



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ г. ГРОЗНОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГИМНАЗИЯ № 14» г. ГРОЗНОГО  
(МБОУ «Гимназия № 14» г. Грозного)

СОБЛЖА-ГИАЛИН МЭРИН ДЕШАРАН ДЕПАРТАМЕНТ  
СОБЛЖА-ГИАЛИН МУНИЦИПАЛЬНИ БЮДЖЕТНИ  
ЙУКЪАРДЕШАРАНХЪУКМАТ «ГИМНАЗИ № 14»  
(Соблжа-Галин МБЙХЪ «Гимнази № 14»)

ПРИНЯТА  
на педагогическом совете  
(протокол от «28» 08.2024г. №02)

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МБОУ  
«Гимназия № 14» г. Грозного  
от «30» 08 2024г. № 32/01-11

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа**

**«Настольный теннис»**

Направленность программы:  
физкультурно-оздоровительный  
Уровень программы: разноуровневый

Возрастная категория участников: 11-14 лет  
Срок реализации программы: 2 года

**Составитель:**  
Педагог дополнительного образования:  
Борзаев М. А.

г. Грозный – 2024 г.



Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБОУ «Гимназия №14» г.Грозного

Экспертное заключение №3от « 09» 09 2024 г.

Эксперт: Махмаева Малика Нантиевна зам.директора по организацию внешней  
ФИО (должность)  
и внеклассной воспитательной работе \_\_\_\_\_  
(подпись)

№ п/п	Содержание программы	Стр.
<b>Раздел 1 Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание и планируемые результаты дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис»</b>		
1.1	Нормативно – правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной программы	4
1.2	Направленность программы	4
1.3	Уровень освоения программы	5
1.4	Актуальность программы	5
1.5	Отличительные особенности программы	5
1.6	Матрица дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы	5-7
1.7	Цель и задачи программы	8
1.8	Категория учащихся	8
1.9	Сроки реализации и объём программы	8-9
1.10	Формы организации образовательной деятельности и режим занятий	9
1.11	Планируемые результаты и способы их проверки	9
<b>Раздел 2 Содержание программы</b>		
2.1	Учебный (тематический) план 1-го года обучения	9
2.2	Содержание учебного плана 1-го года обучения	10
2.3	Учебный (тематический) план 2-го года обучения	11
2.4	Содержание учебного плана 2-го года обучения	12-13
<b>Раздел 3 Формы аттестации и оценочные материалы</b>		
3.1	Формы аттестации и оценочные материалы	13
3.2	Показатели физической подготовленности обучающихся по настольному теннису	14-16
<b>Раздел 4. Воспитательная деятельность</b>		
4.1	Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания	17
4.2	Формы и методы воспитания	17
4.3	Условия воспитания, анализ результатов	18
<b>Раздел 5. Комплекс организационно – педагогических условий реализации программы</b>		
5.1	Материально- технические условия реализация программы	18
5.2	Кадровое обеспечение программы	19
5.3	Учебно-методическое обеспечение.	19
	Список литературы	19
	Приложения: календарно-учебный график, план воспитательной работы, тесты	

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание и планируемые результаты дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис»**

### **(пояснительная записка)**

#### **1.1. Нормативные документы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (в частях, не противоречащих действующему законодательству);
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

#### **1.2. Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность, и ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся способствующих улучшению физического развития ребенка.

Программа ориентирована на социализацию личности обучающегося, адаптацию к жизни в обществе, организацию свободного времени. Реализация программы содействует развитию детской социальной инициативы, овладению нормами и правилами поведения, формирует мотивацию на ведение здорового образа жизни, социального благополучия и успешности человека.

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

### 1.3. Уровень программы – разноуровневый

Обучение игре в настольный теннис с самого раннего возраста по уровню освоения программа углублённое, т.е. предполагает развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

### 1.4. Актуальность программы

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств - выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

### 1.5. Отличительные особенности программы

К отличительным особенностям настольного тенниса относятся следующие признаки:

- взрывной характер и быстрота передвижений;
- скоростно – силовой характер выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий;
- высокий уровень зрительной концентрации на действиях соперника и движении мяча;
- быстрота мышления и принятия игровых решений;
- высокий уровень развития двигательных и координационных навыков и умений, физических качеств и способностей.

Во время игры в настольный теннис создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, выносливости.

Игра в настольный теннис позволяет решить проблему занятости обучающихся в свободное время, сформировать их физические качества, пробудить интерес к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

### 1.6. Матрица дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы)

Разноуровневая программа дополнительного образования должна иметь собственную матрицу, описывающую систему уровней сложности содержания программы и соответствующие им достижения участников (письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»))

Ур ов ни	Критерии	Формы и методы диагностики	Методы и педагогические технологии	Результаты	Методическ ая копилка дифференц ированных
----------------	----------	----------------------------------	---	------------	--

					<b>заданий</b>
<b>С Т А Р Т О В Ы Й</b>	<b>Предметные:</b> - обучение правилам игры в настольный теннис; - обучение правильному выполнению специальных физических упражнений; - овладение навыками регулирования психического состояния	Наблюдение, опрос, практическая работа, индивидуальная беседа	Наглядно-практический, словесный	<b>Предметные:</b> - получать знания истории развития настольного тенниса и воздействия вида спорта на организм человека; - знание основ тактических приемов в настольном теннисе; - овладение и отработка технических приемов игры в настольный теннис	Дифференцированные задания. Одно и то же задание может быть выполнено в нескольких уровнях: репродуктивном (с подсказкой); репродуктивном (самостоятельно); и творческом.
	<b>Метапредметные:</b> - умение находить эффективные способы достижения цели; организованность; общительность; самостоятельность;	Тестирование, наблюдение, собеседование, анкетирование, педагогический анализ	Технология оценивания, проблемно-диалогическая технология	<b>Метапредметные:</b> - овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей	
	<b>Личностные:</b> - формирование нравственных качеств личности; - развитие навыков сотрудничества; - готовность и способность к саморазвитию, осознанному выбору занятий настольным теннисом			<b>Личностные:</b> - способность к оценке своих поступков и действий других учащихся с точки зрения соблюдения/нарушения моральных норм поведения. Проявление стремления к самостоятельной работе, участие в соревнованиях	
<b>Б А</b>	<b>Предметные:</b> - отработка основ индивидуальной и парной тактик игры в настольный	Целенаправленное наблюдение, опрос, практическая работа, анализ		<b>Предметные:</b> - приобретут теоретические и практические навыки	

З О В Ы Й	<p>теннис; - обучение обучающихся безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий</p>	<p>практических работ, организация самостоятельного выбора</p>		<p>выполнения специальных физических упражнений; - приобретут навыки участия в коллективных проектах, спортивных соревнованиях различных уровней (ОУ, район, город)</p>	
	<p><b>Метапредметные:</b> - повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта; - совершенствование навыков и умений игры; - развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма</p>	<p>Тестирование, наблюдение, собеседование, анкетирование, педагогический анализ</p>	<p>Технология оценивания, проблемно диалогическая технология</p>	<p><b>Метапредметные:</b> - приобретение первоначального опыта организации собственной спортивной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий; - приобретение навыков сотрудничества и взаимопомощи</p>	
	<p><b>Личностные:</b> - формирование спортивных навыков: быстрота, ловкость, точность; - приобретение навыков сотрудничества и взаимопомощи</p>			<p><b>Личностные:</b> - развитие доверия и способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей; - потребность к ведению ЗОЖ; - умение организовать свой досуг; - самостоятельная подготовка к состязаниям, стремление к получению высокого результата</p>	

### **1.7. Цель и задачи**

Цель программы - создание условий для развития физических и личностных качеств учащихся, путём привлечения их к занятиям настольным теннисом.

#### **Задачи программы:**

##### **Обучающие:**

- обучение правилам игры в настольный теннис;
- овладение и отработка технических приёмов игры в настольный теннис;
- овладение основами индивидуальной, и парной тактик игры в настольный теннис;
- обучение правильному выполнению специальных физических упражнений;
- обучение обучающихся безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории настольного тенниса.

##### **Развивающие:**

- формирование у обучающихся двигательных умений и навыков, необходимых для занятий настольным теннисом;
- развитие развития быстроты, ловкости, точности, внимания;
- развитие навыков самостоятельной работы;

##### **Воспитывающие:**

- формирование активной социальной позиции, готовности к внутреннему самоусовершенствованию, к самореализации себя в жизни;
- умение рационально организовать свободное от учебной деятельности время;
- формирование адекватной самооценки, самообладания, выдержки, воспитание уважения к чужому мнению;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни и систематическим занятиям спортом или физической культурой;
- воспитание у обучающихся дисциплинированности, решительности, чувство коллективизма, чувств: взаимопомощи и взаимопонимания;
- воспитывать уважение к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентировать на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности.

### **1.8. Категория учащихся**

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы, от 11 до 14 лет. Принимаются все желающие мальчики и девочки при наличии интереса и мотивации к данной области, как освоившие программу ознакомительного уровня, так и без предварительной подготовки.

Дети в разном возрасте хотят научиться играть в настольный теннис, поэтому группы могут быть разновозрастные. Количество обучающихся в группе - 22 человек, группы формируются с учётом способностей обучающихся и степенью их подготовки.

Оказывая значительное влияние на развитие обучающихся, игра в настольный теннис способствует полноценному общению обучающихся разного возраста.

### **1.9. Сроки реализации и объем программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет базовый уровень - формирует у обучающихся интерес, устойчивую мотивацию к выбранному виду деятельности; расширяет спектр специализированных знаний для дальнейшего самоопределения, развития личностных компетенций: ценностно-смысловых, общекультурных, учебно-познавательных, информационных, коммуникативных.

**Срок обучения по программе - 2 года.**

Общее количество часов, запланированных на весь период обучения - 288.

Данная программа ориентирует обучающихся на изучение образовательной программы «Настольный теннис», реализуемой на стартовом и базовом уровне.

### 1.10. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

Форма обучения по программе – очная.

#### Режим занятий обучающихся

1, 2 год обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебным часам. Продолжительность каждого занятия 45 минут с 5 минутным перерывом между учебными занятиями. Количество часов в неделю – 4, в год – 144.

### 1.11. Планируемые результаты и способы их проверки

#### Личностные:

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

#### Предметные:

- обучатся правилам игры в настольный теннис;
- приобретут теоретические и практические навыки выполнения специальных физических упражнений;
- приобретут уверенные навыки игры в настольный теннис (тактика техника);
- приобретут навыки участия в коллективных проектах, спортивных соревнованиях различных уровней (ОУ, район, город)

#### Метапредметные:

- освоят навыки самодисциплины;
- разовьют личностные и волевые качества.

## Раздел 2. Содержание программы

### 2.1. Учебный тематический план. Первый год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы проведения контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводная часть	3	3	6	Тестирование, опрос
2	Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе	2	42	44	Наблюдение, отслеживание результатов
3	Удары в настольном теннисе с правой стороны стола	17	17	34	Наблюдение, отслеживание результатов
4	Удары в настольном теннисе с левой стороны стола	14	14	28	Наблюдение, отслеживание результатов
5	Подача мяча в настольном теннисе	21	11	32	Наблюдение, отслеживание результатов
6	<b>Итого</b>	<b>57</b>	<b>87</b>	<b>144</b>	

## 2.2. Содержание учебного плана первого года обучения

### 1. Вводная часть

#### 1.1. Введение, техника безопасности Правила внутреннего распорядка, знакомство с программой работы объединения, техника безопасности на занятиях

*Теория:* Формирование контингента обучающихся, ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид.

Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч).

Необходимые технические требования к ракетке для настольного тенниса и мячу.

*Практика.* Практическая работа на выявление уровня начальной подготовки обучающегося

### 2. Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе.

*Теория:* Физическое развитие занимающихся настольным теннисом имеет два направления:

общая подготовка – гармоничное физическое развития детей;

специальная подготовка – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных-координационных способностей, характеризующих спортсменов более высокого класса.

*Практика:* Выполнение упражнений завершающий удар на дальность отскока мяча. Бег по «восьмёрке». Перенос мячей. Отжимание в упоре от стола. Подъём из положения лёжа в положение сидя. Бег на дистанцию 60 метров.

### 3. Удары в настольном теннисе с правой стороны стола

*Теория:* Выполнение удара «накат» справа на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

*Практика:* Накат открытой ракеткой (справа), накат закрытой ракеткой (слева), топ-спин **Соревновательная деятельность**

### 4. Удары в настольном теннисе с левой стороны стола

*Теория:* Судейство: круговая и олимпийская система проведения матчевых встреч. Техника безопасности при проведении соревнований по настольному теннису.

*Практика:* Накат, накат слева. Подрезка, подрезка слева. Топ-спин, топ-спин слева.

### 5. Поддача мяча в настольном теннисе

*Теория:* По правилам настольного тенниса подача начинается с подбрасывания мяча примерно вертикально вверх без вращения с плоской открытой ладони свободной руки подающего. Подающий должен подбросить мяч только рукой так, чтобы мяч взлетел не менее чем на 16см после того, как он покинул ладонь свободной руки подающего и опустился, не коснувшись чего-либо до удара по нему ракеткой.

*Практика:* Существуют некоторые правила подачи мяча: мяч подбрасывают с открытой ладони, при этом большой палец отставлен в сторону.

### 2.3. Учебный тематический план. Второй год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	-	2	УТЗ (учебно-тренировочное занятие)
2	Физическая подготовка	4	52	56	Тестирование
3	Технико-тактическая подготовка	6	72	78	УТЗ
4	Теоретическая подготовка	6	-	6	Опрос
5	Итоговое занятие	-	2	2	УТЗ
6	<b>Итого</b>	<b>18</b>	<b>126</b>	<b>144</b>	

**Цель второго года обучения:** овладеть приемами игры в настольный теннис и приобрести хорошие технические качества.

**Образовательные:**

- отработка технических приёмов игры в настольный теннис;
- отработка основ индивидуальной, и парной тактик игры в настольный теннис;
- отработка выполнения специальных физических упражнений;
- обучение обучающихся безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;

**Личностные:**

- сформируются спортивные навыки: быстрота, ловкость, точность;
- разовьются личные качества: внимание, координация, пространственное мышление

**Метапредметные:**

**Регулятивные:**

-получат первоначальный опыт организации собственной спортивной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов

**Коммуникативные**

разовьют опыт коммуникативных действий в целях осуществления совместной продуктивной деятельности;  
приобретут навыки сотрудничества и взаимопомощи.

**Познавательные**

приобретут опыт работы с различными информационными объектами;  
овладеют начальными формами познавательных универсальных учебных действия (УУД) - исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения.

## 2.4. Содержание программы второго года обучения

### 1. Вводное занятие. Инструктаж по пожарной и технической безопасности

**Теория:** Зачем нужно соблюдать правила пожарной и технической безопасности. Какие последствия могут быть, если они не соблюдаются. Страховка и самостраховка во время выполнения тренировочных упражнений. Выучить и выполнять правила техники безопасности во время всего периода занятий.

### 2. Физическая подготовка

**Теория:** Знакомство с общеразвивающими и специальными физическими упражнениями, и спортивными играми с элементами тенниса. Развитие знаний. СФП и методы реализации.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения в висах и упорах. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры. Специальная физическая подготовка – целенаправленное развитие быстроты, скорости, ловкости, скоростно-силовых качеств. Развитие специальной физической подготовки по различным направлениям в футболе. Игровые и тренировочные упражнения (теннис-болл, ускорения и игровые квадраты).

### 3. Техничко-тактическая подготовка

**Теория:** Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий в футболе. Коллективная и индивидуальная игра и их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол». Упражнения для развития умения «видеть поле», выполнение заданий по зрительному сигналу. Тренировочные игры.

**Практика:** Техника передвижения. Удары по мячу слева и справа. Техника обработки мяча. Техника подачи. Тренировочные игры. Развитие технических навыков и умений работать кистью, технические упражнения на развитие данных способностей. Обучение навыкам пластичного тенниса, отработка приемов на развитие данных навыков. Развитие координации и правильного движения в теннисе, отработка упражнений на развитие данных качеств. Совершенствование умений игры один на один. Улучшение скоростно-силовых качеств путем отработки игр на маленьком пространстве. Совершенствование техники удара справа и слева.

### 4. Теоретическая подготовка

**Теория:** Классификация и терминология технических приемов игры в теннис. Отработка знаний по направлениям тактического взаимодействия в теннисе. Разбор схем игры на игровой доске. Теоретические занятия по действиям игрока во время игр и тренировок. Разбор и качественная оценка игроков по отдельности. Изучение комбинационных взаимодействий в теннисе.

### 5. Итоговое занятие

**Практика:** Выступление на соревнованиях районного и городского масштабов. Игровая тренировка

### Планируемые результаты

В результате освоения программы базового уровня у обучающихся будут актуализированы следующие психологические процессы:

- познавательный интерес и творческий подход к решению различных задач;
- способность самостоятельно добывать знания;
- потребность в дальнейшем саморазвитии и реализации собственного личностного потенциала;

- активная деятельность обучающихся для продуктивного и гармоничного общения.

**Предметные результаты освоения программы:** учащиеся будут знать

- правила приема и обработки мяча в настольном теннисе, ударов слева и справа, подачи и ее направления;

- знать основы тактических приемов в настольном теннисе;

- знать основные технические элементы работы кистью при ударах топ-спин.

**Личностные результаты освоения программы:**

у обучающихся будут сформированы:

- готовность и способность к саморазвитию, осознанному выбору занятий настольным теннисом;

- чувство сопричастности и гордости за свой творческий коллектив;

навыки общения на основе доброжелательности, доверия и внимания;

- развита самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.

**Метапредметные результаты освоения программы**

- научатся находить эффективные способы достижения результата;

- овладеют логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей;

- научатся определять цель и пути её достижения; научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### **Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы**

#### **3.1. Формы аттестации**

Данная программа предусматривает следующие виды контроля:

- предварительный контроль (опрос, тестирование) - сентябрь;

- текущий контроль знаний (наблюдение) - в декабре;

- итоговый - по окончании обучения по программе (зачет, сдачи контрольных упражнений и нормативов).

## 3.2. Показатели физической подготовленности обучающихся по виду спорта (настольный теннис)

№	Виды испытаний (тесты)	Возраст обучаю- щегося	Нормативы			Виды испытаний (тесты)	Нормативы		
			Мальчики				Мальчики		
			низкий	средний	высокий		низкий	средний	высокий
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>									
1.	Бег на 30 м (с)	10-11	6.6	6.3	5.9	Бросок мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя (см)	320	350	380
	Бег на 60 м (с)	12-13	10.5	10.0	9.7		340	380	440
	Бег на 60 м (с)	14-15	10.0	9.7	9.1		416	465	490
	Бег на 60 м (с)	16-17	9.6	9.0	8.4		465	490	5,50
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз в мин.)	10-11	10	16	18	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	156	163	173
		12-13	12	18	20		162	173	183
		14-15	15	20	25		172	183	193
		16-17	20	25	32		185	192	213
3.	«Чеканка»- отбивание мяча от пола ракеткой (кол-о раз за 30 сек.)	10-11	6	8	10	Прыжок вверх с места со взмахом рук (см)	29	31	33
		12-13	8	10	12		28	33	35
		14-15	10	12	14		32	35	37
		16-17	15	20	более 20		35	37	40
5.	Челночный бег 3*10 м (с)	10-11	8.9	8.8	8.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	26	33	43

		12-13	8.8	8.7	8.6		31	37	47
		14-15	8.7	8.5	8.2		34	40	49
		16-17	8.0	8.2	7.7		36	41	51



## Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

### 4.1 Материально-технические условия реализации программы

Столы-2;сетки-2;ракеток-6;шариков-20; учительский стол-1;стул-1.

### 4.2. Кадровое обеспечение программы

Программа может быть реализована педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися.

### 4.3. Учебно-методическое обеспечение

Название учебной темы	Форма занятий	Название и форма методического материала	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса
Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	Групповая. Теоретическая подготовка. Беседа	Инструкции по ТБ. Ознакомление с правилами игры. <a href="https://ohrana-tryda.com/node/966">https://ohrana-tryda.com/node/966</a> <a href="http://olympic.kz/files/1559100790.pdf">http://olympic.kz/files/1559100790.pdf</a>	Словесный Наглядный
Ознакомление с правилами игры.	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Тематическая разработка по теме. <a href="https://rebenokvsporte.ru/pravila-nastolnogo-tennisa-osnovnye-momenty-provedeniya-i-sudejstva-igry/">https://rebenokvsporte.ru/pravila-nastolnogo-tennisa-osnovnye-momenty-provedeniya-i-sudejstva-igry/</a>	Словесный Наглядный Практический
Общая физическая подготовка	Групповая, Индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Тематическая разработка по теме. <a href="http://knigitut.net/11/15.htm">http://knigitut.net/11/15.htm</a> <a href="http://artemutochkin.ru/podachi-v-nastolnom-tennise/">http://artemutochkin.ru/podachi-v-nastolnom-tennise/</a> <a href="https://www.ttsport.ru/osnovnye-elementy-tehniki-nastolnogo-tennisa/pub.259/">https://www.ttsport.ru/osnovnye-elementy-tehniki-nastolnogo-tennisa/pub.259/</a>	Словесный Наглядный Практический
Специальная физическая подготовка	Групповая, Индивидуальная. Теоретическая подготовка.	Тематическая разработка по теме. <a href="http://centr-vnesh-rab.narod.ru/Metodika_obucheniya_teh">http://centr-vnesh-rab.narod.ru/Metodika_obucheniya_teh</a>	Словесный Наглядный Практический

	Практическая работа. Мини-соревнование	<a href="#">hniko-takticheskim_deystviy.pdf</a> <a href="http://fntrk.ru/%D1%82%D0%BC-%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F/">http://fntrk.ru/%D1%82%D0%BC-%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F/</a>	
Техническая подготовка	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Тематическая разработка по теме. <a href="https://pingpong73.ru/ttblog/tehnik-a-nakata-sprava-v-nastolnom-tennise/">https://pingpong73.ru/ttblog/tehnik-a-nakata-sprava-v-nastolnom-tennise/</a> <a href="https://expert-tennis.ru/uroki-nastolnogo-tennisa-ot-nakata-k-topspinu.html">https://expert-tennis.ru/uroki-nastolnogo-tennisa-ot-nakata-k-topspinu.html</a> <a href="https://expert-tennis.ru/zashhita-v-nastolnom-tennise-podstavka.html">https://expert-tennis.ru/zashhita-v-nastolnom-tennise-podstavka.html</a>	Словесный Наглядный Практический Мини-турнир
Игры с партнером	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Тематическая разработка по теме. <a href="http://fntrk.ru/%D1%82%D0%BC-%D0%BF%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F-%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0/">http://fntrk.ru/%D1%82%D0%BC-%D0%BF%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F-%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0/</a> <a href="http://ttubna.ru/tactics/317-tactika-igru-v-pare">http://ttubna.ru/tactics/317-tactika-igru-v-pare</a>	Практический Мини-турнир
Игры на счет в парах	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Демонстрация.	Тематическая разработка по теме. <a href="http://dyukfparhara28.ucoz.ru/dokumentu/pravila-igry-v-nastolnyj-tennis.pdf">http://dyukfparhara28.ucoz.ru/dokumentu/pravila-igry-v-nastolnyj-tennis.pdf</a> <a href="https://tenic.ru/osnovnye-ponyatiya-i-terminologiya-nastolnogo-tennisa-2/">https://tenic.ru/osnovnye-ponyatiya-i-terminologiya-nastolnogo-tennisa-2/</a>	Практический Мини-турнир
Итоговое занятие. Соревнование	Групповая, индивидуальная. Практическая работа.	Тематическая разработка по теме. <a href="http://tfr.ru/rus/1/">http://tfr.ru/rus/1/</a> <a href="http://okafish.ru/tennis/155_165.htm">http://okafish.ru/tennis/155_165.htm</a>	Практический Соревнование

### Список литературы для педагога:

1. Г.А. Барчукова, В.А.Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2009
2. Воробьев В. А. Методика проведения учебно-тренировочного сбора в сборной команде России по настольному теннису // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — М., 1998. — № 2
3. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1992
4. Амелин А. Н. Анализ техники современных подач в настольном теннисе и экспериментальное обоснование их совершенствования. М., 1998.
5. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1999
6. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-

Волжское книжное издательство, 2000

7. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
8. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995
9. Иванов В. С. Теннис на столе. М., 1992.

**Для обучающихся и родителей:**

1. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2000.
2. Барчукова Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М., 1999.
3. Гришин В. Г. Игры с мячом и ракеткой (Из опыта работы) / В. Г. Гришин. — М., 2005.
4. Серова Л. К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л. К. Серова. - СПб., 2001.

**Календарный учебный график 2024-2025 учебный год  
1 год обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>По плану</b>	<b>По факту</b>	<b>Время проведения занятия</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
<b>1</b>	13.09.24 Гр.1,2.		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная	2	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом	Кабинет	Тестирование, опрос
<b>2</b>	14.09.24 Гр. 1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная	2	Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности	Кабинет	Наблюдение, индивидуальное собеседование
<b>3</b>	20.09.24 Гр. 1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная	2	Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч)	Кабинет, теннисный зал	Наблюдение
<b>4</b>	21.09.24 Гр. 1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная	2	Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока	Кабинет, теннисный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>5</b>	27.09.24 Гр. 1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20	Групповая, индивидуальная	2	Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока	Кабинет, теннисный зал	Наблюдение, отслеживание результатов

			16.30-17.15					
<b>6</b>	28.09.24 Гр. 1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная	2	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола	Кабинет, теннисный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>7</b>	04.10.24 Гр. 1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная	2	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола	Кабинет, теннисный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>8</b>	05.10.24 Гр. 1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная	2	Прыжки: боком вправо- влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед- назад, выпрыгивание из приседа	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>9</b>	11.10.24 Гр. 1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная	2	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>10</b>	12.10.24 Гр. 1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Подвижная игра: «Третий лишний»	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>11</b>	18.10.24 Гр. 1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Подвижная игра: «Салки»	Спортивный зал	Наблюдение

<b>12</b>	19.10.24 Гр. 1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Подвижная игра: «Один против всех»	Спортивный зал	Наблюдение
<b>13</b>	25.10.24 Гр. 1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Подвижная игра: «Круговая»	Спортивный зал	Наблюдение
<b>14</b>	26.10.24 Гр. 1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Подвижная игра: «Воздушный мяч»	Спортивный зал	Наблюдение
<b>15</b>	01.11.24 Гр. 1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная	2	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса	Спортивный зал	Наблюдение
<b>16</b>	02.11.24 Гр. 1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная	2	Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой)	Спортивный зал	Наблюдение
<b>17</b>	08.11.24 Гр. 1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная	2	Прыжки: с места толчком обеих ног в длину, выпрыгивание из низкого приседа	Спортивный зал	Наблюдение
	09.11.24		13.45-14.30	Групповая,	2	Упражнения на развитие	Спортивный	Наблюдение

<b>18</b>	Гр. 1,2		14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	индивидуальная		подвижности в суставах рук и ног	зал	
<b>19</b>	15.11.24 Гр. 1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная	2	Жонглирование мячом: удары двумя сторонами ракетки, удары ребром ракетки и различное сочетание ударов	Спортивный зал	Наблюдение
<b>20</b>	16.11.24 Гр. 1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная	2	Отжимания от пола: ладони на расстоянии 15-20 см от плеч, ладони на уровне плеч	Спортивный зал	Наблюдение
<b>21</b>	22.11.24 Гр. 1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная	2	Подтягивания на перекладине	Спортивный зал	Наблюдение
<b>22</b>	23.11.24 Гр. 1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная	2	Упражнения на растяжку мышц верхнего плечевого пояса	Спортивный зал	Наблюдение
<b>23</b>	29.11.24 Гр. 1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная	2	Приседания с отягощениями «ножницы»	Спортивный зал	Наблюдение
<b>24</b>	30.11.24 Гр. 1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20	Групповая, индивидуальная	2	Упражнения на растяжку мышц ног и стопы	Спортивный зал	Наблюдение

			16.30-17.15					
<b>25</b>	06.12.24 Гр. 1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная	2	Передвижения у стола назад-вперед, вправо-влево (с имитацией удара)	Спортивный зал	Наблюдение
<b>26</b>	07.12.24 Гр. 1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная	2	Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки	Спортивный зал	Наблюдение
<b>27</b>	13.12.24 Гр. 1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная	2	Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола	Спортивный зал	Наблюдение
<b>28</b>	14.12.24 Гр. 1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная	2	Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда)	Спортивный зал	
<b>29</b>	20.12.24 Гр. 1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная	2	Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки	Спортивный зал	Наблюдение
<b>30</b>	21.12.24 Гр. 1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная	2	Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда)	Спортивный зал	Наблюдение

31	27.12.24 Гр. 1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная	2	Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом	Спортивный зал	Наблюдение
32	28.12.24 Гр. 1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная	2	Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом	Спортивный зал	Наблюдение
33	10.01.25 Гр.1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа	Спортивный зал	Наблюдение
34	11.01.25 Гр. 1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа	Спортивный зал	Наблюдение
35	17.01.25 Гр.1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная	2	Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» справа	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
36	18.01.25 Гр.1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная	2	Атакующие удары, длинный «накат» справа	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
37	24.01.25 Гр.1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20	Групповая, индивидуальная	2	Атакующие удары, короткий «накат» справа	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание

			16.30-17.15					результатов
<b>38</b>	25.01.25 Гр.1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с отработкой удара «накат» справа с попаданием в правую половину стола	Спортивный зал	Наблюдение,
<b>39</b>	31.01.25 Гр.1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с отработкой удара «подрезка» справа с попаданием в правую половину стола	Спортивный зал	Отслеживание результатов
<b>40</b>	01.02.25 Гр.1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с отработкой удара «подрезка» справа с попаданием в правую половину стола	Спортивный зал	Отслеживание результатов
<b>41</b>	07.02.25 Гр.1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов справа с попаданием в правую половину стола	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>42</b>	08.02.25 Гр.1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов справа с попаданием в правую половину стола	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>43</b>	14.02.25 Гр.1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20	Групповая, индивидуальная	2	Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки	Спортивный зал	Наблюдение

			16.30-17.15					
<b>44</b>	15.02.25 Гр.1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная	2	Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола	Спортивный зал	Наблюдение
<b>45</b>	21.02.25 Гр.1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная	2	Удары ракеткой слева «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда)	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>46</b>	22.02.25 Гр.1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная	2	Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки	Спортивный зал	
<b>47</b>	28.02.25 Гр.1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная	2	Удары ракеткой слева «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда)	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>48</b>	01.03.25 Гр.1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная	2	Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>49</b>	07.03.25 Гр.1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная	2	Удар слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>50</b>	14.03.25		13.45-14.30	Групповая,	2	Попадание в игровые зоны	Спортивный	Наблюдение,

	Гр.1,2		14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	индивидуальная		расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» слева	зал	отслеживание результатов
<b>51</b>	15.03.25 Гр.1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная	2	Атакующие удары, длинный «накат» слева	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>52</b>	21.03.25 Гр.1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная	2	Атакующие удары, короткий «накат» слева	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>53</b>	22.03.25 Гр.1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>54</b>	28.03.25 Гр.1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>55</b>	04.04.25 Гр.1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>56</b>	05.04.25 Гр.1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов

			16.30-17.15					
<b>57</b>	11.04.25 Гр,1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная	2	Подача мяча без вращения	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>58</b>	12.04.25 Гр,1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Свободная игра, удар ракеткой справа и слева	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>59</b>	18.04.25 Гр,1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная	2	Подача мяча с нижним вращением по диагонали и прямо	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>60</b>	19.04.25 Гр,1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная	2	Подача мяча с верхним вращением по диагонали и прямо	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>61</b>	25.04.25 Гр,1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная	2	Подача мяча с верхним вращением по диагонали и прямо	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>62</b>	26.04.25 Гр,1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная	2	Подача мяча в определенную игровую зону с использованием всех вращений	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов

<b>63</b>	03.05.25 Гр,1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная	2	Подача мяча в определенную игровую зону с использованием всех вращений	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>64</b>	10.05.25 Гр,1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>65</b>	16.05.25 Гр,1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>66</b>	17.05.25 Гр,1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>67</b>	23.05.25 Гр,1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>68</b>	24.05.25 Гр,1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов

<b>69</b>	17.05.25 Гр,1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>70</b>	30.05.25 Гр,1,2		13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>71</b>			13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>72</b>			13.45-14.30 14.40-15.25 15.35-16.20 16.30-17.15	Групповая, индивидуальная	2	Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису	Спортивный зал	Зачет

**Календарный учебный график 2023-2024 учебный год  
2 год обучения**

№ п/п	Дата проведения занятий		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма аттестации и контроля
	По плану	По факту						
1				Групповая, индивидуальная	2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	Кабинет	Тестирование, опрос
2				Групповая, индивидуальная	2	Игры в парах	Спортивный зал	Наблюдение, индивидуальное собеседование
3				Групповая, индивидуальная	2	Топ-спин и вращение	Спортивный зал	Наблюдение
4				Групповая, индивидуальная	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
5				Групповая, индивидуальная	2	Игры в парах	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
6				Групповая, индивидуальная	2	Подача и ее совершенствование	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
7				Групповая, индивидуальная	2	Понятие тактики игры теннис	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов

8				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
9				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Передвижения в теннисе	Спортивный зал	Наблюдение
10				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Топ-спин и вращение	Спортивный зал	Наблюдение
11				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Подача с вращением	Спортивный зал	Наблюдение
12				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Удар справа и слева	Спортивный зал	Наблюдение
13				Групповая, индивидуальная	2	Упражнения на развитие силовых и скоростных качеств	Спортивный зал	Наблюдение
14				Групповая, индивидуальная	2	Удар слева топ-спин	Спортивный зал	Наблюдение
15				Групповая, индивидуальная	2	Удар справа с вращением	Спортивный зал	Наблюдение
16				Групповая, индивидуальная	2	Прием подачи в парах	Спортивный зал	Наблюдение
17				Групповая,	2	Техника вращения мяча в теннисе	Спортивный	Наблюдение

				индивидуальная			зал	
<b>18</b>				Групповая, индивидуальная	2	Товарищеские игры в группах	Спортивный зал	Наблюдение
<b>19</b>				Групповая, индивидуальная	2	Товарищеские игры в группах	Спортивный зал	Наблюдение
<b>20</b>				Групповая, индивидуальная	2	Передвижения в теннисе	Спортивный зал	Наблюдение
<b>21</b>				Групповая, индивидуальная	2	Обработка мяча при подаче	Спортивный зал	Наблюдение
<b>22</b>				Групповая, индивидуальная	2	Ускорения в теннисе	Спортивный зал	Наблюдение
<b>23</b>				Групповая, индивидуальная	2	Прием и передвижения	Спортивный зал	Наблюдение
<b>24</b>				Групповая, индивидуальная	2	Прием и передвижения	Спортивный зал	Наблюдение
<b>25</b>				Групповая, индивидуальная	2	Удары топ-спин и вращения	Спортивный зал	Наблюдение
<b>26</b>				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Товарищеские игры в группах	Спортивный зал	Наблюдение
<b>27</b>				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Передвижения в теннисе	Спортивный зал	Наблюдение

28				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Обработка мяча при подаче	Спортивный зал	Наблюдение
29				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Ускорения в теннисе	Спортивный зал	Наблюдение
30				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Прием и передвижения	Спортивный зал	Наблюдение
31				Групповая, индивидуальная	2	Прием и передвижения	Спортивный зал	Наблюдение
32				Групповая, индивидуальная	2	Удары топ-спин и вращение	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
33				Групповая, индивидуальная	2	Подача с вращением и без	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
34				Групповая, индивидуальная	2	ОФП бег передвижения	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
35				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Удары в парах в теннисе	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
36				Групповая, индивидуальная,	2	Удар с отскока техника	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание

				игровая				результатов
37				Групповая, индивидуальная, игровая	2	ОФП бег передвижения	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
38				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Удар слева и справа топ- спин	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
39				Групповая, индивидуальная	2	Совершенствование техники подачи	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
40				Групповая, индивидуальная	2	Подача с ускорением	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
41				Групповая, индивидуальная	2	Удар слева топ-спин	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
42				Групповая, индивидуальная	2	Игры в парах	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
43				Групповая, индивидуальная	2	ОФП бег передвижения	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
44				Групповая, индивидуальная	2	Подача с ускорением	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов

45				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Удар слева и справа топ- спин	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
46				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Удар с отскока техника	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
47				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Игры в парах	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
48				Групповая, индивидуальная	2	Передвижения с ускорением	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
49				Групповая, индивидуальная	2	ОФП бег	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
50				Групповая, индивидуальная	2	Движения в теннисе	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
51				Групповая, индивидуальная	2	Передвижения в теннисе	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
52				Групповая, индивидуальная	2	Удары в парах	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
53				Групповая,	2	Подача с ускорением	Спортивный	Наблюдение, отслеживание

				индивидуальная			зал	результатов
<b>54</b>				Групповая, индивидуальная	2	Топ-спин слева и справа	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>55</b>				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Удар с отскока техника	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>56</b>				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Передвижения в теннисе	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>57</b>				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Подача с ускорением	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>58</b>				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Топ-спин слева и справа	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>59</b>				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Удары в парах	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>60</b>				Групповая, индивидуальная	2	Удар с отскока техника	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>61</b>				Групповая, индивидуальная	2	Прием и подача в теннисе	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов

62				Групповая, индивидуальная	2	Игровая тренировка	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
63				Групповая, индивидуальная	2	Товарищеские игры в группах	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
64				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Товарищеские игры в группах	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
65				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Прием и подача в теннисе	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
66				Групповая, индивидуальная, игровая	2	ОФП бег передвижения	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
67				Групповая, индивидуальная	2	Удар с отскока техника	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
68				Групповая, индивидуальная	2	ОФП бег	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
69				Групповая, индивидуальная	2	Топ-спин слева и справа	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
70				Групповая, индивидуальная,	2	Прием и подача в теннисе	Спортивный	Наблюдение, отслеживание

				игровая			зал	результатов
71				Групповая, индивидуальная	2	Удары в движении	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
72				Групповая, индивидуальная	2	Итоговое занятие	Спортивный зал	Тестирование

**Показатели теоретической подготовленности обучающихся по настольному теннису (тесты)**

**1. Самый высокий титул спортсмена?**

- А) чемпион страны;                      С) чемпион мира;  
Б) Олимпийский чемпион;      Д) чемпион Европы.

**2. По современным международным правилам по настольному теннису, установленным в 2001 г., каждая партия в матче продолжается до...**

- А) 10 очков;                      С) до 21 очка;  
Б) у кого больше;              Д) **11 очков.**

**3. Диаметр мяча для настольного тенниса:**

- А) 35 мм;                      С) **40 мм;**  
Б) 38 мм;                      Д) 42 мм.

**4. Высота стола для н/тенниса составляет:**

- А) 1 метр;                      С) 96 см;  
Б) **76 см;**                      Д) 86 см.

**5. Игровая поверхность стола должна быть:**

- А) блестящей;                      С) **матовой;**  
Б) пёстрой;                      Д) не имеет значения.

**6. Масса мяча для н/тенниса**

- А) 0,27 г;                      С) 27 г.  
Б) **2,7 г;**                      Д) 270 г.

**7. Как называется тип резины, которым покрыты стороны лопасти ракетки для н/тенниса:**

- А) пирог;                      С) торт;  
Б) батон;                      Д) **сендвич.**

**8. Какого цвета должны быть накладки у ракетки**

- А) красная и синяя;                      С) зелёная и синяя;  
Б) любые;                      Д) **чёрная и красная.**



## 1. Вопросы по истории настольного тенниса

1. Какая страна является родоначальником настольного тенниса?

А) Китай; Б) Япония; В) США; Г) Англия

2. Кто распространил настольный теннис по всему миру?

А) пилоты; Б) железнодорожники; В) моряки; Г) автолюбители

3. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?

А) 1984 г.; Б) 1988 г.; В) 1992 г.; Г) 2000 г.

4. Когда был проведен первый чемпионат мира?

А) 1926 г.; Б) 1927 г.; В) 1930 г.; Г) 1928 г.

5. В каком году пинг-понг переименован в настольный теннис?

А) 1936 г.; Б) 1938 г.; В) 1940 г.; Г) 1933 г.

## 2. Вопросы по правилам игры и основам судейства соревнований

1. Что такое сет или партия?

А) 11 очков; Б) 10 очков; В) 12 очков; Г) 21 очко

2. Как называется игровая ситуация, когда оба игрока набрали по 10 очков, то есть счет в сете 10:10?

А) преферанс; Б) аванс; В) баланс; Г) деберц

3. Из скольких сетов играется матч или встреча?

А) из одного сета; Б) из любого нечетного числа сетов; В) из 2-х сетов; Г) из 5 сетов

4. На сколько сантиметров должен быть подброшен мяч при подаче?

А) на 10 см; Б) не менее чем на 20 см; В) не менее чем на 16 см; Г) менее 16 см

5. Высота сетки равна:

А) 15,25 см; Б) 14,25 см; В) 17,25 см; Г) 16,25 см

6. По сколько подач выполняет спортсмен с каждой стороны?

А) по 1 подаче; Б) по 2 подачи; В) по 3 подачи; Г) по 4 подачи

7. Через сколько сыгранных очков к спортсмену опять переходит подача?

А) через 2 очка; Б) через 8 очков; В) через 6 очков; Г) через 4 очка

8. Во время розыгрыша в игровую зону прилетел второй мяч. Что должен сделать судья в такой ситуации?

А) Объявить минутный перерыв; Б) Показать желтую карточку игроку; В) Поднять руку вверх, для устранения помехи и тем самым остановить игру; Г) Ничего не делать

9. Карточка какого цвета не требуется судье для проведения матча?

А) красного; Б) зеленого; В) белого; Г) желтого

10. Какого цвета могут быть наклейки у ракетки?

А) любого; Б) черного, красного, зеленого и синего; В) только черного и красного; Г) правилами это не регулируется

11. Через сколько сетов противники меняются игровыми сторонами?

А) вообще не меняются; Б) через один сет; В) через 2 сета; Г) через 3 сета

12. При каком счете в решающей партии происходит смена сторон?

А) Кто первым наберет 5 очков; Б) кто первым наберет 7 очков; В) вообще не меняются; Г) кто первым наберет 6 очков

13. Спортсмен который выиграл жребий, его преимущества?

А) может подавать первым; Б) может выбрать любую из сторон, но тогда подавать будет

противник;

В) может отдать подачу противнику; Г) Все выше перечисленное

**14. До скольких очков играется одна партия (сет) если оба игрока набрали по 10 очков?**

А) до разницы в одно очко; Б) до разницы в три очка; В) до разницы в два очка; Г) до разницы в четыре очка

**15. Сколько таймаутов можно брать в одной встрече?**

А) два; Б) один; В) три; Г) ни одного

**16. Чему равна продолжительность одного таймаута в матче?**

А) 30 сек; Б) 1 мин; В) 1 мин., 30 сек; Г) 2 мин.

**17. Через сколько очков по правилам можно вытираться полотенцем?**

А) через 2; Б) через 6; В) через 4; Г) через 8

**18. Сколько сторон у мяча?**

А) ни одной; Б) четыре; В) две; Г) шесть

### **3. Вопросы по технике игры и оборудованию для игры в настольный теннис**

**1. Элемент игры срезка выполняется с каким вращением?**

А) без вращения; Б) с верхним вращением; В) с нижним вращением; Г) с боковым вращением

**2. Элемент игры накат выполняется с каким вращением?**

А) без вращения; Б) с верхним вращением; В) с нижним вращением; Г) с боковым вращением

**3. Какова длина стола?**

А) 3 м; Б) 3,15 м; В) 2,74 м; Г) 2, 5 м

**4. Какова ширина стола?**

А) 1,525 м; Б) 1,8 м; В) 1,7 м; Г) 1,95 м

**5. Какова высота стола**

А) 80 см; Б) 85 см; В) 72 см; Г) 76 см

**6. Диаметр мяча равен:**

А) 38 мм; Б) 34 мм; В) 36 мм; Г) 40 мм

**7. Масса мяча равна:**

А) 2,7 г; Б) 5 г; В) 3,2 г; Г) 6,8 г

**8. Высота сетки равна:**

А) 15,25 см; Б) 14,25 см; В) 17,25 см; Г) 16,25 см

**9. Какой вид хватки ракетки не используется в настольном теннисе?**

А) азиатская; Б) европейская; В) африканская; Г) все выше перечисленные используются

## **Тестовые задания**

### **Теннисные умения для 1-го года обучения**

**Протокол тестирования «Школы мяча»**

Группа \_\_\_\_\_ Дата проведения теста: \_\_\_\_

Навыки ФИО	Броски мяча об пол и ловля двумя руками (кол-во раз за 30 сек)	Подброс вверху ловля мяча двумя руками (кол-во раз за 30 сек)	«Чеканка»- отбивание мяча от пола ракеткой (кол-во раз за 30 сек)	Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (кол-во раз за 30 сек)	«Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (кол-во раз за 30 сек)

**Контрольные нормативы  
для определения технической подготовленности  
в настольном теннисе**

**Теннисные умения для 1-го года обучения**

**Тест «Школа мяча»**

Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1. Броски мяча об пол и ловля двумя руками (кол-во раз за 30 сек.)	до 15	15-20	20 и более
2. Подброс вверх и ловля мяча двумя руками (кол-во раз за 30 сек.)	до 15	15-20	20 и более
3. «Чеканка» - отбивание мяча от пола ракеткой (кол-во раз за 30 сек.)	до 15	15-25	25 и более
4. Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (кол-во раз за 30 сек.)	до 10	11-15	15 и более
5. «Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (кол-во раз за 30 сек.)	до 20	20-40	40 и более

**Тестовые задания  
Теннисные умения для 2 года обучения**

*Протокол тестирования «Школы ударов срезкой»*

Группа \_\_\_\_\_ Дата проведения теста: \_\_\_\_\_

Навыки	Удар справа срезкой		Удар слева срезкой		Поочередное выполнение ударов справа – слева срезкой с наброса учителя (кол-во отбитых ударов из 10 попыток)
	Имитация удара срезкой с места (экспертная оценка)	Игра срезкой в паре ребенок-ребенок (кол-во отбитых ударов)	Имитация удара срезкой с места (экспертная оценка)	Игра срезкой в паре ребенок-ребенок (кол-во отбитых ударов)	
ФИО					

**Контрольные нормативы  
для определения технической подготовленности  
в настольном теннисе.**

**Теннисные умения для 2 года обучения**

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Удар справа	1. Имитация удара срезкой с места (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5
	2. Игра срезкой в паре ребенок-ребенок (кол-во отбитых ударов) - 3 попытки	до 5	5 - 8	8 и более
Удар слева	3. Имитация срезкой с места (баллы, экспертная оценка)	до 5	6-10	11-15
	4. Игра срезкой слева в паре ребенок-ребенок (кол-во отбитых ударов) - 3 попытки	до 5	5 - 8	8 и более
	5. Поочередное выполнение ударов справа – слева срезкой с наброса учителя	до 6	5 - 10	10 и более

