь вища за 25 км/год. Швидкість руху кисті ігрової руки при завершальному ударі може сягати 60-70 км/год. Обертання м'яча може сягати 170 обертів на секунду, тобто більше 10000 обертів на хвилину. Час контакту м'яча та ракетки під час удару приблизно дорівнює 1/1000 секунд або 1 мілісекунда.

Настільний теніс належить до групи видів спорту, які активізують серцево-судинну систему. При цьому навантаження, що лягає на гравця під час змагань, дійсно велике. За даними досліджень японських вчених, при грі в настільний теніс витрачається більше енергії, ніж, наприклад, під час гри в баскетбол. Тому одним із найважливіших критеріїв у настільному тенісі є фізична витривалість спортсмена. Під час тривалого навантаження в організмі людини діють в основному аеробні, тобто пов'язані зі споживанням кисню

обмінні процеси, тоді як роль анаеробних процесів важливих при короткочасному «вибуховому» навантаженні незначна, тому для тенісистів дуже важливим є показник максимального споживання кисню, тобто максимально можливої кількості кисню, що засвоюється за певний час організмом.

Адаптація організму юних спортсменів до фізичних навантажень під час тренувань є біологічною основою та ключовим механізмом, що визначає ефективність тренувального процесу. Позитивний ефект даного процесу досягається за умови, коли педагогічні впливи відповідають анатомо-фізіологічним особливостям учнів кожного вікового періоду.

Таким чином, підготовка учнів-гравців у настільний теніс будується на основі методичних положень, які складають комплекс завдань, необхідних для здійснення якісного тренувального процесу. Насамперед учні не повинні мати медичних протипоказань для освоєння Програми та успішного виконання вимог до результатів проходження її рівнів.

Необхідно враховувати, що в однаковому паспортному віці у дітей може бути різний біологічний вік. Є також спортивний вік, що визначається рівнем тренуваності, ефективністю техніки виконання ігрових прийомів, тактичними знаннями. І тут між дітьми одного паспортного віку можуть бути значні відмінності. Усі фактори необхідно враховувати під час планування тренувальних навантажень. Склад, обсяг та інтенсивність цих навантажень мають відповідати як вимогам гри, так і особливостям структури підготовленості юних тенісистів.

Оскільки настільний теніс – індивідуально-ігровий вид спорту, що характеризується різноманітністю стилів гри, участь у змаганнях допомагає юним тенісистам удосконалюватись у майстерності гри з супротивниками різного стилю. Проте реалізація рухових якостей має здійснюватися з урахуванням вікових особливостей. На початку навчання слід дуже обережно використовувати метод змагання, оскільки в даному випадку свідомість і м'язова діяльність будуть спрямовані не на спосіб освоєння техніки, а на його швидке виконання, що може призвести до появи помилок, а їх виправити завжди важче, ніж попередити.

Отже, у настільному тенісі індивідуалізація здійснюється за кількома критеріями: за ознакою віку, статі, антропометричними ознаками, біологічним дозріванням. Не можна вимагати від дітей більше, ніж вони можуть виконати на цьому віковому етапі. Особливо це стосується змагальної діяльності, яка будується на основі індивідуальної технічної та тактичної майстерності. Насамперед мають розвиватися та вдосконалюватися найкращі якості кожного тенісиста, які визначають міру його талановитості.

Зазначимо також, що інтенсивні тренувальні та змагальні процеси вимагають застосування великого обсягу відновлювальних заходів. В іншому випадку фізична та психологічна втома призведе до травм та депресії, що не дозволить до кінця виконати поставлене завдання. Тому в тренувальний процес необхідно впроваджувати оздоровчо-відновлювальні заходи: медико-оздоровчі (самомасаж), спілкування з природою (біг підтюпцем або піші прогулянки в лісопарковій зоні), ігри (спортивні ігри, рухливі ігри та естафети).

Запланованими результатами освоєння Програми є освоєння учнями компонентів навчально-тренувального та змагального процесів, формування особистісних результатів учнів:

$\frac{3}{4}$ оволодіння знаннями про індивідуальні особливості фізичного розвитку та рівень фізичної підготовленості, про відповідність їх віковим нормативам, про особливості індивідуального здоров'я та про функціональні можливості організму, способи профілактики перетренування (overfitting) та недотренування (underfitting), перенапруги, уміння планувати режим дня;

$\frac{3}{4}$ дотримання правил безпеки, утримання в порядку спортивного інвентарю, обладнання, спортивного одягу, підготовка спортивного інвентарю до навчально-тренувальних занять та спортивних змагань;

$\frac{3}{4}$ вміння сумлінно виконувати завдання керівник секції, усвідомлено прагнути оволодіти новими знаннями та уміннями;

$\frac{3}{4}$ вміння аналізувати та творчо застосовувати отримані знання у самостійних заняттях;

$\frac{3}{4}$ набуття навичок щодо участі у спортивних змаганнях різного рівня, навичок поведінки та взаємодії у змагальний період;

$\frac{3}{4}$ виконання нормативних вимог визначених в Єдиній спортивній класифікації України (ЄСКУ), щодо присвоєння спортивних розрядів;

$\frac{3}{4}$ усвідомлене розуміння, що здоров'я $\frac{3}{4}$ найважливіша умова саморозвитку і самореалізації людини;

$\frac{3}{4}$ неприпустимість допінгу у спорті;

$\frac{3}{4}$ оволодіння знаннями та навичками інструкторської діяльності та суддівської практики.

Досягнення зазначеної мети залежить:

$\frac{3}{4}$ від оптимального рівня вихідних даних спортсменів;

$\frac{3}{4}$ від рівня кваліфікації та професійної підготовленості керівника секції;

$\frac{3}{4}$ від якості організації педагогічного, навчально-тренувального та змагального процесів;

$\frac{3}{4}$ наявності сучасної матеріально-технічної бази;

$\frac{3}{4}$ від використання новітніх науково-дослідних та науково-методичних розробок.

Заняття з настільного тенісу мають носити навчально-тренувальну спрямованість

Дата проведення (план)	Дата проведення (факт) / Причина відхилення від плану	Розділ та тема заняття	Теорія	Практика	Разом
1 Розділ. Теоретична підготовка.					
		Вступне заняття. Інструктаж з техніки безпеки. Гігієнічні вимоги.	1		1
		Історія розвитку настільного тенісу.	1	1	2
		Ігрове поле та сітка для настільного тенісу.	1	1	2
		М'яч та ракетка.	1	1	2
		Правила гри у настільний теніс.	2	4	6
2 Розділ. Практична підготовка.					
		Подання.	1	10	11
		Поштовх.	1	10	11
		Накати.	1	10	11
		Підрізання.	1	10	11
		Топ-спін.	1	10	11
		Комбінації.	1	13	14
		Спеціальна та фізична підготовка (на кожному занятті).	1	108	109
		Індивідуальна робота. (Тестування)		4	4
		Групова робота. (Контрольні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки)		9	9
		Змагання.			
		Разом.	13	191	204

ДОДАТКИ

Місце проведення занять.

Заняття гуртка «Настільний теніс» проводяться у фое чи ігровій кімнаті ПДЮТ.

Матеріально-технічне забезпечення.

Для реалізації робочої програми використовуються: спортивний зал, навчально-методична література та навчально-наглядові посібники з настільного тенісу, спортивний інвентар:

– тенісні столи із сіткою; ракетки для настільного тенісу; м'ячі тенісні; скакалки; секундомір електронний.

Обладнання та інвентар мають відповідати правилам проведення занять та санітарно-гігієнічним вимогам. Кількість – відповідати нормам одноразової пропускної спроможності, які складаються з розрахунку необхідного обладнання на одну групу, що тренується.

Педагогічні умови:

– облік індивідуальних та вікових особливостей дітей у використанні форм, засобів та способів реалізації програми гуртка «Настільний теніс»;

– дотримання єдності педагогічних вимог у взаєминах з вихованцями;

– створення умов розвитку особистості підлітка та його здібностей.

Методичні умови: Для успішного вирішення завдань необхідно мати чітке планування навчально-тренувальної роботи, що передбачає документацію:

– програма спортивної гуртка «Настільний теніс»;

– річний план - графік проходження матеріалу;

– тематичне планування гуртка «Настільний теніс».

– журнал обліку роботи, відвідуваності.

Діагностика результатів освоєння Програми.

Діагностика результатів освоєння Програми супроводжується атестацією учнів, що проводиться на основі розроблених комплексів контрольних вправ, переліку тестів або питань, а також з урахуванням результатів участі учня у змаганнях та досягнення ним відповідного рівня спортивної кваліфікації.

Тестування та контроль включають результати здачі нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також результати змагань.

Система контролю та залікові вимоги програми мають включати:

– конкретизацію критеріїв підготовки спортсменів на кожному рівні спортивної підготовки, з урахуванням віку та впливу фізичних якостей та статури на результативність у даному виді спорту;

– вимоги до результатів реалізації програми на кожному рівні спортивної підготовки, виконання яких дає підставу для переведення спортсмена на наступний рівень спортивної підготовки;

– види контролю теоретичної, загальної фізичної, спеціальної фізичної, технічної, тактичної, психологічної, інтегральної, змагальної підготовки, комплекс контрольних випробувань та контрольно-перекладні нормативи за роками та рівнями підготовки, строки проведення контролю;

– комплекси контрольних вправ для оцінки рівня оволодіння видами підготовки спортсменів, методичні вказівки щодо організації тестування, методів та організації медико-біологічного обстеження.

Вимоги до рівня підготовки учнів.

Організаційно-методичні вказівки (ОМВ): Найважливішою функцією управління поряд з плануванням є контроль, що визначає ефективність навчально-тренувальної роботи з тенісистами на всіх рівнях підготовки:

- Поточної оцінки засвоєння матеріалу, що вивчається.
- Оцінки результатів виступу у змаганнях команди та індивідуальних ігрових показників.
- Виконання контрольних вправ із загальної та спеціальної фізичної підготовки, для чого організуються спеціальні змагання.

Мета: Контроль за якістю спеціального та фізичного розвитку учнів, оволодіння ними технічних ігрових дій та прийомів.

Завдання: Визначення рівня та облік загальної та спеціальної фізичної підготовленості навчальних відділень за навчальний рік.

Час та строки проведення випробувань: Контрольні випробування з ЗФП, СФП навчальні відділення складають з 1 по 15 травня навчального року на навчально-тренувальних заняттях, згідно з навчально-тематичним планом.

Програма контрольних-перекладних випробувань: Контрольно-перекладні випробування представлені у вигляді нормативних вимог щодо СФП, ЗФП.

Тести з фізичної підготовки:

Стрибок у довжину з місця.

Визначення швидкісно-силових якостей.

Організаційно-методичні вказівки (ОМВ):

З вихідного положення стоячи, стопи нарізно, носки стоп на одній лінії зі стартовою рисою виконується стрибок вперед з місця на максимально можливу відстань. Приземлення здійснюється на обидві ноги одночасно. Результат фіксується ближньою точкою тіла до лінії старту (в сантиметрах).

Інвентар: рулетка, гімнастичні мати.

Біг 1000 метрів.

Визначення швидкісних якостей.

Організаційно-методичні вказівки (ОМВ):

Із положення «високого старту» за сигналом керівника секції учень виконує ривок від лінії старту до подолання повної дистанції. Результат фіксується (у секундах).

Інвентар: секундомір.

Біг 30 метрів.

Визначення швидкісної витривалості.

Організаційно-методичні вказівки (ОМВ):

Тест проводиться на рівній біговій поверхні. З положення «високого старту» за сигналом керівника секції учень виконує рівноприскорений біг до подолання повної дистанції. Результат фіксується (у секундах).

Інвентар: секундомір.

Нормативні вимоги щодо спеціальної фізичної підготовки.

Учні повинні знати:

- Техніку безпеки під час виконання нормативних вимог;
- правила виконання нормативних вимог.

Вміти:

- Виконати не менше 30% нормативних вимог щодо ЗФП та СФП.

Нормативи з технічної підготовленості

№ п/п	Найменування технічного прийому	Кількість ударів	Оцінка
1	Набивання м'яча долонною стороною ракетки	100 80-65	Добре Задовільно
2	Набивання м'яча тильною стороною ракетки	100 80-65	Добре Задовільно
3	Набивання м'яча по черзі долонною та тильною стороною ракетки	100 80-65	Добре Задовільно
4	Гра накатами праворуч по діагоналі	30 та більше від 20 до 29	Добре Задовільно
5	Гра накатами зліва по діагоналі	30 та більше від 20 до 29	Добре Задовільно
6	Поєднання накату праворуч і ліворуч у правий кут столу	20 та більше від 15 до 19	Добре Задовільно
7	Виконання накату праворуч у правий та лівий кути столу	20 та більше від 15 до 19	Добре Задовільно
8	Відкидка зліва з усієї лівої половини столу (у помилок за 3 хв)	5 та менше від 6 до 8	Добре Задовільно
9	Поєднання відкидок праворуч і ліворуч по всьому столу (кількість помилок за 3 хв)	8 та менше від 9 до 12	Добре Задовільно
10	Виконання подачі праворуч накатою у праву половину столу (з 10 спроб)	8 6	Добре Задовільно
11	Виконання подачі праворуч відкидкою в ліву половину столу (з 10 спроб)	9 7	Добре Задовільно

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Бех І. Д. Виховання особистості : навч.-метод. посібник: У 2-х кн., – К.: Либідь, 2003. – Кн. 2: Особистісно-орієнтований підхід: Науково-практичні засади. – 344 с.
2. Бірук І.Д. Настільний теніс: Навчально-методичний посібник. – Рівне : НУВГП, 2014. 164 с.
3. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. – К.: Олімпійська література, 2002. 294 с.
4. Воробйов М. І., Круцевич Т. Ю. Практика в системі фізкультурної освіти: навч. посіб. для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту. Київ: Олімп. Література, 2014. 190 с.
5. Гришко Л. Г. Настільний теніс: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. – К.: РНМК, 2000. 86 с.
6. Деревянко В.В., Коломоєць Г. А. Збірник програм гуртків, факультативів, курсів за вибором із фізичної культури. Навчальні програми з 1 по 11 класи. К.: ТОВ "Літера ЛТД", 2019. 480 с.
7. Долинний Ю.О., Олійник О.М. Теоретико-методологічні основи гри в настільний теніс : посібник для студентів закладів вищої освіти неспеціалізованого профілю – Краматорськ : ДДМА, 2019. 75 с.
8. Зубалій М. Д., Івашковський В. В., Мудрік В. І. Фізичне виховання старшокласників у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів : навчально-методичний посібник ; Нац. академія пед. наук України, Ін-т проблем виховання Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. 172 с.
9. Ібраїмова М.В. Теніс: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. – К.: РНМК, 2012. 158 с.
10. Ібрагімова М.В. та ін. Сучасна школа тенісу: початкова підготовка: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів. К.: Експрес, 2013. 204 с.
11. Кіндрат В. К., Смірнов С. Л. Настільний теніс : Навчальний посібник. Рівне : 2004. 148 с.
12. Пожилова В.П. Історія українського тенісу Ч. 1 – Київ : Саміт-Книга, 2019. 90 с.
13. Ребрина А.А., Коломоєць Г.А., Деревянко В.В. Настільний теніс. Другий рік навчання : метод. Посібник. К.: Література ЛТД, 2010. 144 с.
14. Роль та місце настільного тенісу в системі спортивних ігор школярів А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць, В. В. Деревянко. Фізичне виховання в школі. – 2011. – №5 – С. 17-19.
15. Фізичне виховання. Методика навчання гри в настільний теніс: навч метод. посіб. для студ. 1-2 курсу. СНАУ; уклад.: Є. Г. Євтушенко, І. О. Салатенко, С. В. Хоменко, Р. М. Харченко. Суми, 2021. 98 с.
16. Фізичне виховання. Настільний теніс: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей. КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Л. Г. Гришко, Н. В. Завадська, І. В. Новікова, О. М. Чиченьова. Київ, 2021. 108 с.
17. Худолій О.М. Х98 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. – 2-е вид., випр. – Харків: «ОВС», 2008. 408 с.: іл.
18. Човган Р. Я., Файчак Р.І., Крижанівська О.Ф., Бублик С.А. Настільний теніс. Методичні рекомендації. Івано-Франківськ: Видавець Кушнір Г. М., 2023. 44 с.

19. Шинкарук О.А., Павлюк Е.О., Свергунець Е.М., Флерчук В.В. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту : навчальний посібник – Хмельницький: ХНУ, 2011. 144 с.

20. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. – К.: НВП Поліграфсервіс, 2013. 136 с.

ЕЛЕКТРОННІ ДЖЕРЕЛА

21. Електронний фонд бази даних Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського. URI: <http://www.nbuv.gov.ua> (дата звернення: 01.07.2025).

22. Закон України «Про позашкільну освіту» Редакція від 15.11.2024. URI: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1841-14#Text> (дата звернення: 01.07.2025)

23. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» Редакція від 06.10.2024. URI: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення: 01.07.2025)

24. Постанова Кабінету Міністрів України № 433 «Про затвердження переліку типів позашкільних навчальних закладів і Положення про позашкільний навчальний заклад». Редакція від 12.05.2022. URI: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/433-2001-п#Text> (дата звернення: 01.07.2025).

25. Ібраїмова, М.В., Ханюкова, О.В. Сучасні тенденції техніко-тактичної підготовки юних тенісистів 6-7 років. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова, (13) 40, 2013. С. 103-109. URI: <https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/df03d5ea-5c09-4d6a-80e2-160ef25fe833/content> (дата звернення: 12.07.2025).

26. Лихненко В. П. Методичні рекомендації Діяльнісний метод навчання – Артемівськ. URI: https://plotnikovans.blogspot.com/p/blog-page_10.html (дата звернення: 23.07.2025).

27. Методичні рекомендації для науково-педагогічних працівників і студентів усіх спеціальностей університету – Правила безпеки та профілактика травматизму студентів на заняттях з фізичного виховання та спорту / проаналізовані основні нормативно-правові акти з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності під час навчальних і позанавчальних занять з фізичного виховання й спорту у вищих навчальних закладах України. Укладачі: Оленів Д.Г., Діденко С.А. К.: ДУТ, 2014. 50 с. URI: https://dut.edu.ua/uploads/l_663_17966569.pdf (дата звернення: 26.07.2025).

28. Наказ Міністерства освіти і науки України від 22.07.2008 № 676 «Про затвердження Типових навчальних планів для організації навчально-виховного процесу в позашкільних навчальних закладах системи Міністерства освіти і науки України». URI: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0676290-08#Text> (дата звернення: 26.07.2025).

29. Правила настільного тенісу України затверджені Федерацією настільного тенісу України. Оновлено 2021 р. URL: <https://www.uttf.com.ua/docs/pravila-gri> (дата звернення: 08.07.2025).

30. Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» щодо розмежування спортивних заходів і змагань. (Відомості Верховної Ради

України, 2010 р., № 7, ст. 50 із наступними змінами) Прийняття від 06.09.2022 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2563-20#Text> (дата звернення: 31.07.2025).

31. Федерація настільного тенісу України. URL: <http://uttf.com.ua/> (дата звернення: 08.07.2025).

32. Федерація настільного тенісу України. Критерії відбору до складу збірних України з настільного тенісу для участі на Чемпіонатах Європи різних вікових груп на 2025 рік. URL: <https://www.uttf.com.ua> (дата звернення: 08.07.2025).

33. Фізичне виховання. Настільний теніс: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Л.Г. Гришко, Н.В. Завадська, І.В. Новікова, О.М. Чиченьова. К. 2021. 108 с.
URI: https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/42022/1/Posibnyk_Nastilniy_tenis.pdf (дата звернення: 29.07.2025).

34. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2006. – 272 с. URI: https://bohdan-books.com/upload/iblock/b92/b92308166511335af185740cb2c2bc1e.pdf?srsId=AfmVOoq2H_omi3Ulw-cFON-RXK0x92wdej9z4zAgP4etp1GvqPN1K3FI (дата звернення: 08.07.2025).

МІЖНАРОДНІ ВИДАННЯ

37. Drenowski L., Evans W. J. Nutrition, physical activity, and quality of life in older adults: summary. *Journal of Gerontology*. 2021. Vol. 56A. P. 89–94.

38. Grinko V.M., Kudelko V.E., Hlotov Y.O. (2023). Training of students' special endurance in ping pong sport circles. *Physical education of students*, no. 2, P. 52–60.

39. Hill M. *In pursuit of excellence : student guide to sports development. Student sport studies*. London; New York : Routledge, 2022. – VIII, 124 p.