

**Управление образования Администрации города Апатиты
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества имени академика А.Е. Ферсмана**

Программа принята
методическим советом
Дома детского творчества
имени академика А. Е. Ферсмана
20.03.2025 г., протокол № 4



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор Дома детского творчества
имени академика А. Е. Ферсмана
_____ П.А. Христюк

Приказ № 87-у
от «07» апреля 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
(год разработки: 2004 с изменениями в 2025)

«Настольный теннис»
(разноуровневая)

*Составлена на 3 года обучения
для детей 6,5 – 18 лет*

Составитель:
Алексеева Татьяна Александровна,
педагог дополнительного образования

**Апатиты
2025**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана на основе примерной программы «Настольный теннис» (программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства), с использованием специальной литературы: Титюк В.П. Комплексная физкультурно-оздоровительная программа «Спортивный класс» (для учащихся начального физкультурного образования), Амелин А.Н. «Настольный теннис», Барчукова Г.А. «Настольный теннис», Серова Л.К. «Умей владеть ракеткой» и с учётом возрастных особенностей детей.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации №882, Министерства просвещения Российской Федерации № 391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №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»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
- Устав и локальные акты Дома детского творчества имени академика А.Е. Ферсмана.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» соответствует начальному общему, основному общему уровням образования и имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

В основу программы положены нормативные требования по физической подготовке и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по настольному теннису специалистов, применяемые для подготовки спортсменов-любителей и спортсменов - разрядников.

Уровень программы – разноуровневая.

Актуальность, педагогическая целесообразность. Программа «Настольный теннис» предусматривает своевременное физическое развитие детей, которое осуществляется целым комплексом средств.

Укрепление костно-связочного аппарата, тренировка мелких мышц рук, усиление кровообращения. Углубляется дыхание, вырабатывается глазомер, развивается ловкость, согласованность и быстрота движений. Воспитывается выдержка, настойчивость, закалка воли и характера.

Игра «Настольный теннис» безопасна для детей, но перед разучиванием играющие должны знать и соблюдать основные правила, спокойно ожидать своей очереди и не мешать, играть дружелюбно. Правила игры в настольный теннис просты. Игра ведётся один на один или два на два игрока. С изучением игры дети понимают и убеждаются в том, как много существует ударов, разнообразных вращений, длины удара, направления, темпа, траектории и стараются овладеть различными приёмами и высоким мастерством.

Цель программы: создание условий для обучения детей приёмам техники и тактики игры в настольный теннис.

Задачи:

Обучающие:

Первый год обучения:

- дать представление об игре «настольный теннис»;
- научить простейшим способам приёмов мяча;
- научить играть на счёт (по действующим правилам);
- научить играть в групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером» и другие;
- научить выполнять элементы специальной физической подготовки согласно своему возрасту.

Второй год обучения:

- дать представление о развитии настольного тенниса;
- научить выполнять технические приемы;
- научить выполнять элементы специальной физической подготовки согласно своему возрасту.

Второй год обучения (индивидуальные занятия):

- совершенствовать технику игры,
- углублять отработку технических приемов,
- развивать индивидуальные качества,
- игровая практика сильнейших игроков.

Третий год обучения:

- дать представление о новейших технологиях в настольном теннисе (оборудование, инвентарь);
- научить выполнять технические приемы;
- научить выполнять элементы специальной физической подготовки согласно своему возрасту и индивидуальным способностям.

Третий год обучения (индивидуальные занятия):

- совершенствовать индивидуальный стиль игры,
- углублять отработку технических приемов,
- развивать индивидуальные качества,
- игровая практика сильнейших игроков.

Воспитательные:

- формирование общественной активности,
- формирование культуры общения и поведения в коллективе,
- организация досуга детей в свободное от школы время;
- содействие формированию санитарно-гигиенических и организаторских навыков по физической культуре;

- воспитание волевых, смелых, инициативных, дисциплинированных молодых спортсменов;
- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям настольного теннисом;
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений.

Развивающие:

- популяризация настольного тенниса среди школьников города;
- развитие интереса среди учащихся к настольному теннису;
- развитие мастерства в данном виде спорта;
- развитие самостоятельности, ответственности, активности;
- содействие гармоническому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья учащихся;
- развитие способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

Отличительные особенности. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» отличается от других программ тем, что она разработана для детей, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий. Данная программа помогает начинающим игрокам в освоении основных правил и приёмов игры, знакомит с технико-тактической подготовкой, способствует укреплению физического и психического здоровья.

Программа «Настольный теннис» (Алексеева Т.А.)	Примерная программа «Настольный теннис»
Изменена цель образовательной программы	
Создание условий для обучения детей приёмам техники и тактики игры в настольный теннис.	- Подготовка теннисистов высокой квалификации. - Подготовка юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. - Воспитание игроков высокого класса.
Задачи образовательной программы	
Обучающие задачи сформулированы для каждого года обучения, выделены общие воспитательные и развивающие задачи.	Для <i>комплексных детско-юношеских спортивных школ</i> ДЮСШ: - подготовка всесторонне-развитых юных спортсменов массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборных команд различного уровня (сборных команд республики, края, области, города, различных клубов); - подготовка из числа занимающихся инструкторов – общественников и судей по спорту; - оказание помощи общеобразовательным школам в организации спортивно – массовой работы по настольному теннису; - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений; Для <i>спортивной детско-юношеской школы</i>

	<i>олимпийского резерва СДЮСШОР:</i> - подготовка спортивных резервов для сборных команд страны клубов – мастеров спорта, кандидатов в мастера спорта, спортсменов I спортивного разряда; - повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей и требований настольного тенниса; <i>Для школ высшего спортивного мастерства (ШВМС):</i> - подготовка мастеров спорта международного класса, кандидатов в сборные команды страны; - осуществление преемственности в учебно-тренировочной работе ДЮСШ, СДЮСШОР и ведомственных физкультурных организаций; - методическое руководство учебно-тренировочной работой в районе, области, крае.
Изменён возрастной диапазон учащихся	
6,5-16 лет Учащиеся набираются по желанию, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий.	7-15 лет и старше. При отборе детей для занятий используется комплекс специальных контрольных испытаний и подвижных игр. Учитывается отсутствие патологических отклонений в состоянии здоровья, хорошая координация движений, показатели ловкости, быстроты реакции, внимания, подвижности в суставах (особенно локтевого, плечевого).
Изменены формы занятий с учащимися	
- группой, - индивидуально.	- группой, - индивидуальная работа с тренером.
Изменён режим занятий	
Занятия проводятся: <i>первый год</i> обучения – два раза в неделю по два академических часа; <i>второй и третий</i> годы обучения, объединением – три раза в неделю по два академических часа; <i>второй и третий</i> годы обучения, индивидуально – два раза в неделю по одному академическому часу.	Подготовка спортсменов в ДЮСШ ДЮСШОР и ШВМС является многолетним процессом, рассчитанным на 10-12 лет, и предусматривает определённые требования к занимающимся настольным теннисом в соответствии с этапом подготовки. Занятия проводятся по этапам, имеющим специфические особенности: <i>Этап спортивно-оздоровительной подготовки</i> – 3 раза в неделю по 2 академических часа. <i>Этап начальной подготовки</i> – 3-5 раз в неделю по 2 академических часа. <i>Этап учебно-тренировочный</i> – 4-6 раз в

	неделю по 3 академических часа. <i>Этап спортивного совершенствования</i> – 7-8 раз в неделю по 3,3 академических часа. <i>Этап высшего спортивного мастерства</i> – 9-11 раз в неделю по 3,5 академических часов.
Внесены изменения в тематический план	
Учебно-тематический план содержит темы с разбивкой на теоретические, практические занятия и общее количество часов по темам.	Учебный план составлен по возрастным этапам обучения с расчетом на 46 недель занятий, с дополнительными 6 неделями для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период активного отдыха.
Критерии оценки знаний, умений, навыков учащихся	
Разработаны критерии и условия оценки знаний для каждого года обучения.	Тестирование: - по нормативам специальной физической подготовленности теннисистов; - по нормативам технической подготовленности; - по технико-тактической подготовленности; - командное и индивидуальное в двух стилях игры – атакующем и защитном.
Содержание программы изменено	
Программа включает темы: - «Игра «Настольный теннис». - «Овладение базовой техникой (основами настольного тенниса)». - «Обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям». - «Овладение техническими приёмами на уровне умения и навыков». - «Техника и тактика игры в настольный теннис».	Программа включает темы: - «Физическая культура и спорт в России». - «Состояние и развитие настольного тенниса в России». - «Гигиенические требования к занимающимся спортом». - «Влияние физических упражнений на организм спортсмена». - «Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте». - «Общая характеристика спортивной подготовки». - «Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена». - «Планирование и контроль спортивной подготовки». - «Физические способности и физическая подготовка». - «Основы техники игры и техническая подготовка» - «Основы тактики и тактическая подготовка». - «Спортивные соревнования». - «Установка на игру и разбор результатов игры».
Литература	

1. Нормативно-правовые акты и другие официальные документы 2. Литература, используемая педагогом в процессе обучения и при составлении программы 3. Литература для учащихся и родителей	1. Литература.
---	----------------

Возраст детей. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» предназначена для обучения школьников в возрасте от 6,5 до 18 лет. Занятия по программе проводятся с детьми разного возраста. Учащиеся набираются по желанию. Число учащихся в группах первого года обучения – 15 человек, второго года обучения – 12 человек, третьего года обучения – 10 человек. Каждый учащийся должен иметь медицинский допуск к занятиям и соревнованиям.

Сроки реализации программы, этапы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» реализуется в течении всего календарного года, включая каникулярное время. Программа рассчитана на три года обучения. Продолжительность первого года обучения составляет 144 учебных часа, второго и третьего годов обучения – 216 учебных часов групповых занятий и 72 часа индивидуальных занятий, с самостоятельным выполнением заданий во время зимних и летних каникул.

В овладении техникой игры в настольный теннис выделяются три этапа. Первый этап – освоение техники игры, второй – освоение и закрепление, третий – освоение, закрепление и совершенствование. В дальнейшем спортсмены продолжают совершенствовать приёмы игры и участвовать в соревнованиях.

Формы проведения учебных занятий. Занятия по программе проводятся группой и индивидуально.

Методы организации занятий: объяснение и рассказ педагога, беседы, показ педагога, показ видеоматериалов, отработка приёмов мяча ракеткой игры, тренировки. Участие в соревнованиях различного ранга, эстафеты, соревнования. Отработка элементов игры со спортсменами-разрядниками.

Режим занятий. Занятия по программе проводятся:

первый год обучения – два раза в неделю по два академических часа;

второй и третий годы обучения, группой – три раза в неделю по два академических часа;

второй и третий годы обучения, индивидуально – два раза в неделю по одному академическому часу.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» разработаны с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования:

Личностные результаты:

- готовность и способность учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;
- системы значимых социальных и межличностных отношений;
- способность ставить цели и строить жизненные планы;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

Метапредметные результаты:

- самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками;
- построение индивидуальной образовательной траектории;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

К концу *первого года обучения* по данной программе дети будут:

- иметь представление об игре «настольный теннис»;
- знать технические приемы;
- играть на счёт (по действующим правилам);
- играть в групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером» и другие;
- уметь выполнять элементы специальной физической подготовки согласно своему возрасту.

К концу *второго года обучения* дети будут:

- иметь представление о развитии настольного тенниса;
- знать и выполнять технические приемы;
- уметь выполнять элементы специальной физической подготовки согласно своему возрасту.

К концу *третьего года обучения* дети будут:

- иметь представление о новейших технологиях в настольном теннисе (оборудование, инвентарь);
- уметь выполнять технические приемы;
- уметь выполнять элементы специальной физической подготовки согласно своему возрасту.

Итоги реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» проводятся в форме выполнения нормативов, участия в соревнованиях.

ОБЩИЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Название темы	Количество часов									
	1 год обучения		2 год обучения				3 год обучения			
	теория	практика	Группой		Индивидуально		Группой		Индивидуально	
			теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и	2	-	2	-	-	-	2	-	-	-

противопожарной безопасности.										
Игра «Настольный теннис».	6	60	1	1	-	-	-	-	-	-
Овладение базовой техникой (основами) настольного тенниса.	4	70	-	-	-	-	-	-	-	-
Обучение приёмам техники игры и тактическим действиям.	-	-	6,30	98	-	-	-	-	-	-
Овладение техническими приёмами на уровне умения и навыков.	-	-	-	-	-	-	6,30	90	-	-
Техника и тактика игры в настольный теннис.	-	-	6,45	98,45	-	-	6,45	109,45	-	-
Индивидуальное совершенствование техники игры. Углубленная отработка технических приёмов. Повышение качества игры.	-	-	-	-	6,25	65,35	-	-	6,25	65,35
Заключительное занятие.	2	-	2	-	-	-	1	1	-	-
Всего	14	130	18,15	197,45	6,25	65,35	16,15	199,45	6,25	65,35
	144		216		72		216		72	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения

Вводное занятие, 2 часа.

Вводная беседа, 2 часа.

Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности. Правила поведения на занятиях. Спортивная одежда и обувь для занятий настольным теннисом.

Игра «Настольный теннис», 66 часов.

Теоретические занятия, 6 часов.

Игровая площадка, стол, сетка, ракетка, накладки, мяч, одежда игроков. Общая и специальная физическая подготовка. Правила игры. Парные игры. Обязанности и права игроков. Терминология. Предупреждение травматизма. Гигиена спортсмена. Уход за одеждой, обувью. Простудные заболевания у спортсменов: причины и профилактика.

Практические занятия. Общая и специальная физическая подготовка, 60 часов.

Упражнения на подвижность суставов: вращение, повороты, наклоны, прыжки. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости. Упражнения с предметами: скакалкой, набивным мячом, гантелями, ракеткой и теннисным мячом. Эстафеты. Виды приёма мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола. *Сдача нормативов по физической подготовленности (Приложения 1, 4).*

Овладение базовой техникой (основами) настольного тенниса, 74 часа.

Теоретические занятия, 4 часа.

Повторный инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности. Здоровье спортсмена. Способы хватки ракетки. Основная стойка и позиции. Виды и приемы мяча: удары по мячу правой и левой сторонами ракетки; двумя сторонами поочередно; на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей ракеткой без отскока от нее; в движении; с поворотами; изменениями направления бегом; шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки. Удар по мячу, выбрасываемому (отбиваемому) тренером или партнёром. Поддачи: чередование и выполнение серии различных подач. Отражение подач и ударов: «накатами», «подрезками», «подставками». Игра двумя мячами «накатом» слева и справа. Ведение счёта в игре, знакомство с протоколом. Работа со счётчиками во время проведения матча.

Простудные заболевания у спортсменов: причины и профилактика. Влияние спорта на организм учащихся. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой медицинской помощи. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

Тактика игры. Выбор позиции, темпа. Сочетание подач с атакующими и защитными ударами. Завершающий удар в центр стола, вблизи сетки, на край стола. Контрудары. Стили игры: игра атакующего против защитника; игра защитника против атакующего; игра атакующего против атакующего. Тактика игры в различных зонах. Комбинации в одиночных и парных играх. Самостоятельные занятия дома: имитация ударов перед зеркалом; на время.

Практические занятия: Общая физическая подготовка, 70 часов.

Упражнения на подвижность суставов: вращение, повороты, наклоны, прыжки. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости. Упражнения с предметами: скакалкой, набивным мячом, гантелями, ракеткой и теннисным мячом. Эстафеты. *Сдача контрольных нормативов по физической подготовленности обучающихся (Приложение 4). Специальная физическая подготовка.*

Виды приёма мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка; передвижение у стола. Имитация ударов с использованием простейших тренажёров. Удары ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола. Удар на столе по мячам, выбрасываемым (отбиваемым) тренером или партнёром. Игра на столе с тренером или партнёром. Жонглирование мяча. Игра на счёт.

Выбор позиции, темпа. Сочетание подач с атакующими и защитными ударами. Завершающий удар в центр стола, вблизи сетки, на край стола. Контрудары. Стили игры: игра атакующего против защитника; игра защитника против атакующего; игра атакующего против атакующего. Тактика игры в различных зонах. Комбинации в одиночных и парных играх. *Сдача нормативов* по технической и физической подготовленности.

Заключительное занятие, 2 часа.

Беседа 2 часа.

Чествование лучших спортсменов. Рекомендации по приобретению инвентаря для улучшения техники игры. Рекомендации по индивидуальным упражнениям в период летнего отдыха (отпуска).

На последнем занятии декабря и мая выдается задание на зимние (летние) каникулы. Рекомендации педагога:

- рисунки по теме «Настольный теннис»;
- чеканка на ракетке 1,2,3 уровни (при ошибке на уровне – упражнение делать всё заново не более 10 минут в день);
- просмотр видео о настольном теннисе (видеоролики о приёмах, подачах не более 30 минут в день);
- имитация накатов (справа, слева) перед зеркалом не более 50 раз в день;
- прогулки на свежем отдыхе (ходьба на лыжах, купание, туризм и т.д.);
- игра в настольный теннис (в местах отдыха – если есть возможность, участие в соревнованиях вне плана соревнований);

На первом занятии января проводится повторный инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности и осуществляется проверка задания на каникулы: обмен впечатлениями, рассказ о личных достижениях, выставка рисунков.

Второй год обучения (групповые занятия)

Вводное занятие, 2 часа.

Вводная беседа.

Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности. Правила поведения на занятиях. Спортивная одежда и обувь для занятий настольным теннисом. Обсуждение плана мероприятий на учебный год.

Проверка домашнего задания:

- просмотр и психологический анализ рисунков, выставка рисунков;
- обсуждение выполнения домашнего задания (какие видео смотрели, каких спортсменов, что интересного запомнилось, какой стиль игры интересен);
- итоги результатов участия в соревнованиях, играх (если была возможность участвовать вне плана соревнований).

Обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям, 104,30 часа.

Теоретические занятия, 6,30 часа.

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

сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние. Новейшие технологии в настольном теннисе. Гигиена спортсмена. Простудные заболевания у спортсменов: причины и профилактика. Профилактика вредных привычек. Временные ограничения и противопоказания к занятиям и соревнованиям. Влияние спорта на организм учащихся. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

Практические занятия. Общая и специальная физическая подготовка, 98 часов.

Упражнения на подвижность суставов: вращение, повороты, наклоны, прыжки. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости. Упражнения с предметами: скакалкой, набивным мячом, гантелями, ракеткой и теннисным мячом. Эстафеты. Виды приёма мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка; передвижение у стола. *Сдача нормативов* по технической и физической подготовленности (Приложения 2, 4).

Техника и тактика игры в настольный теннис, 104,30 часа.

Теоретические занятия, 6,45 часа.

Повторный инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности. Базовая техника: атакующие удары, подставка, срезка, накат, подрезка, подача. Стили игры: защита против защиты, защита против нападения, нападение против нападения, нападение против защиты, защита с контрнападением. Тактика в одиночных и парных встречах. Юношеские разряды по настольному теннису. Самостоятельные занятия настольным теннисом.

Практические занятия. Общая и специальная физическая подготовка, 97,45 часа.

Выполнение упражнений по базовой технике: атакующие удары, подставка, срезка, накат, подрезка, подача. Выполнение упражнений по стилям игры: защита против защиты, защита против нападения, нападение против нападения, нападение против защиты, защита с контрнападением. Выполнение тактических приемов в одиночных и парных встречах. *Сдача нормативов* по технической и физической подготовленности (Приложения 2, 4).

Заключительное занятие, 2 часа.

Беседа, 2 часа.

Чествование лучших спортсменов. Рекомендации по приобретению инвентаря для улучшения техники игры. Рекомендации по индивидуальным упражнениям в период летнего отдыха (отпуска).

На последнем занятии декабря и мая выдается задание на зимние (летние) каникулы. Рекомендации педагога:

- рисунки по теме «Настольный теннис»;
- набивание мяча на ракетке 1,2,3 уровни (при ошибке на уровне – упражнение делать всё заново не более 10 минут в день);
- просмотр видео о настольном теннисе (видеоролики о приёмах, подачах не более 30 минут в день);
- имитация накатов (справа, слева) перед зеркалом не более 50 раз в день;
- прогулки на свежем отдыхе (ходьба на лыжах, купание, туризм и т.д.);
- игра в настольный теннис (в местах отдыха – если есть возможность, участие в соревнованиях вне плана соревнований);

На первом занятии января проводится повторный инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности и осуществляется проверка задания на каникулы: обмен впечатлениями, рассказ о личных достижениях, выставка рисунков.

Второй год обучения (индивидуальные занятия)

Индивидуальное совершенствование техники игры. Углубленная отработка технических приемов. Развитие индивидуальных качеств, 72 часа.

Теоретические занятия, 6,25 часа.

Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности. Правила поведения на занятиях. Обсуждение плана мероприятий на учебный год. Проверка домашнего задания:

- просмотр и психологический анализ рисунков, выставка рисунков;
- обсуждение выполнения домашнего задания (какие видео смотрели, каких спортсменов, что интересного запомнилось, какой стиль игры интересен);
- итоги результатов участия в соревнованиях, играх (если была возможность участвовать вне плана соревнований).

Индивидуальное совершенствование техники игры. Углубленная отработка технических приемов. Развитие индивидуальных качеств: внимания, ловкости, быстроты, точности, силы, чувства мяча, реакции и стабильности двигательных навыков, координации движений и соревновательной выносливости. Развитие индивидуальных и парных действий в различных комбинациях и системах нападения и защиты.

Практические занятия, 65,35 часа.

Повышение качества игры. Укрепление уверенности в себе. Подчеркивание и улучшение восприятия. Повышение качества принимаемых решений. Улучшение исполнения упражнения или элемента. Усиление участия мышления.

Определение основных компонентов стиля игры спортсмена. Формирование техники, возможной проявить базовую технику и тактику комбинаций в рамках индивидуального стиля. Отработка «коронных» технических навыков и тактическую подготовленность с учётом индивидуально стиля. Использование упражнений в парной игре.

На последнем занятии декабря и мая выдается задание на зимние (летние) каникулы.
Рекомендации педагога:

- рисунки по теме «Настольный теннис»;
- набивание мяча на ракетке 1,2,3 уровни (при ошибке на уровне – упражнение делать всё заново не более 10 минут в день);
- просмотр видео о настольном теннисе (видеоролики о приёмах, подачах не более 30 минут в день);
- имитация накатов (справа, слева) перед зеркалом не более 50 раз в день;
- прогулки на свежем отдыхе (ходьба на лыжах, купание, туризм и т.д.);
- игра в настольный теннис (в местах отдыха – если есть возможность, участие в соревнованиях вне плана соревнований).

На первом занятии января проводится повторный инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности и осуществляется проверка задания на каникулы: обмен впечатлениями, рассказ о личных достижениях, выставка рисунков.

Третий год обучения (групповые занятия)

Вводное занятие, 2 часа.

Вводная беседа, 1 час.

Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности. Спортивная одежда и обувь для занятий настольным теннисом.

Проверка задания на каникулы:

- обсуждение выполнения домашнего задания (какие видео смотрели, каких спортсменов, что интересного запомнилось, какой стиль игры интересен)

- итоги результатов участия в соревнованиях, играх (если была возможность участвовать вне плана соревнований)

Чествование лучших спортсменов. Рекомендации по приобретению инвентаря для улучшения техники игры.

Овладение техническими приёмами на уровне умения и навыков, 98 часа.

Теоретические занятия, 6,30 часа.

Новейшие технологии в настольном теннисе (оборудование, инвентарь). Достижения теннисистов России на мировой арене. Гигиена, режим дня, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

Практические занятия. Общая и специальная физическая подготовка, 91,30 часа.

Упражнения на подвижность суставов: вращение, повороты, наклоны, прыжки. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости. Упражнения с предметами: скакалкой, набивным мячом, гантелями, ракеткой и теннисным мячом. Эстафеты. Виды приёма мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола. *Сдача нормативов* по технической и физической подготовленности (Приложения 3, 4).

Техника и тактика игры в настольный теннис, 117,50 часа.

Теоретические занятия, 7,40 часа.

Базовая техника: атакующие удары, подставка, срезка, накат, подрезка, подача, топ-спин; передвижение. Базовая тактика: выбор тактики игры, приём мячей, подачи в определенные зоны стола, атака в неудобную игровую зону, выбор момента для завершающего удара. Стили игры: защита против защиты, защита против нападения, нападение против нападения, нападение против защиты, защита с контрнападением. Краткие сведения о тактике игры в парных встречах. Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности. Самостоятельные занятия настольным теннисом.

Практические занятия. Общая и специальная физическая подготовка, 110,10 часа.

Выполнение упражнений по базовой технике: атакующие удары, подставка, срезка, накат, подрезка, подача, топ-спин. Передвижение у стола. Выполнение упражнений по базовой тактике: выбор тактики игры, приём мячей, подачи в определенные зоны стола, атака в неудобную игровую зону, выбор момента для завершающего удара. Выполнение упражнений по стилям игры: защита против защиты, защита против нападения, нападение против нападения, нападение против защиты, защита с контрнападением. *Сдача нормативов* по технической и физической подготовленности (Приложения 3, 4).

Заключительное занятие, 2 часа.

Рекомендации по индивидуальным упражнениям в период летнего отдыха (отпуска).

На последнем занятии декабря и мая выдается задание на зимние (летние) каникулы. Рекомендации педагога:

- рисунки по теме «Настольный теннис»;
- набивание мяча на ракетке 1,2,3 уровни (при ошибке на уровне – упражнение делать всё заново не более 10 минут в день);
- просмотр видео о настольном теннисе (видеоролики о приёмах, подачах не более 30 минут в день);
- имитация накатов (справа, слева) перед зеркалом не более 50 раз в день;
- прогулки на свежем воздухе (ходьба на лыжах, купание, туризм и т.д.);
- игра в настольный теннис (в местах отдыха – если есть возможность, участие в соревнованиях вне плана соревнований);

На первом занятии января проводится повторный инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности и осуществляется проверка задания на каникулы: обмен впечатлениями, рассказ о личных достижениях, выставка рисунков.

Третий год обучения (индивидуальные занятия)

Совершенствование индивидуального стиля игры. Углубленная отработка технических приемов. Развитие индивидуальных качеств, 72 часа.

Теоретические занятия, 6,25 часа.

Совершенствование индивидуального стиля игры. Углубленная отработка технических приемов. Развитие индивидуальных качеств: внимания, ловкости, быстроты, точности, силы, чувства мяча, реакции, стабильности двигательных навыков, координации движений и соревновательной выносливости. Развитие индивидуальных и парных действий в различных комбинациях и системах нападения и защиты. Повышение мощности и остроты соревновательных действий на фоне их высокой точности и стабильности. Определение тактического плана на игру.

Практические занятия, 65,35 часа.

Определение основных компонентов стиля игры спортсмена. Формирование техники, возможной проявить базовую технику и тактику комбинаций в рамках индивидуального стиля. Отработка «коронных» технических навыков и тактическую подготовленность с учётом индивидуально стиля. Использование упражнений в парной игре.

На последнем занятии декабря выдается задание на зимние (летние) каникулы.
Рекомендации педагога:

- рисунки по теме «Настольный теннис»;
- чеканка на ракетке 1,2,3 уровни (при ошибке на уровне – упражнение делать всё заново не более 10 минут в день);
- просмотр видео о настольном теннисе (видеоролики о приёмах, подачах не более 30 минут в день);
- имитация накатов (справа, слева) перед зеркалом не более 50 раз в день;
- прогулки на свежем отдыхе (ходьба на лыжах, купание, туризм и т.д.);
- игра в настольный теннис (в местах отдыха – если есть возможность, участие в соревнованиях вне плана соревнований);

На первом занятии января проводится повторный инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности и осуществляется проверка задания на каникулы: обмен впечатлениями, рассказ о личных достижениях, выставка рисунков.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана с учётом имеющихся материалов по учебной, физкультурно-оздоровительной, методической литературе для детей и подростков. Кроме того, при обучении детей используются тематические электронные ресурсы, видеозаписи.

Обучение по программе направлено на организацию досуга и развитие способностей в достижении спортивных целей с любого школьного возраста. Программа доступна для работы молодых специалистов.

Дети, начинающие обучение по данной программе, познают истоки игры и разнообразие приёмов, разновидность подачи. Продолжая заниматься, они оттачивают приёмы, воспитывая в себе силу духа и воли, организованности и терпения. Понимают, что

их трудолюбие даёт рост в результатах на соревнованиях. Сдавая систематически технические и физические нормативы, учащиеся видят свой рост в мастерстве. Участие в соревнованиях придаёт уверенность для дальнейшего прогресса и желания добиваться успехов, исправляя технические и тактические ошибки, приобретая уверенность с каждым стартом.

Результативность обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Настольный теннис» определяется в виде сдачи нормативов по физической и технической подготовленности и оценивается по трехбалльной системе – «удовлетворительно», «хорошо», «отлично».

Текущий контроль осуществляется в течение учебного года в виде сдачи нормативов по физической и технической подготовленности.

Промежуточная аттестация - выставление учащимся оценок в диагностические карты («отлично», «хорошо», «удовлетворительно») по критериям программы в конце первого и второго полугодия каждого учебного года.

Итоговая аттестация - выставление учащимся оценок в итоговые ведомости («отлично», «хорошо», «удовлетворительно») по результатам всех промежуточных аттестаций. Итоговой аттестацией завершается процесс образования программе.

Критерии оценки знаний и умений первого года обучения:

- представление об игре «настольный теннис»: стойки теннисиста, хватки ракетки; видов ударов (подрезки, накаты, подачи); ведение счёта в игре, основные правила игры;
- знание технических приемов: набивание мяча ладонной стороной ракетки, набивание мяча тыльной стороной ракетки, набивание мяча поочерёдно ладонной и тыльной стороной ракетки; игра накатами справа по диагонали; игра накатами слева по диагонали; сочетание наката справа и слева в правый угол стола, выполнение наката справа в правый и левый углы стола, откидка слева со всей левой половины стола, сочетание откидок справа и слева по всему столу, выполнение подачи справа накатом в правую половину стола, выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (Приложение 1);
- умение играть на счёт (по действующим правилам);
- умение играть в групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером» и другие;
- умение выполнять элементы физической подготовки согласно своему возрасту: поднимание туловища, прыжки со скакалкой одинарные, прыжок в длину с места (Приложение 4).

Система оценки знаний и умений учащихся первого года обучения:

Критерий	Удовлетворительно	Хорошо
Представление об игре «настольный теннис».	Имеет общие представления об игре «настольный теннис».	Знает стойки теннисиста, хватки ракетки, виды ударов (подрезки, накаты, подачи), ведение счёта в игре, правила игры
Знание технических приемов (Приложение 1).	Выполняет технические приемы до 60 %.	Выполняет технические приемы более 60%.
Умение играть на счёт.	Умеет играть на счет.	Умеет играть и вести счет по правилам.
Умение играть в групповые игры.	Умеет играть.	Умеет играть, разъяснить правила игры.
Умение выполнять элементы физической подготовки согласно своему возрасту.	Выполняет согласно нормативам для своего возраста до 50 %.	Выполняет согласно нормативам для своего возраста.

Критерии оценки знаний и умений второго года обучения:

- знание истории развития настольного тенниса;

- знание и умение выполнять технические приемы: игра накатами справа по диагонали; игра накатами слева по диагонали; сочетание наката справа и слева в правый угол стола; выполнение наката справа в правый и левый углы стола; игра подрезкой слева налево; игра подрезкой справа направо; откидка слева со всей левой половины стола; сочетание откидок справа и слева по всему столу; выполнение подачи справа накаты в правую половину стола; выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (приложение 2);

- умение выполнять элементы физической подготовки согласно своему возрасту: отжимание от стола; поднимание туловища; прыжки со скакалкой одинарные; прыжки через гимнастическую скамейку; прыжок в длину с места (Приложение 4).

Система оценки знаний и умений учащихся второго года обучения:

Критерий	Удовлетворительно	Хорошо
Знание истории развития настольного тенниса.	Знает виды ударов и подач. Умеет вести счёт в игре. Знает правила игры.	Знает различные виды ударов и подач и умеет их выполнять. Умеет вести счёт в игре. Знает правила игры.
Знание и умение выполнять технические приемы (приложение 2).	Знает технические приемы и выполняет их до 60 %.	Знает технические приемы и выполняет их более 60%.
Умение выполнять элементы физической подготовки согласно своему возрасту (приложение 4).	Выполняет согласно нормативам для своего возраста до 50 %.	Выполняет согласно нормативам для своего возраста.

Критерии оценки знаний и умений третьего года обучения:

- знание новейших технологий в настольном теннисе (оборудование, инвентарь);

- умение выполнять технические приемы: игра накатами справа по диагонали; игра накатами слева по диагонали; сочетание наката справа и слева в правый угол стола; выполнение наката справа в правый и левый углы стола; игра подрезкой слева налево; игра подрезкой справа направо; откидка слева со всей левой половины стола; сочетание откидок справа и слева по всему столу; выполнение подачи справа накаты в правую половину стола; выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (приложение 3);

- умение выполнять элементы физической подготовки согласно своему возрасту: отжимание от стола; поднимание туловища; прыжки со скакалкой одинарные; прыжки через гимнастическую скамейку; прыжок в длину с места (приложение 4).

Система оценки знаний и умений учащихся третьего года обучения:

Критерий	Удовлетворительно	Хорошо
Знание новейших технологий в настольном теннисе (оборудование, инвентарь).	Имеет представление о новейших технологиях в настольном теннисе.	Разбирается в новейших технологиях настольного тенниса и умеет подобрать инвентарь.
Умение выполнять технические приемы (Приложение 3).	Выполняет технические приемы до 60 %. Знает стили игры.	Выполняет технические приемы более 60%. Знает и понимает, какой стиль игры перспективнее для него.
Умение выполнять элементы физической подготовки согласно своему возрасту (Приложение 4).	Выполняет согласно нормативам для своего возраста до 50 %.	Выполняет согласно нормативам для своего возраста.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Нормативно-правовые акты и другие официальные документы

1.1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (ред. от 24.03.2021) // Собрание законодательства РФ. - 31.12.2012. - N 53 (ч. 1). - Ст. 7598.

1.2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2018 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

1.3. Санитарные правила СП 2.3.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» // Текст приказа опубликован на «Официальном интернет – портале правовой информации» (www.pravo.gov.ru), 21.12.2020;

1.4. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2 3685-21 « Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» // Текст приказа опубликован на «Официальном интернет – портале правовой информации» (www.pravo.gov.ru), 03.02.2021;

1.5. Устав МБУДО ДДТ имени академика А.Е.Ферсмана утверждён приказом Учредителя №172-2/о от 30.09.2019.

2. Литература, используемая педагогом в процессе обучения и при составлении программы

2.1. Амелин А.Н. Настольный теннис / А.Н. Амелин, В.А. Пашинин. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 192 с.

2.2. Барчукова, Г.А. Настольный теннис / Г.А. Барчукова. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 175 с.

2.3. Барчукова, Г.В. Учись играть в настольный теннис / Г.В. Барчукова.. М.: Советский спорт, 1989. – 48 с.

2.4. Вартамян, М.М. Беседы о настольном теннисе (методика и практика) / М.М. Вартамян, В.В. Команов. – М., 2010. – 301 с.

2.5. Гринченко, И.С. Игровая радуга. Методическое пособие / И.С. Гринченко. – М.: ЦГЛ, 2004. – 96 с.

2.6. Гришин, В.Г. Игры с мячом и ракеткой: (Из опыта работы). Пособие для воспитателя ст. групп детского сада / В.Г. Гришин. – М.: Просвещение, 1982. – 96 с.

2.7. Ковальчук, И.Н. Развитие физической культуры и спорта в дополнительном образовании детей (концепция и опыт работы) / И.Н. Ковальчук. – М.: ГОУ ЦРСДОД, 2002. – 64 с.

2.8. Матвеева, В.Ф. Профилактика вредных привычек школьников: Кн. для учителя / В.Ф. Матвеева, А.Л. Гросман. – М.: Просвещение, 1987. – 96 с.

2.9. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2004. – 144 с.

2.10. Программы для общеобразовательных учреждений. Коррекционно-развивающее обучение: Начальные классы (I-IV). Подготовительный класс. – М.: Школьная Пресса, 2004. – 176 с.

2.11. Примерный объем знаний и навыков школьников различных возрастных групп по вопросам гигиены и охраны здоровья. Методические рекомендации. – М., 1978. – 64 с.

2.12. Серова, Л.К. Умей владеть ракеткой / Л.К. Серова, Н.Г. Скачков.– Л.: Лениздат, 1989. – 76 с.

2.13. Титюк, В.П. Комплексная физкультурно-оздоровительная программа «Спортивный класс» (на модели взаимодействия МОУ ДОД ДЮСШ и МОУ СО) для учащихся начального физкультурного образования (2-4-е классы) Физкультурно-оздоровительные программы для детей 7-10-ти лет (Региональный опыт) / В.П. Титюк, В.В. Винников. – М.: ГОУДОД ФЦРСДОД, 2005.

2.14. Уроки физической культуры в 9-10 классах средней школы / Ю.А. Барышников, Г.П. Богданов, И.А. Водяникова и др. – М: Просвещение, 1987. – 207 с.

2.15. Уроки физической культуры в 7-8 классах средней школы / Ю.А. Барышников, Г.П. Богданов, Б.Д. Ионов и др. – М: Просвещение, 1986. – 223 с.

2.16. Уроки физической культуры в IV-VI классах: Пособие для учителей / Г.П. Богданов, Н.Ж Булгакова, Н.Н. Власова и др. – М: Просвещение, 1979. – 192 с.

3. Литература для учащихся и родителей

3.1. Балайшите, Л.Л. От семи до ... / Л.Л. Балайшите. - М.: Физкультура и спорт, 1984. – 80 с.

3.2. Володченко, В.Ю. Выходи играть во двор / В.Ю. Володченко, В.Б. Юмашев. – М.: Молодая гвардия, 1989. – 139 с.

3.3. Глязер, С.В. Ларчик с играми. Научно-популярная литература / С.В. Глязер. – М., 1975. – 240 с.

3.4. Журнал «Настольный теннис».(2004 - № 9; 2006 - № 8; 2007 - № 5; 2008 - № 1.)

3.5. Инвентарь для настольного тенниса. Каталоги 2004/2005 и 2006/2007 гг.

3.6. Командный чемпионат мира по настольному теннису 2010 Либхерр. – М., 2010. – 44 с.

3.7. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим дня школьника / Г.И. Куценко, И.Ф. Кононов. – М.: Медицина, 1983. – 80 с.

3.8. TTSPORT. Все для настольного тенниса. Интернет-магазин оборудования, одежды и аксессуаров. – Режим доступа: <http://www.ttshop.ru/>

3.9. 346 игр для гармоничного развития ребенка. – СПб.: Дельта, 2000. – 304 с.

3.10. Шмырёв М.В. Прошу к столу. Москва 2021. 285 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Нормативы по технической подготовленности

№	Наименование технического приёма	Кол-во ударов	оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра откидкой справа по диагонали	15 и более от 3 до 14	Хор. Удовл.
5.	Игра откидкой слева по диагонали	15 и более от 3 до 14	Хор. Удовл.
6.	Сочетание откидкой справа и слева в правый угол стола	10 и более от 3 до 9	Хор. Удовл.
7.	Выполнение откидкой справа в правый и левый углы стола	10 и более от 3 до 9	Хор. Удовл.
8.	Выполнение подачи справа в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
9.	Выполнение подачи слева в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

В серии засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольный норматив спортсменом, вне зависимости ошибок партнёра. Результаты соревнований выписываются в таблицу.

Приложение 2

Нормативы по технической подготовленности

№	Наименование технического приёма	Кол-во ударов	оценка
1.	Игра накатами справа по диагонали	20 и более от 10 до 19	Хор. Удовл.
2.	Игра накатами слева по диагонали	20 и более от 10 до 19	Хор. Удовл.
3.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
4.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
5.	Игра подрезками слева налево	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
6.	Игра подрезками справа направо	10 и более от 5 до 9	Хор. Удовл.
7.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
8.	Выполнение подачи справа с боковым вращением в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

Нормативы по технической подготовленности

№	Наименование технического приёма	Кол-во ударов	Оценка
1.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
2.	Игра накатами слева по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
3.	Сочетание наката вправо и влево по диагонали, возврат мяча по прямой (восьмёрка)	20 и более от 10 до 19	Хор. Удовл.
4.	Сочетание наката справа и слева по прямой, возврат мяча по диагонали (восьмёрка)	20 и более от 1 до 19	Хор. Удовл.
5.	Игра подрезками слева налево	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
6.	Игра подрезками справа направо	15 и более от 5 до 14	Хор. Удовл.
7.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин.)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
8.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
9.	Выполнение подачи справа накаты в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
10.	Выполнение подачи справа с боковым вращением в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

Нормативы по физической подготовленности теннисистов

№	Норматив	Количество раз		
		9-11 лет	12-14 лет	15 лет и старше
1.	Поднимание туловища за 30 сек, раз	23-26	30-40	40-50
2.	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 сек.	76-94	95-127	128-140
3.	Прыжок в длину с места, см	103-152	191-215	216-240
5.	Прыжки со скакалкой двойные за 45 сек.	25-35	55-74	75-87

**Календарно-учебный график на 2025-2026 учебный год _ «Настольный теннис» 144 часа.
(разноуровневая)**

№	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	групповое	2	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ПБ. Беседа об инвентаре, спортивной форме, обуви и уход за ними. ОФП (общая физическая подготовка) – значимость разминки на занятиях.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Вводная беседа
2		групповое	2	Хватка ракетки, стойка теннисиста, чеканка мяча. Упражнения на точность, ловкость. ОФП.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
3		групповое	2	Закрепление темы: Хватка ракетки, стойка теннисиста, чеканка мяча. Упражнения на внимание, точность, ловкость. ОФП.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
4		групповое	2	Упражнения с мячом и ракеткой. Чеканка мяча. Упражнения на точность, ловкость. ОФП.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
5		групповое	2	Сдача нормативов по ОФП. Упражнения на гибкость, силу, быстроту. Упражнения со скакалкой.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Фиксация результатов
6		групповое	2	Упражнения с мячом и ракеткой. Упражнения со скакалкой. ОФП.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
7		групповое	2	Упражнения с мячом и ракеткой. Упражнения со скакалкой. ОФП.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
8	октябрь	групповое	2	Упражнения с мячом и ракеткой. Упражнения со скакалкой на быстроту. ОФП.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
9		групповое	2	Знакомство со столом. Перекидка мяча с одним отскоком от стола на стороне противника. Бросить мяч так, чтобы он сначала попал на свою сторону, отскочив, перелетел через сетку на сторону противника, мяч	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг

				ловить обеими руками. ОФП.		
10		групповое	2	Перекидка мяча с одним отскоком от стола на стороне противника. Бросить мяч так, чтобы он сначала попал на свою сторону, отскочив, перелетел через сетку на сторону противника, мяч ловить обеими руками. ОФП.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
11		групповое	2	Откидка мяча справа ракеткой от стенки. ОФП. Упражнения на ловкость, быстроту. Упражнения со скакалкой.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
12		групповое	2	Откидка мяча справа ракеткой за столом в паре, с тренером. ОФП. Упражнения на ловкость, быстроту. Упражнения с лесенкой.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
13		групповое	2	Откидка мяча справа ракеткой за столом в паре, с тренером. ОФП. Упражнения на ловкость, быстроту. Упражнения на гимнастических ковриках.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
14		групповое	2	Откидка мяча справа ракеткой за столом в паре, с тренером. ОФП. Упражнения на точность, быстроту. Упражнения со скакалкой.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
15		групповое	2	Откидка мяча слева ракеткой от стенки. ОФП. Упражнения на ловкость, быстроту. Упражнения со скакалкой.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
16		групповое	2	Откидка мяча слева ракеткой за столом в паре, с тренером. ОФП. Упражнения на ловкость, быстроту. Упражнения с лесенкой.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
17	ноябрь	групповое	2	Откидка мяча слева ракеткой за столом в паре, с тренером. ОФП. Упражнения на ловкость, быстроту. Упражнения на гимнастических ковриках.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
18		групповое	2	Откидка мяча слева ракеткой за столом в паре, с тренером. ОФП. Упражнения на точность, быстроту. Упражнения со скакалкой.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
19		групповое	2	Откидка мяча справа и слева ракеткой от стенки. ОФП. Упражнения на ловкость, быстроту. Упражнения со скакалкой.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг

20		групповое	2	Откидка мяча справа и слева ракеткой за столом в паре, с тренером. ОФП. Упражнения на ловкость, быстроту. Упражнения с лесенкой.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
21		групповое	2	Откидка мяча справа и слева ракеткой за столом в паре, с тренером. ОФП. Упражнения на силу, терпение. Упражнения на гимнастических ковриках.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
22		групповое	2	Откидка мяча справа и слева ракеткой за столом в паре, с тренером. ОФП. Упражнения на точность, быстроту. Упражнения со скакалкой.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
23		групповое	2	Основная стойка и позиции теннисиста. Игровая практика с напарником, с тренером. ОФП.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
24		групповое	2	Правила игры. Обязанности и права игроков. Поддача мяча. ОФП. Упражнения на быстроту, точность.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
25		групповое	2	Поддача мяча справа. ОФП. Упражнения на быстроту, точность. Упражнения с лесенкой.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
26	декабрь	групповое	2	Поддача мяча справа. ОФП. Упражнения на быстроту, точность. Упражнения со скакалкой.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
27		групповое	2	Поддача мяча слева. ОФП. Упражнения на гибкость, точность. Упражнения на гимнастических ковриках	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
28		групповое	2	Поддача мяча слева. ОФП. Упражнения на силу, выносливость. Упражнения на гимнастических ковриках.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
29		групповое	2	Основная стойка и позиции теннисиста. Игровая практика с напарником, с тренером. ОФП. Упражнения со скакалкой.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
30		групповое	2	Удар накат. Наклон ракетки. Упражнения на внимание, точность. Работа с БКМ с тренером.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов,

				ОФП. Упражнения со скакалкой.		мониторинг
31		групповое	2	Удар накат справа. Наклон ракетки. Упражнения на внимание, точность. Работа с БКМ с тренером. ОФП. Упражнения на лесенке.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
32		групповое	2	Удар накат справа. Наклон ракетки. Упражнения на внимание, точность. Работа с БКМ с тренером. ОФП. Упражнения на лесенке.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
33		групповое	2	Удар накат справа. Наклон ракетки. Упражнения на внимание, точность. Работа с БКМ с тренером. ОФП. Упражнения со скакалкой.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
34		групповое	2	Удар накат слева. Наклон ракетки. Упражнения на внимание, точность. Работа с БКМ с тренером. ОФП. Упражнения со скакалкой.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
35		групповое	2	Удар накат слева. Наклон ракетки. Упражнения на внимание, точность. Работа с БКМ с тренером. ОФП. Упражнения на лесенке.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
36		групповое	2	Удар накат слева. Наклон ракетки. Упражнения на внимание, точность. Работа с БКМ с тренером. ОФП. Упражнения на лесенке.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
37		групповое	2	Удар накат слева. Наклон ракетки. Упражнения на внимание, точность. Работа с БКМ с тренером. ОФП. Упражнения на лесенке.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
38		групповое	2	Передвижение у стола. Сочетание рук и ног в передвижении при накате справа. ОФП. Упражнения со скакалкой.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
39		групповое	2	Передвижение у стола. Сочетание рук и ног в передвижении при накате справа. ОФП. Упражнения со скакалкой.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
40	ф	групповое	2	Передвижение у стола. Сочетание рук и ног в передвижении при накате слева. ОФП. Упражнения на гимнастических ковриках.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
41	январь	групповое	2	Передвижение у стола. Сочетание рук и ног в	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов	Отработка

				передвижении при накате слева. ОФП. Упражнения на гимнастических ковриках.	д. 19, зал настольного тенниса	приемов, мониторинг
42		групповое	2	Игровая практика с напарником и тренером.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
43		групповое	2	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Игровая практика.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
44		групповое	2	Беседа о гигиене спортсмена. Упражнения на точность, меткость. Сбивание предмета со стола при игре. Игры с ведением счёта. ОФП.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Опрос, отработка приемов, игровая практика, наблюдение
45		групповое	2	Упражнения на точность, меткость. Сбивание предмета со стола при игре. Игры с ведением счёта. ОФП.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
46		групповое	2	Упражнения на точность, силу. Отработка сильного удара справа. Работа с БКМ. ОФП.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
47		групповое	2	Упражнения на точность, силу. Отработка сильного удара справа. Работа с БКМ. ОФП.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
48		групповое	2	Упражнения на точность, силу. Отработка сильного удара слева. Работа с БКМ. ОФП.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
49		групповое	2	Упражнения на точность, силу. Отработка сильного удара слева. Работа с БКМ. ОФП.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
50	март	групповое	2	Упражнения на точность, меткость. Сбивание предмета со стола при игре. Игры с ведением счёта. ОФП.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
51		групповое	2	Игровая практика с напарником и тренером.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов,

						мониторинг
52		групповое	2	Беседа о профилактике простудных заболеваний. Работа со счётчиками в игре на счёт. ОФП.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
53		групповое	2	Упражнения на внимание, точность. Работа со счётчиками в игре на счёт. ОФП.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
54		групповое	2	Удар подрезка слева. Отработка приёма с БКМ. ОФП. Упражнения на гимнастических ковриках.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
55		групповое	2	Удар подрезка слева. Отработка приёма с БКМ. ОФП. Упражнения на гимнастических ковриках.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг.
56		групповое	2	Удар подрезка слева. Отработка приёма с БКМ. ОФП. Упражнения на лесенке.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
57		групповое	2	Удар подрезка слева в движении. Отработка приёма с БКМ. ОФП. Упражнения со скакалкой.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
58	апрель	групповое	2	Удар справа накатом по подрезке слева. Упражнения на координацию, внимание. ОФП. Упражнения на лесенке.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
59		групповое	2	Удар справа накатом по подрезке слева. Упражнения на координацию, внимание. ОФП. Упражнения на лесенке.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
60		групповое	2	Удар слева накатом по подрезке слева. Упражнения на координацию, внимание. ОФП. Упражнения со скакалкой.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
61		групповое	2	Удар слева накатом по подрезке слева. Упражнения на координацию, внимание. ОФП. Упражнения со скакалкой.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
62		групповое	2	Упражнения на внимание.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов	Отработка

				Командные игры: «круговая», «один против команды», «круговая на ракетку» ОФП.	д. 19, зал настольного тенниса	приемов, мониторинг
63		групповое	2	Упражнения на внимание. Командные игры: «круговая», «один против команды», «круговая на ракетку» ОФП. Упражнения со скакалкой.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
64		групповое	2	«Обязанности и права игроков. Игра на счёт по правилам. Обучение ведению счёта. ОФП. Упражнения на лесенке.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
65		групповое	2	Закрепление темы: «Обязанности и права игроков. Игра на счёт по правилам. Обучение ведению счёта. ОФП. Упражнения на гимнастических ковриках	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
66		групповое	2	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
67	май	групповое	2	Упражнения на развитие силы удара. Сильный удар справа по высокому мячу. ОФП.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
68		групповое	2	Упражнения на развитие силы удара. Сильный удар справа по высокому мячу. ОФП.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
69		групповое	2	Упражнения на развитие силы удара. Сильный удар справа по высокому мячу. ОФП.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
70		групповое	2	Удар накат справа направо. Удар накат слева налево. Упражнения на точность, внимание, координацию. ОФП.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг
71		групповое	2	Удар накат справа направо. Удар накат слева налево. Упражнения на точность, внимание, координацию. ОФП.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Отработка приемов, мониторинг.
72		групповое	2	Заключительное занятие. Перевод в группу базового уровня. Обсуждение самостоятельного выполнения домашнего задания.	МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса	Беседа

				Самостоятельное выполнение домашнего задания: - Набивание мяча на ракетке 1,2,3 вариант (при ошибке на уровне – упражнение делать всё заново не более 10 минут в день) - просмотр видео о настольном теннисе (видеоролики о приёмах, подачах не более 10 минут в день) - имитация накатов (справа, слева) перед зеркалом не более 50 раз в день - прогулки на свежем отдыхе (купание, подвижные игры, туризм, катание на велосипеде...) - игра в настольный теннис (в местах отдыха – если есть возможность, участие в соревнованиях вне плана соревнований)		
--	--	--	--	--	--	--

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 77034273915970719059912646133541872467418361205

Владелец Христюк Павел Александрович

Действителен с 18.03.2026 по 18.03.2027