

**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»**

**(продвинутый уровень)**

*Составлена на 216 учебных часов  
для детей 9 – 18 лет*

Составитель:  
**Алексеева Татьяна Александровна,**  
педагог дополнительного образования

**Апатиты  
2025**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (продвинутый уровень) 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 2021 году, отредактирована в 2025 году 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» (продвинутый уровень) 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.

**Актуальность, педагогическая целесообразность.**

В настоящее время актуальной проблемой является отсутствие интереса к занятиям настольным теннисом, низкая двигательная активность детей и подростков, увлечённость гаджетами, виртуальными играми (компьютер, телефон и т.д.), отсутствие возможности и желания заниматься физической культурой и спортом в период интенсивного роста и развития организма. Дорогостоящий инвентарь, платные спортивные клубы. А также процветает агрессивность, недружелюбие, замкнутость, вредные привычки (курение, наркомания, токсикомания, матерные слова и драки) среди детей и подростков.

Настольный теннис - это спорт и развлечение. Как спорт – настольный теннис один из сложных видов спорта, с большим количеством разнообразных и тактический приёмов. Для успешного привлечения детей к игре в настольный теннис необходимо обладать педагогическими технологиями, т.е. описанием процесса достижения планируемых результатов обучения.

Дом детского творчества предлагает бесплатное обучения, зал для занятий настольным теннисом, участие в соревнованиях различного ранга, квалифицированное педагогическое сопровождение.

Программа «Настольный теннис» (продвинутый уровень) предусматривает углубленное обучение учащихся для повышения мастерства, отработки различных приёмов и подач. Укрепляет костно-связочный аппарат, тренирует мышцы рук (мелкая моторика), усиливает кровообращение. Выбатывает глазомер, улучшает память, внимание, ловкость, согласованность и быстроту движений. Воспитывает выдержку, настойчивость, закалку воли и характера. Своевременное физическое развитие детей осуществляется целым комплексом средств.

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

#### **Задачи:**

##### *Обучающие:*

- дать представление о технологиях, применяемых с БКМ (большим количеством мячей);
- совершенствовать технические приемы с напарником, педагогом с БКМ;
- совершенствовать элементы специальной физической подготовки согласно своему возрасту и индивидуальным способностям;
- совершенствовать технику комбинаций и работы ног
- увеличивать вариативность техники и тактики посредством самоконтроля и саморегуляции.
- использовать оптимальный период для развития скоростных способностей (скорость реакции, быстрота движений) и совершенствования механизма нервно – мышечной регуляции

##### *игровая и соревновательная практика*

##### *индивидуальные занятия:*

- совершенствовать индивидуальный стиль игры,
- совершенствовать технические приемы,
- развивать и совершенствовать индивидуальные качества,
- игровая и соревновательная практика

##### *Воспитательные:*

- формирование общественной активности и результативности,
- формирование культуры общения и поведения в коллективе,
- организация досуга детей в свободное от школы время;
- воспитание волевых, смелых, инициативных, аккуратных, трудолюбивых дисциплинированных молодых спортсменов;
- улучшение состояния здоровья;

- формирование нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, терпимость, коллективизм);

- повышение уровня физической подготовленности, профилактика вредных привычек и правонарушений;

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся.

*Развивающие:*

- популяризация настольного тенниса среди школьников города;

- 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.

**Возраст детей.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (продвинутый уровень) предназначена для обучения школьников в возрасте с 9 до 18 лет. Занятия по программе проводятся с детьми разного возраста. Учащиеся набираются по желанию. Число учащихся в группе – 10 человек.

**Сроки реализации программы, этапы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (продвинутый уровень) реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Программа рассчитана на один год обучения. Продолжительность обучения составляет 216 учебных часов и 72 часа индивидуальных занятий, с самостоятельным выполнением заданий во время зимних и летних каникул.

**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:

Три раза в неделю по два академических часа групповых занятий + два раза в неделю по одному академическому часу (индивидуальные занятия).

Академический час равен 40 минутам. Между занятиями предусмотрен 10 минутный перерыв.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

Результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис»:

*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 обучения по данной программе дети будут:

- уметь выполнять различные технические приемы;
- уметь выполнять элементы специальной физической подготовки;
- понимать как проявлять бойцовские качества в наиболее ответственные моменты соревнований;
- понимать как настраиваться на достижение высоких спортивных результатов;
- понимать как восстанавливаться после высоких нагрузок.

**Итоги реализации** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» (продвинутый уровень) проводятся в форме выполнения нормативов, участия в соревнованиях.

## ОБЩИЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Название темы                                                                                       | Количество часов |          |          |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|----------|----------|
|                                                                                                     | Группой          |          | Индивид. |          |
|                                                                                                     | Теория           | Практика | Теория   | Практика |
| Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности.                         | 1                | 1        | -        | -        |
| Правила соревнований игры Настольный теннис.                                                        | 6                | 6        | -        | -        |
| Соревновательная и игровая практика. Ведение протоколов. Сдача контрольных нормативов по СФП и ОФП. | 9                | 30       | -        | -        |
| Овладение техническими приёмами на уровне умения и навыков.                                         | 6,30             | 60       | -        | -        |
| Техника и тактика игры в настольный теннис.                                                         | 6,45             | 76,25    | -        | -        |

|                                                                                                                    |       |        |      |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------|------|-------|
| Индивидуальное совершенствование техники игры. Углубленная отработка технических приёмов. Повышение качества игры. | -     | -      | 6,25 | 65,35 |
| Восстановительные мероприятия                                                                                      | 2     | 10     | -    | -     |
| Заключительное занятие                                                                                             | 1     | 1      | -    | -     |
| Всего                                                                                                              | 31,75 | 184,25 | 6,25 | 65,75 |
|                                                                                                                    | 216   |        | 72   |       |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **Вводное занятие, 2 часа.**

*Вводная беседа, 1 час.*

Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности. Практичность спортивной одежды и обуви для занятий настольным теннисом. Перспектива углубленного обучения.

*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)
- просмотр соревнований (видео, телевидение) и их обсуждение
- Олимпийские игры 2020, результаты участия российской сборной.

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

### **Овладение техническими приёмами на уровне умения и навыков, 60 часов.**

*Теоретические занятия, 6,45 часа.*

Новейшие технологии в настольном теннисе (оборудование, инвентарь). Достижения теннисистов России на мировой арене. (Олимпийские игры 2020, результаты участия российской сборной). Гигиена, режим дня во время соревновательного периода, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

*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, на спортивном коврике, ракеткой и теннисным мячом. Эстафеты. Виды приёма мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, топ – спин, передвижение у стола. *Сдача нормативов* по технической и физической подготовленности (Приложения 1,2). Игровая и соревновательная практика.

### **Техника и тактика игры в настольный теннис, 76,25 часа.**

*Теоретические занятия, 7,40 часа.*

Совершенствование ударов базовой техники: атакующие удары, защитные удары, блок, подставка, срезка, накат, подрезка, подача и приём подачи, топ-спин; передвижение. Совершенствование базовой тактики: 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. Результативность участия в соревнованиях. 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 и совершенствование ударов базовой техники: атакующие удары, защитные удары, блок, 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. Оценка уровня мастерства по участию в соревнованиях, по показателям результативности и стабильности. *Сдача нормативов* по технической и физической подготовленности (Приложения 4,5). Игровая и соревновательная практика.

### **Восстановительные мероприятия, 12 часов**

*Теоретические занятия, 2 часа.*

Восстановление работоспособности необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических и психологических.

*Практические занятия, 8 часов.*

Педагогические средства – оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на занятиях, переключение с одного вида деятельности на другой.

Гигиенические средства – режим дня, учеба, отдых, питание, питьевой режим, гигиена и инвентарь.

Психологические средства – устойчивость психических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях. Применяются беседы, внушение тренера, самовнушение, самоприказы, самоубеждение, специальные дыхательные упражнения. Консультации спортивных психологов и спортсменов разрядников, ветеранов спорта (снятие эмоционального напряжения и восстановительные в свободное от занятий время).

Медико-биологические средства – ручной и инструментальный массаж, души, ванны, сауны. Профилактика травматизма, перегрузки. Применение упражнений на расслабление и растяжку мышц. Согревающие крема, втирания (по совету врача, педагога).

### **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:*

- чеканка на ракетке разными уровнями (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 (катание на лыжах, коньках, велосипеде, 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.

**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 с БКМ. 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. Настрой на активную игру и победу.

*Практические занятия, 65,35 часа.*

Отработка 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. Развитие силовых качеств и выносливости. Игровая и соревновательная практика. Восстановительные мероприятия.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (продвинутый уровень) 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.

**Результативность обучения** по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Настольный теннис» (продвинутый уровень) 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 по программе.

*Критерии оценки знаний и умений учащихся:*

- знание технологий в настольном теннисе (оборудование, инвентарь, работа с БКМ);
- совершенствование технических приемов: 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 накатом в правую половину стола; выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (приложение 1);
- 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 2).

| <b>Критерий</b>                                                                          | <b>Удовлетворительно</b>                                         | <b>Хорошо</b>                                                                                         | <b>Отлично</b>                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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.                   | Разбирается в новейших технологиях настольного тенниса и оказывает помощь учащимся в подборе инвентаря                |
| Умение выполнять технические приемы (Приложение 1).                                      | Выполняет технические приемы до 60 %.<br>Знает стили игры.       | Выполняет технические приемы более 60%.<br>Знает и понимает, какой стиль игры перспективнее для него. | Подтверждение полученных знаний и умений результативностью участия в соревнованиях различного уровня (призовые места) |
| Умение выполнять элементы физической подготовки согласно своему возрасту (Приложение 2). | Выполняет согласно нормативам для своего возраста до 50 %.       | Выполняет согласно нормативам для своего возраста.                                                    | Подтверждение полученных знаний и умений результативностью участия в соревнованиях различного уровня (призовые места) |

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Для успешной реализации программы «Настольный теннис» (продвинутый уровень) необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный зал на 6-8 столов с достаточным размером игровой площадки.
2. Наличие стола для настольного тенниса на каждую пару учащихся.
3. Перегородки, определяющие игровую зону.
4. Наличие мячей для настольного тенниса (БКМ) для отработки серии ударов.
5. Ракетки различной характеристики (толщина, разное качество резины).
6. Равномерный свет, как над столом, так и над всей игровой площадкой, без прямого попадания в глаза играющих. (Нормы, установленные правилами соревнований).
7. Помещение должно быть хорошо проветриваемое.
8. Пол в зале должен быть деревянным.
9. Стены и задний фон помещения должны быть тёмного цвета (зелёный, синий и т.д.).
10. Место для занятий ОФП – общей физической подготовкой, разминкой, прыжками.
11. Телевизор, DVD с дисками для показа игр различных соревнований и разбора действий физической и тактической подготовки.
12. Компьютер, принтер, стенды (оформление таблиц, протоколов соревнований...).
13. Тренажёры – колёса на подставках, скакалки, спортивные коврики, ракетки для работы на тренажёрах, конусы, мячи на подставках, цветные кружки.

14. Робопонг – тренажёр, подающий мячи с разной скоростью, вращением и направлением, частотой.
15. Раздевалки (для девочек и мальчиков).
16. Туалет и душ.

## 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 27.07.2022 N 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](http://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](http://www.pravo.gov.ru)), 03.02.2021;

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

1.6. Настольный теннис. Официальные Правила соревнований. Утверждены приказом Минспорта России от 07 декабря 2015г. N 1125 (в ред. от 14 апреля 2016 г. N 423). - 112 с.

### 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.
- 2.17. Методическое пособие Начальная подготовка в настольном теннисе/В.В. Команов, Г.В. Барчукова 2017. – 100 стр.
- 2.18. Прошу к столу/ М. Шмырёв. – М.: Эксмо, 2020. - 285 стр.

### 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.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

| №  | Наименование технического приёма                                                           | Кол-во ударов           | Оценка         |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------|
| 1. | Атакующие удары справа на право                                                            | 20<br>10                | Хор.<br>Удовл. |
| 2. | Атакующие удары слева налево                                                               | 20<br>10                | Хор.<br>Удовл. |
| 3. | Атакующие удары по прямой справа налево                                                    | 20<br>10                | Хор.<br>Удовл. |
| 4. | Атакующие удары по прямой слева направо                                                    | 20<br>10                | Хор.<br>Удовл. |
| 5. | Подача с верхним боковым вращением<br>Подача с нижним боковым вращением<br>(из 10 попыток) | 10<br>8                 | Хор.<br>Удовл. |
| 6. | Игра подрезками справа и слева в центр стола.<br>Два приёма одной стороной делать нельзя!  | 30<br>20                | Хор.<br>Удовл. |
| 7. | Откидка слева со всей левой половины стола<br>(кол-во ошибок за 3 мин.)                    | 5 и менее<br>от 6 до 8  | Хор.<br>Удовл. |
| 8. | Сочетание откидок справа и слева по всему столу<br>(кол-во ошибок за 3 мин.)               | 8 и менее<br>от 9 до 12 | Хор.<br>Удовл. |

Приложение 2

### Нормативы по физической подготовленности теннисистов

| №  | Норматив                                 | Количество раз |          |           |                 |
|----|------------------------------------------|----------------|----------|-----------|-----------------|
|    |                                          | 7-8 лет        | 9-10 лет | 11-12 лет | 13-14 лет и ст. |
| 1. | Поднимание туловища за 30 сек, раз       | 15-20          | 21-27    | 28-34     | 35-47           |
| 2. | Прыжки со скакалкой одинарные за 45 сек. | 65-75          | 76-94    | 95-114    | 115-127         |
| 3. | Прыжки со скакалкой двойные за 45 сек.   | 25-35          | 36-54    | 55-74     | 75-87           |
| 4. | Прыжок в длину с места, см               | 103-113        | 114-152  | 154-190   | 191-215         |
| 5. | Отжимание от стола раз/мин               | 25-35          | 36-45    | 45-55     | 55-67           |

### Нормативы по физической подготовленности теннисисток

| №  | Норматив                                 | Количество раз |          |           |                 |
|----|------------------------------------------|----------------|----------|-----------|-----------------|
|    |                                          | 7-8 лет        | 9-10 лет | 11-12 лет | 13-14 лет и ст. |
| 1. | Поднимание туловища за 30 сек, раз       | 15-20          | 21-27    | 28-34     | 35-47           |
| 2. | Прыжки со скакалкой одинарные за 45 сек. | 65-75          | 76-94    | 95-114    | 115-127         |
| 3. | Прыжки со скакалкой двойные за 45 сек.   | 25-35          | 36-54    | 55-74     | 75-87           |
| 4. | Прыжок в длину с места, см               | 106-116        | 117-136  | 137-155   | 156-180         |
| 5. | Отжимание от стола раз/мин               | 10-20          | 21-30    | 31-40     | 40-52           |

**Календарно-учебный график «Настольный теннис» (216 часов)» продвинутого уровня  
на 2025-2026 учебный год**

| № | Месяц    | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия                                                                                                                                                                                                                                                              | Место проведения                                                 | Форма контроля                                             |
|---|----------|---------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 1 | сентябрь | групповое     | 2            | <b>1. Овладение техническими приёмами игры «Настольный теннис» на уровне умения и навыков.</b><br><br>Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ПБ. Игра «Настольный теннис». Обсуждение плана мероприятий на год. Рекомендации по личному инвентарю, форме и обуви. Игры. ОФП. | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса | Беседа. Разъяснение. Игры.                                 |
| 2 |          | групповое     | 2            | Беседа о навыке в игре. Правила соревнований игры Настольный теннис. Накат справа направо, слева налево. Восстановительные мероприятия. ОФП.                                                                                                                              | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса | Беседа, отработка упражнений, наблюдение, игровая практика |
| 3 |          | групповое     | 2            | Имитация ударов: Накат справа направо в движении, накат слева налево в движении. Игры. ОФП.                                                                                                                                                                               | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса | Наблюдение, отработка приемов                              |
| 4 |          | групповое     | 2            | Упражнения на точность. Накат справа направо, накат справа по прямой. Отработка накатов на тренажере. ОФП.                                                                                                                                                                | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса | Наблюдение, корректировка правильности выполнения приемов  |
| 5 |          | групповое     | 2            | Упражнения на выносливость. Имитация наката слева в движении. Отработка наката слева в движении по диагонали, по прямой. ОФП.                                                                                                                                             | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса | Наблюдение, корректировка правильности выполнения приемов  |
| 6 |          | групповое     | 2            | Упражнения на точность. Отработка подач с боковым вращением на 2 отскока. Игра на счёт,                                                                                                                                                                                   | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д.                             | Отработка упражнений, наблюдение, игровая                  |

|    |          |           |   |                                                                                                                                  |                                                                  |                                                            |
|----|----------|-----------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|    |          |           |   | где весь сет подаёт один игрок.                                                                                                  | 19, зал настольного тенниса                                      | практика                                                   |
| 7  |          | групповое | 2 | Беседа о мотивации занятий и качественное выполнение задания.<br>Работа по индивидуальным карточкам. ОФП.                        | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса | Беседа, отработка упражнений, наблюдение, игровая практика |
| 8  | сентябрь | групповое | 2 | Упражнения на подвижность суставов: - вращение локтевых, плечевых суставов, прыжки с места, через скамейку. ОФП.<br>Игра на счёт | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса | Отработка упражнений, наблюдение, игровая практика         |
| 9  |          | групповое | 2 | Игровая практика.<br>Восстановительные мероприятия.                                                                              | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса | Отработка упражнений, наблюдение, игровая практика         |
| 10 |          | групповое | 2 | Упражнение на внимание, точность. Удар подрезкой справа и подрезкой слева, приём удара накатом. ОФП.                             | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса | Отработка упражнений, наблюдение, игровая практика         |
| 11 |          | групповое | 2 | Упражнения на выносливость. Атакующие удары слева налево. ОФП.                                                                   | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса | Наблюдение                                                 |
| 12 |          | групповое | 2 | Упражнения на точность и чувство мяча. Работа по индивидуальным карточкам. ОФП.                                                  | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса | Отработка удара, мониторинг                                |
| 13 | октябрь  | групповое | 2 | Упражнения на точность и чувство мяча.<br>Правила соревнований игры Настольный теннис.                                           | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса | Опрос, отработка упражнений, наблюдение                    |
| 14 |          | групповое | 2 | Упражнения на точность, внимание. Инвентарь для разного стиля игры. Игра в разных стилях. ОФП.                                   | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал                     | Беседа, отработка упражнений, наблюдение, игровая          |

|    |  |           |   |                                                                                                                             |                                                                  |                                                            |
|----|--|-----------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|    |  |           |   |                                                                                                                             | настольного тенниса                                              | практика                                                   |
| 15 |  | групповое | 2 | Упражнения на силу, точность. Выбор стиля игры. Игра на счёт в разных стилях. ОФП.                                          | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса | Наблюдение, корректировка правильности выполнения приемов  |
| 16 |  | групповое | 2 | Упражнения на быстроту, точность. Работа по индивидуальным карточкам. ОФП.                                                  | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса | Отработка упражнений, наблюдение, игровая практика         |
| 17 |  | групповое | 2 | Беседа о самоконтроле теннисиста на соревнованиях. Игры на счёт. Восстановительные мероприятия. ОФП.                        | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса | Беседа, отработка упражнений, наблюдение, игровая практика |
| 18 |  | групповое | 2 | Игровая практика.                                                                                                           | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса | Наблюдение, корректировка правильности выполнения приемов  |
| 19 |  | групповое | 2 | Упражнения на быстроту, точность. Овладение техническими приёмами по выбору стиля игры игрока. ОФП.                         | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса | Наблюдение                                                 |
| 20 |  | групповое | 2 | Атакующие удары по прямой справа налево. ОФП.                                                                               | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса | Отработка упражнений, наблюдение, игровая практика         |
| 21 |  | групповое | 2 | Упражнения на точность, внимание. Работа с БКМ (большое количество мячей). Применение атакующего удара в игре на счёт. ОФП. | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса | Опрос, отработка упражнений, наблюдение                    |
| 22 |  | групповое | 2 | Беседа о мотивации занятий, чувства ответственности. Защитный удар с полулёта по топ-спину справа. ОФП.                     | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса | Беседа, отработка упражнений, наблюдение, игровая практика |

|    |        |           |   |                                                                                                              |                                                                  |                                                           |
|----|--------|-----------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 23 |        | групповое | 2 | Упражнение на выносливость. Подрезка мяча слева по всему столу, подрезка слева и справа по всему столу. ОФП. | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса | Отработка упражнений, наблюдение, игровая практика        |
| 24 |        | групповое | 2 | Упражнения на точность. Удар топ - спин. ОФП.                                                                | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса | Отработка упражнений, наблюдение, игровая практика        |
| 25 |        | групповое | 2 | Соревновательная и игровая практика. Ведение протоколов.                                                     | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса | Отработка упражнений, наблюдение, игровая практика        |
| 26 |        | групповое | 2 | Упражнения на точность, внимание. Изучение и отработка комбинации: подача подрезка - топ-спин - атака. ОФП.  | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса | Наблюдение                                                |
| 27 | ноябрь | групповое | 2 | Упражнения на координацию движений. Правила соревнований игры Настольный теннис.                             | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса | Опрос, отработка упражнений, наблюдение                   |
| 28 |        | групповое | 2 | Упражнения на точность, плотность завершающего удара. Восстановительные мероприятия. ОФП.                    | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса | Наблюдение                                                |
| 29 |        | групповое | 2 | Упражнения на быстроту. Отработка серии накатом слева в середину, косо влево. Игры на счёт. ОФП.             | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса | Наблюдение, корректировка правильности выполнения приемов |
| 30 |        | групповое | 2 | Атакующие удары по прямой, слева, справа. ОФП.                                                               | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса | Наблюдение, корректировка правильности выполнения приемов |
| 31 |        | групповое | 2 | Игровая практика                                                                                             | МБОУ Гимназия                                                    | Наблюдение за                                             |

|    |  |           |   |                                                                                                                                               |                                                                           |                                                                     |
|----|--|-----------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|    |  |           |   |                                                                                                                                               | №1, ул. Космонавтов<br>д. 19, зал<br>настольного тенниса                  | правильностью<br>применения<br>тактических приемов                  |
| 32 |  | групповое | 2 | Упражнения на быстроту.<br>Имитация удара топ - спин справа.<br>Отработка серии ударов подрезка – топ – спин<br>справа.<br>Игры на счёт. ОФП. | МБОУ Гимназия<br>№1, ул. Космонавтов<br>д. 19, зал<br>настольного тенниса | Отработка упражнений,<br>наблюдение, игровая<br>практика            |
| 33 |  | групповое | 2 | Упражнения на точность, силу. Удар топ – спин<br>справа по подрезке справа. ОФП.                                                              | МБОУ Гимназия<br>№1, ул. Космонавтов<br>д. 19, зал<br>настольного тенниса | Отработка упражнений,<br>наблюдение, игровая<br>практика            |
| 34 |  | групповое | 2 | Упражнение на выносливость. Отработка<br>приёмов в игре на счёт.                                                                              | МБОУ Гимназия<br>№1, ул. Космонавтов<br>д. 19, зал<br>настольного тенниса | Отработка упражнений,<br>наблюдение, игровая<br>практика            |
| 35 |  | групповое | 2 | Беседа о самостоятельных занятиях и их<br>значениях; о дисциплине после занятий. Блок<br>справа и слева на топ - спин. Игры на счёт.<br>ОФП.  | МБОУ Гимназия<br>№1, ул. Космонавтов<br>д. 19, зал<br>настольного тенниса | Беседа, отработка<br>упражнений,<br>наблюдение, игровая<br>практика |
| 36 |  | групповое | 2 | Упражнения на точность, внимание. Стили<br>игры. Игра в защите, игра в нападении. ОФП.                                                        | МБОУ Гимназия<br>№1, ул. Космонавтов<br>д. 19, зал<br>настольного тенниса | Отработка упражнений,<br>наблюдение, игровая<br>практика            |
| 37 |  | групповое | 2 | Упражнения на выносливость.<br>Работа на тренажёре.<br>Отработка серии ударов топ – спин слева на<br>подрезку. ОФП.                           | МБОУ Гимназия<br>№1, ул. Космонавтов<br>д. 19, зал<br>настольного тенниса | Наблюдение,<br>корректировка<br>правильности<br>выполнения приемов  |
| 38 |  | групповое | 2 | Соревновательная и игровая практика. Ведение<br>протоколов. ОФП.                                                                              | МБОУ Гимназия<br>№1, ул. Космонавтов<br>д. 19, зал<br>настольного тенниса | Наблюдение                                                          |
| 39 |  | групповое | 2 | Сдача нормативов по ОФП и СФП.                                                                                                                | МБОУ Гимназия                                                             | Наблюдение,                                                         |

|    |         |           |   |                                                                                                                                            |                                                                           |                                                                     |
|----|---------|-----------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|    |         |           |   |                                                                                                                                            | №1, ул. Космонавтов<br>д. 19, зал<br>настольного тенниса                  | корректировка<br>правильности<br>выполнения приемов                 |
| 40 | декабрь | групповое | 2 | Упражнения на точность, выносливость.<br>Правила соревнований игры Настольный теннис.<br>Ведение протокола. ОФП.                           | МБОУ Гимназия<br>№1, ул. Космонавтов<br>д. 19, зал<br>настольного тенниса | Опрос, отработка<br>упражнений,<br>наблюдение                       |
| 41 |         | групповое | 2 | Упражнения на точность, плотность удара.<br>Подача с верхним вращением – приём<br>атакующим ударом поочерёдно справа и слева.<br>БКМ. ОФП. | МБОУ Гимназия<br>№1, ул. Космонавтов<br>д. 19, зал<br>настольного тенниса | Отработка упражнений,<br>наблюдение, игровая<br>практика            |
| 42 |         | групповое | 2 | Восстановительные мероприятия. Защитный<br>удар с полулёта по мячу с верхним вращением<br>(топ - спином). ОФП.                             | МБОУ Гимназия<br>№1, ул. Космонавтов<br>д. 19, зал<br>настольного тенниса | Беседа, отработка<br>упражнений,<br>наблюдение, игровая<br>практика |
| 43 |         | групповое | 2 | Упражнения на внимание. Игры в разных<br>стилях. ОФП.                                                                                      | МБОУ Гимназия<br>№1, ул. Космонавтов<br>д. 19, зал<br>настольного тенниса | Наблюдение                                                          |
| 44 |         | групповое | 2 | Беседа о самостоятельных занятиях дома и их<br>значение. Защитный удар с полулёта в разные<br>зоны стола на топ - спин. ОФП.               | МБОУ Гимназия<br>№1, ул. Космонавтов<br>д. 19, зал<br>настольного тенниса | Беседа, отработка<br>упражнений,<br>наблюдение, игровая<br>практика |
| 45 |         | групповое | 2 | Упражнения на быстроту, точность.<br>Тактические приёмы в игре при нападении, при<br>игре в защите. Восстановительные<br>мероприятия ОФП.  | МБОУ Гимназия<br>№1, ул. Космонавтов<br>д. 19, зал<br>настольного тенниса | Отработка упражнений,<br>наблюдение, игровая<br>практика            |
| 46 |         | групповое | 2 | Упражнения на силу и выносливость. Игры на<br>счёт в разных стилях.                                                                        | МБОУ Гимназия<br>№1, ул. Космонавтов<br>д. 19, зал<br>настольного тенниса | Отработка упражнений,<br>наблюдение, игровая<br>практика            |
| 47 |         | групповое | 2 | Упражнения на чувство мяча. Подрезка слева по                                                                                              | МБОУ Гимназия                                                             | Наблюдение,                                                         |

|    |  |           |   |                                                                                                                                                                                           |                                                                           |                                                                     |
|----|--|-----------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|    |  |           |   | мячу без вращения по всему столу. ОФП.                                                                                                                                                    | №1, ул. Космонавтов<br>д. 19, зал<br>настольного тенниса                  | корректировка<br>правильности<br>выполнения приемов                 |
| 48 |  | групповое | 2 | Упражнения на внимание, точность.<br>Работа по индивидуальным карточкам,<br>подготовка к сдаче своего задания. ОФП.                                                                       | МБОУ Гимназия<br>№1, ул. Космонавтов<br>д. 19, зал<br>настольного тенниса | Наблюдение,<br>корректировка<br>правильности<br>выполнения приемов  |
| 49 |  | групповое | 2 | Сдача нормативов по СФП и ОФП.                                                                                                                                                            | МБОУ Гимназия<br>№1, ул. Космонавтов<br>д. 19, зал<br>настольного тенниса | Наблюдение,<br>корректировка<br>правильности<br>выполнения приемов  |
| 50 |  | групповое | 2 | Простудные заболевания у спортсменов.<br>Причины и профилактика.<br>Правила соревнований игры Настольный теннис.<br>Упражнения на выносливость, точность.<br>Атакующие удары справа. ОФП. | МБОУ Гимназия<br>№1, ул. Космонавтов<br>д. 19, зал<br>настольного тенниса | Беседа, отработка<br>упражнений,<br>наблюдение, игровая<br>практика |
| 51 |  | групповое | 2 | Упражнения на точность, внимание.<br>Укороченный приём мяча слева с обманным<br>движением замаха по мячу после приёма<br>сильного удара. ОФП.                                             | МБОУ Гимназия<br>№1, ул. Космонавтов<br>д. 19, зал<br>настольного тенниса | Отработка упражнений,<br>наблюдение, игровая<br>практика            |
| 52 |  | групповое | 2 | Упражнения на контроль мяча. Игры на счёт.<br>Обсуждение заданий на зимних каникулах.                                                                                                     | МБОУ Гимназия<br>№1, ул. Космонавтов<br>д. 19, зал<br>настольного тенниса | Беседа, отработка<br>упражнений,<br>наблюдение, игровая<br>практика |
|    |  |           |   |                                                                                                                                                                                           |                                                                           |                                                                     |
| 53 |  | групповое | 2 | Инструктаж по ОТ и ПБ. Обсуждение о<br>выполнении домашнего задания.<br>Игра подрезками справа и слева в центр стола.<br>ОФП.                                                             | МБОУ Гимназия<br>№1, ул. Космонавтов<br>д. 19, зал<br>настольного тенниса | Беседа, отработка<br>упражнений,<br>наблюдение, игровая<br>практика |
| 54 |  | групповое | 2 | Упражнения на вращение, быстроту.<br>Подрезка справа с нижним вращением мяча по<br>мячу с верхним вращением.<br>Игры на счёт. Игры с ведением счёта. ОФП.                                 | МБОУ Гимназия<br>№1, ул. Космонавтов<br>д. 19, зал<br>настольного тенниса | Отработка упражнений,<br>наблюдение, игровая<br>практика            |

|    |         |           |   |                                                                                                                                                                   |                                                                           |                                                                    |
|----|---------|-----------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 55 | январь  | групповое | 2 | Упражнения на внимание, точность.<br>Блок – топ – спин справа.<br>Блок – топ – спин слева.<br>Игры на счёт. Игры с ведением счёта. ОФП.                           | МБОУ Гимназия<br>№1, ул. Космонавтов<br>д. 19, зал<br>настольного тенниса | Отработка упражнений,<br>наблюдение, игровая<br>практика           |
| 56 |         | групповое | 2 | Упражнения на внимание, точность.<br>Работа по индивидуальным карточкам,<br>подготовка к сдаче своего задания. ОФП                                                | МБОУ Гимназия<br>№1, ул. Космонавтов<br>д. 19, зал<br>настольного тенниса | Опрос, отработка<br>упражнений,<br>наблюдение                      |
| 57 |         | групповое | 2 | Упражнения на внимание, точность.<br>Блок – топ – спин справа.<br>Блок – топ – спин слева.<br>Игры на счёт. Игры с ведением счёта. ОФП.                           | МБОУ Гимназия<br>№1, ул. Космонавтов<br>д. 19, зал<br>настольного тенниса | Отработка упражнений,<br>наблюдение, игровая<br>практика           |
| 58 |         | групповое | 2 | Упражнения на развитие силы удара.<br>Восстановительные мероприятия. ОФП.                                                                                         | МБОУ Гимназия<br>№1, ул. Космонавтов<br>д. 19, зал<br>настольного тенниса | Наблюдение,<br>корректировка<br>правильности<br>выполнения приемов |
| 59 |         | групповое | 2 | Игровая практика                                                                                                                                                  | МБОУ Гимназия<br>№1, ул. Космонавтов<br>д. 19, зал<br>настольного тенниса | Наблюдение                                                         |
| 60 |         | групповое | 2 | Определи, к какому стилю ты подходишь.<br>- защитный стиль<br>- двустороннее нападение<br>- контрнападение<br>- комбинационный стиль. Игры разным стилем.<br>ОФП. | МБОУ Гимназия<br>№1, ул. Космонавтов<br>д. 19, зал<br>настольного тенниса | Опрос, отработка<br>упражнений,<br>наблюдение                      |
| 61 | февраль | групповое | 2 | Откидка слева со всей левой половины стола<br>Приём подачи атакующим ударом. ОФП.                                                                                 | МБОУ Гимназия<br>№1, ул. Космонавтов<br>д. 19, зал<br>настольного тенниса | Отработка упражнений,<br>наблюдение, игровая<br>практика           |
| 62 |         | групповое | 2 | Упражнения на быстроту, точность. Стили<br>игры.<br>Защита против нападения.                                                                                      | МБОУ Гимназия<br>№1, ул. Космонавтов<br>д. 19, зал                        | Опрос, отработка<br>упражнений,<br>наблюдение                      |

|    |  |           |   |                                                                                                                                                                                |                                                                           |                                                                     |
|----|--|-----------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|    |  |           |   | Нападение против нападения.<br>Игры на счёт в разных стилях. ОФП.                                                                                                              | настольного тенниса                                                       |                                                                     |
| 63 |  | групповое | 2 | Упражнение на выносливость.<br>Отработка ударов: накат справа на подрезку,<br>Накат слева на подрезку.<br>Игры на счёт. ОФП.                                                   | МБОУ Гимназия<br>№1, ул. Космонавтов<br>д. 19, зал<br>настольного тенниса | Отработка упражнений,<br>наблюдение, игровая<br>практика            |
| 64 |  | групповое | 2 | Упражнения на быстроту, точность.<br>Приём подачи атакующим ударом и быстрым<br>толчком в игре на счёт.<br>ОФП.                                                                | МБОУ Гимназия<br>№1, ул. Космонавтов<br>д. 19, зал<br>настольного тенниса | Опрос, отработка<br>упражнений,<br>наблюдение                       |
| 65 |  | групповое | 2 | Упражнения на внимание, координацию<br>движений.<br>Выполнение заданий на время. ОФП.                                                                                          | МБОУ Гимназия<br>№1, ул. Космонавтов<br>д. 19, зал<br>настольного тенниса | Отработка упражнений,<br>наблюдение, игровая<br>практика            |
| 66 |  | групповое | 2 | Упражнения на точность. Игра защита против<br>защиты<br>-защита против нападения<br>-нападение против нападения<br>-нападение против защиты<br>-защита с контрнападением. ОФП. | МБОУ Гимназия<br>№1, ул. Космонавтов<br>д. 19, зал<br>настольного тенниса | Наблюдение,<br>корректировка<br>правильности<br>выполнения приемов  |
| 67 |  | групповое | 2 | Упражнения на силу, точность.<br>Игры по стилям.<br>-нападение против защиты,<br>-защита против нападения.<br>Игры на счёт. ОФП.                                               | МБОУ Гимназия<br>№1, ул. Космонавтов<br>д. 19, зал<br>настольного тенниса | Наблюдение,<br>корректировка<br>правильности<br>выполнения приемов  |
| 68 |  | групповое | 2 | Гигиена и самоконтроль.<br>Упражнения на внимание.<br>Игра защитников против нападающих. ОФП.                                                                                  | МБОУ Гимназия<br>№1, ул. Космонавтов<br>д. 19, зал<br>настольного тенниса | Беседа, отработка<br>упражнений,<br>наблюдение, игровая<br>практика |
| 69 |  | групповое | 2 | Соревновательная и игровая практика. Ведение<br>протоколов. Восстановительные мероприятия.                                                                                     | МБОУ Гимназия<br>№1, ул. Космонавтов<br>д. 19, зал<br>настольного тенниса | Наблюдение,<br>корректировка<br>правильности<br>выполнения задания  |

|    |      |           |   |                                                                                                                                                |                                                                  |                                                            |
|----|------|-----------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 70 |      | групповое | 2 | Упражнения на силу, точность. Сочетание откидок справа и слева по всему столу. Правила соревнований игры Настольный теннис. Игры на счёт. ОФП. | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса | Отработка упражнений, наблюдение, игровая практика         |
| 71 |      | групповое | 2 | Соревновательная практика. Ведение протокола.                                                                                                  | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса | Наблюдение, корректировка.                                 |
| 72 |      | групповое | 2 | Упражнения на внимание, точность, быстроту. Игра нападающих против нападающих. Игры на счёт в этом стиле. ОФП.                                 | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса | Наблюдение за правильностью применения тактических приемов |
| 73 |      | групповое | 2 | Упражнения на выносливость. Удержание мяча в игре на время. Подготовка к сдаче норматива. Игры на счёт. ОФП.                                   | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса | Отработка упражнений, наблюдение, игровая практика         |
| 74 |      | групповое | 2 | Игра на быстроту, точность. Накат слева в левый и правый угол стола. Игры на счёт.                                                             | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса | Отработка упражнений, наблюдение, игровая практика         |
| 75 |      | групповое | 2 | Упражнения на точность. Удержание мяча в игре без падения мяча на пол. Накат справа в правый и левый угол стола.                               | МБОУ                                                             | Отработка упражнений, наблюдение, игровая практика         |
|    | Март | групповое | 2 | Сдача контрольных нормативов по технической подготовленности. Игры на счёт. Игры на счёт. ОФП.                                                 | Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса      | Наблюдение, корректировка правильности выполнения приемов  |
| 76 |      | групповое | 2 | Упражнения на контроль мяча. - длинные подрезки                                                                                                | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов                                | Отработка упражнений, наблюдение, игровая                  |

|    |  |           |   |                                                                                                                                                                           |                                                                           |                                                                     |
|----|--|-----------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|    |  |           |   | - короткие подрезки<br>- «ложные подрезки»<br>игра подрезками по всему столу. ОФП.                                                                                        | д. 19, зал<br>настольного тенниса                                         | практика                                                            |
| 77 |  | групповое | 2 | Упражнения на вращение, быстроту.<br>Выполнение подачи справа накатом в правую<br>половину стола.<br>Игры на счёт. ОФП.                                                   | МБОУ Гимназия<br>№1, ул. Космонавтов<br>д. 19, зал<br>настольного тенниса | Отработка упражнений,<br>наблюдение, игровая<br>практика            |
| 78 |  | групповое | 2 | Игровая практика.                                                                                                                                                         | МБОУ Гимназия<br>№1, ул. Космонавтов<br>д. 19, зал<br>настольного тенниса | Наблюдение                                                          |
| 79 |  | групповое | 2 | Упражнения на вращение и контроль мяча.<br>-топ-спин справа направо, по прямой, слева<br>налево и слева по прямой. ОФП.                                                   | МБОУ Гимназия<br>№1, ул. Космонавтов<br>д. 19, зал<br>настольного тенниса | Отработка упражнений,<br>наблюдение, игровая<br>практика            |
| 80 |  | групповое | 2 | Сдача контрольных нормативов по СФП и ОФП.<br>Восстановительные мероприятия.                                                                                              | МБОУ Гимназия<br>№1, ул. Космонавтов<br>д. 19, зал<br>настольного тенниса | Опрос, отработка<br>упражнений,<br>наблюдение                       |
| 81 |  | групповое | 2 | Упражнения на развитие силы удара, точности.<br>- сильный удар справа с верхним вращением по<br>подрезке<br>- сильный удар слева с верхним вращением по<br>подрезке. ОФП. | МБОУ Гимназия<br>№1, ул. Космонавтов<br>д. 19, зал<br>настольного тенниса | Отработка упражнений,<br>наблюдение, игровая<br>практика            |
| 82 |  | групповое | 2 | Упражнения на внимание, точность.<br>Укороченный мяч слева с обманным движением<br>замаха по мячу после приёма противником<br>сильного удара подрезкой мяча вниз.         | МБОУ Гимназия<br>№1, ул. Космонавтов<br>д. 19, зал<br>настольного тенниса | Наблюдение за<br>правильностью<br>применения<br>тактических приемов |
| 83 |  | групповое | 2 | Упражнения на внимание, точность.<br>Укороченный приём мяча справа с обманным<br>движением замаха.<br>Игры на счёт. ОФП.                                                  | МБОУ Гимназия<br>№1, ул. Космонавтов<br>д. 19, зал<br>настольного тенниса | Отработка упражнений,<br>наблюдение, игровая<br>практика            |
| 84 |  | групповое | 2 | Упражнения на контроль мяча.                                                                                                                                              | МБОУ Гимназия                                                             | Отработка упражнений,                                               |

|    |  |           |   |                                                                                                                                                   |                                                                  |                                                            |
|----|--|-----------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|    |  |           |   | Защитный удар подставкой ракетки справа в полулёт без вращения мяча по мячу с верхним вращением. ОФП.                                             | №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса               | наблюдение, игровая практика                               |
| 85 |  | групповое | 2 | Упражнения на контроль мяча. Отработка защитного удара подставкой ракетки слева в полулёт без вращения мяча по мячу с верхним вращением.          | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса | Наблюдение, корректировка правильности выполнения приемов  |
| 86 |  | групповое | 2 | Сдача контрольных нормативов по технической подготовленности. Игры на счёт. Игры на счёт. ОФП.                                                    | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса | Опрос, отработка упражнений, наблюдение                    |
| 87 |  | групповое | 2 | Травматизм в процессе занятий настольным теннисом. Оказание первой помощи при травмах. Укороченный мяч справа без вращения мяча по подрезке. ОФП. | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса | Беседа, отработка упражнений, наблюдение, игровая практика |
| 88 |  | групповое | 2 | Упражнения на внимание, точность, быстроту. Подрезка справа направо с переходом в верхнее вращение. Игры на счёт.                                 | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса | Отработка упражнений, наблюдение, игровая практика         |
| 89 |  | групповое | 2 | Соревновательная практика                                                                                                                         | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса | Наблюдение                                                 |
| 90 |  | групповое | 2 | Выполнение подачи справа с боковым вращением в левую половину стола Игры на счёт. ОФП.                                                            | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса | Отработка упражнений, наблюдение, игровая практика         |
| 91 |  | групповое | 2 | Упражнения на развитие силы удара, точности. Сильный удар справа – накатом. ОФП.                                                                  | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса | Отработка упражнений, наблюдение, игровая практика         |
| 92 |  | групповое | 2 | Упражнения на развитие силы удара, точности.                                                                                                      | МБОУ Гимназия                                                    | Отработка упражнений,                                      |

|    |  |           |   |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                  |                                                            |
|----|--|-----------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|    |  |           |   | Сильный удар слева с верхним вращением мяча по подрезке, затем по накату. ОФП.                                                                                                                                                             | №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса               | наблюдение, игровая практика                               |
| 93 |  | групповое | 2 | Упражнения на быстроту.<br>-накат справа по подрезке, затем по накату.<br>-накат слева по подрезке, затем по накату.<br>Игры на счёт. ОФП.                                                                                                 | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса | Наблюдение, корректировка правильности выполнения приемов  |
| 94 |  | групповое | 2 | Соревновательная и игровая практика. Ведение протоколов.                                                                                                                                                                                   | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса | Наблюдение                                                 |
| 95 |  | групповое | 2 | Упражнения на вращение и на чувство мяча. Отработка подач с боковым вращением. Приём подач верхним вращением. Игры на счёт, где весь сет подаёт один игрок.                                                                                | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса | Отработка упражнений, наблюдение, игровая практика         |
| 96 |  | групповое | 2 | Игровая практика. Восстановительные мероприятия.                                                                                                                                                                                           | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса | Наблюдение за правильностью применения тактических приемов |
| 97 |  | групповое | 2 | Гигиена, режим дня, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Упражнения на чувство мяча. Отработка укороченного мяча с обманным движением замаха после приёма противником сильного удара накатом мяча вверх справа. ОФП. | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса | Беседа, отработка упражнений, наблюдение, игровая практика |
| 98 |  | групповое | 2 | Упражнения на чувство мяча. Отработка укороченного мяча с обманным движением замаха после приёма противником сильного удара накатом мяча вверх слева. Игры на счёт. ОФП.                                                                   | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса | Отработка упражнений, наблюдение, игровая практика         |
| 99 |  | групповое | 2 | Упражнения на контроль мяча, быстроту.<br>- подрезка слева налево                                                                                                                                                                          | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов                                | Отработка упражнений, наблюдение, игровая практика         |

|     |        |           |   |                                                                                                                                                         |                                                                  |                                                            |
|-----|--------|-----------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|     |        |           |   | - подрезка справа по подрезке, затем по накату. ОФП.                                                                                                    | д. 19, зал настольного тенниса                                   | практика                                                   |
| 100 |        | групповое | 2 | Упражнения на контроль мяча.<br>Защитный удар слева подставкой ракетки в полулёт без вращения мяча по накату. ОФП.                                      | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса | Отработка упражнений, наблюдение, игровая практика         |
| 101 | апрель | групповое | 2 | Травматизм в процессе занятий настольным теннисом. Оказание первой медпомощи при травмах.<br>Укороченный мяч справа без вращения мяча по подрезке. ОФП. | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса | Беседа, отработка упражнений, наблюдение, игровая практика |
| 102 |        | групповое | 2 | Упражнения на развитие силы удара.<br>Сильный удар накатом по подрезке, затем по накату.<br>Игры на счёт. ОФП.                                          | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса | Отработка упражнений, наблюдение, игровая практика         |
| 103 |        | групповое | 2 | Упражнения на развитие силы удара.<br>Сильный удар накатом по подрезке справа и слева.<br>Игры на счёт. ОФП.                                            | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса | Отработка упражнений, наблюдение, игровая практика         |
| 104 |        | групповое | 2 | Сдача контрольных нормативов по ОФП, по СФП.                                                                                                            | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса | Наблюдение, корректировка правильности выполнения приемов  |
| 105 |        | групповое | 2 | Упражнения на быстроту, точность.<br>Накат справа направо<br>Накат слева налево<br>Накат справа по прямой<br>Накат слева по прямой. ОФП.                | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса | Отработка упражнений, наблюдение, игровая практика         |
| 106 |        | групповое | 2 | Упражнения на точность, быстроту.<br>Накат справа по подрезке, затем по накату<br>Накат слева по подрезке, затем по накату<br>Игры на счёт.             | МБОУ Гимназия №1, ул. Космонавтов д. 19, зал настольного тенниса | Отработка упражнений, наблюдение, игровая практика         |
| 107 |        | групповое | 2 | Упражнения на вращение мяча.                                                                                                                            | МБОУ Гимназия                                                    | Отработка упражнений,                                      |

|     |  |           |   |                                                                                                                                                                            |                                                                           |                              |
|-----|--|-----------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
|     |  |           |   | Поддачи слева и справа с вращением мяча вверх и вниз, без вращения, в разные направления и разной длины полёта мяча.<br>Игры на счёт, где весь сет подаёт один игрок. ОФП. | №1, ул. Космонавтов<br>д. 19, зал<br>настольного тенниса                  | наблюдение, игровая практика |
| 108 |  | групповое | 2 | Заключительное занятие. Выпуск.<br>Обсуждение самостоятельного выполнения домашнего задания. Игры.                                                                         | МБОУ Гимназия<br>№1, ул. Космонавтов<br>д. 19, зал<br>настольного тенниса | Беседа, игровая практика     |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 77034273915970719059912646133541872467418361205

Владелец Христюк Павел Александрович

Действителен с 18.03.2026 по 18.03.2027