

Управление образования администрации
Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр развития творчества детей и юношества
городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын»
Верхнебуреинского муниципального района
Хабаровского края
(филиал)

Рассмотрено
на заседании НМС
Протокол № 1
от 06.09.2024 г



Утверждаю
Директор ЦРТДиЮ
/Керн И.Ю.
Приказ № 102
от 09.09.2024 г. МП

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Настольный теннис»
физкультурно-спортивной направленности**

Стартовый уровень
Возраст детей: 10-14 лет
Срок реализации: 2 года

Автор - составитель:
Замараев А.В.,
педагог дополнительного
образования

п. Новый Ургал,
2024 г.

Пояснительная записка

Приобщение подрастающего поколения к физкультуре и спорту является важной проблемой в настоящее время. Настольный теннис один из самых доступных видов спорта, не требующий больших материальных затрат, и его популяризация позволит привлечь к занятиям спортом большое количество детей и подростков.

Заказчиком данной программы является современное общество, так как возросла необходимость в здоровом, молодом поколении.

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта. Доступная, простая и одновременно азартная игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Реализация оздоровительно-восстановительной функции проходит в увлекательной игровой форме активного отдыха. Постоянная смена поз, быстрое изменение фокуса зрения, чередование активных и пассивных двигательных действий, тренировка моторики рук лежат в основании этой здоровьесберегающей программы востребованного досуга.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ).
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. Положение о ДОП, реализуемых в Хабаровском крае (Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 26.09.2019 № 383П)
7. Устав ЦРТДиЮ

Программа является модифицированной, в основу данной программы положена программа дополнительного образования спортивного направления “Настольный теннис” педагога Покаржевского К.А.

Педагогическая целесообразность. В программе разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис. Занятия этим видом спорта способствуют развитию и совершенствованию у детей основных физических качеств – выносливости, ловкости, быстроты реакции, координации движений, а также формированию личностных качеств: коммуникабельности, воли, целеустремлённости, чувства товарищества и ответственности за свои действия и поступки.

Программа построена на принципах: доступности, последовательности, преемственности и комплексности (предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и педагогического контроля).

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 10-14 лет. В группы принимаются все желающие, имеющие медицинский допуск – справку от врача-педиатра. Занятия проводятся на протяжении всего учебного года, включая летний период. В летний период занятия проводятся в соответствии с учебной нагрузкой педагога.

Количество детей в одной группе – 12 человек.

Форма организации обучения – очная.

Объем программы и режим занятий:

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год обучения	2 часа	1	4 часа	36	144 часа
	1 час	2			
2 год обучения	2 часа	1	4 часа	36	144 часа
	1 час	2			

Формы проведения занятий

В зависимости от этих факторов и степени подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

- *групповая форма обучения* создаёт хорошие условия для

микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;

- *индивидуальная форма обучения*: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, учитель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;

- *фронтальная форма обучения* позволяет учителю одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Основная форма занятий - групповая. Количество занимающихся в группе не менее 8 человек. Если в объединении организуются несколько групп одного возраста, то они комплектуются с учетом уровня физического развития и спортивной квалификации.

Цель программы – физическое развитие личности учащихся посредством изучения основ настольного тенниса.

Задачи:

Предметные:

- формировать основы здорового образа жизни;
- обучать основным правилам и тактикам игры в настольный теннис.

Метапредметные:

- формировать познавательный интерес к занятиям настольным теннисом;
- развивать основные физических качеств,
- формировать жизненно важных двигательные умения и навыки;
- развивать специальные психофизические качеств (реакция, внимание, мышление),

Личностные:

- воспитывать волевою, инициативную и дисциплинированную личность;
- воспитывать коллективное взаимодействие и сотрудничество в учебной и соревновательной деятельности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1-ый год обучения

№	Наименование темы	Количество часов	Формы
---	-------------------	------------------	-------

п/п		всего	теория	практика	контроля
1	Введение, техника безопасности	3	1	2	Фронтальная беседа
2	Физическая культура и спорт в России, мире, поселке	3	1	2	Тестирование
3	Основы техники и тактики игры	84	14	70	Тестирование
3.1.	<i>Поддача</i>	6	1	5	Анализ занятий
3.2.	<i>Прием поддачи</i>	6	1	5	Анализ занятий
3.3.	<i>Накат</i>	9	1,5	7,5	Сдача контрольных нормативов
3.4.	<i>Контрудар</i>	6	1	5	Анализ занятий
3.5.	<i>Кач (срезка)</i>	9	1,5	7,5	Сдача контрольных нормативов по технико-тактической подготовке
3.6.	<i>Атакующий удар с кача (срезки)</i>	9	1,5	7,5	Анализ занятий
3.7.	<i>Подрезка</i>	6	1	5	Сдача контрольных нормативов по технико-тактической подготовке учащихся
3.8.	<i>Удар по «свече» накатом</i>	6	1	5	Анализ занятий
3.9.	<i>Игры</i>	6	1	5	Анализ занятий
3.10.	<i>Топ-спин справа</i>	6	1	5	Анализ занятий
3.11.	<i>Прием топ-спина</i>	6	1	5	Анализ занятий
3.12.	<i>Комбинированные серии ударов*</i>	9	1,5	7,5	Анализ занятий
4	Правила игры	6	5	1	Тестирование

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
5	Участие в соревнованиях	9	-	9	Участие в соревнованиях
6	Контроль нормативов физического развития	3	-	3	Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке
	Итого:	144	48	96	

- Комбинированные серии ударов смотри в приложении 1. Выбираются педагогом из представленного списка для данного года обучения.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-й год обучения

1. Введение, техника безопасности. Правила внутреннего распорядка, знакомство с программой работы объединения, техника безопасности на занятиях, правила дорожного движения.

2. Физическая культура и спорт в России. Развитие настольного тенниса в нашем городе, области. Значение занятий физической культурой и спортом для трудовой деятельности и подготовки к защите Родины. Выступление российских спортсменов на мировой арене. Участие спортсменов города и области в региональных, областных, городских соревнованиях.

Валеология. Теория: пагубное влияние алкоголя, табакокурения и наркотиков на организм человека, безопасное поведение дома, в школе, на улице.

Практика:

3. Основы техники и тактики игры.

Теория. Игра в теннис – история.

Изучение приемов игры. Изучение технических приемов.

Практика

Задания стартового уровня. Стабильная подача с различным вращением мяча, укороченная и длинная в различные точки стола. Техника игры накатом по диагонали и по прямой сериями (до 40 ударов). Техника игры качем (срезкой) по диагонали и по прямой сериями (до 40 ударов). Атакующий удар с кача (срезки) как средство завершения атакующих действий. Изучение технического приёма «топ-спин» справа и его отражения, подрезки справа и слева, удара по свече

накатом, контрудара, как средство перехвата инициативы в игре. Подраздел игры используется не только как способ обучения и усовершенствования техники, тактики, координации движения, «чувства мяча» физической подготовки, но и как интересный и полезный отдых для большой компании. Подраздел комбинированные серии ударов (приложение 1) моделирует игровые ситуации, наиболее часто встречаемые в игре на счёт. Необходим для выстраивания индивидуального стиля игры спортсмена, его умения создавать выигрышные ситуации в игре и выходить из них победителем. Подраздел способствует развитию скорости и вариативности мышления, а также творческих способностей учащихся. Контроль нормативов по технико-тактической подготовке учащихся проводится согласно приложению 3.

Задания базового уровня. Подготовка презентации «Великие теннисисты», выступление перед учащимися объединения.

Задание высокого (продвинутого) уровня. Правила судейства на соревнованиях. Применение на практике полученных знаний.

4. Правила игры. Закрепление правил соревнований в одиночных играх по круговой системе соревнований. Знакомство с олимпийской системой соревнований. Составление графиков соревнований, Судейская практика. Правила парных игр. Парные игры.

5. Участие в соревнованиях. Выступление на соревнованиях внутри Центра и районного уровня.

6. Контроль нормативов физического развития. Проверка физического развития и потенциала учащихся. Сдача нормативов по отжиманию, бегу на короткие дистанции, прыжкам с места в длину и высоту, прыжкам через скакалку, подтягиванию. Проводится 2 раза: вначале и в конце учебного года согласно приложению 2.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2-й год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение, техника безопасности	1	1	-	Фронтальная беседа
2	Физическая культура и спорт в мире, России, области, городе	2	2	-	Тестирование

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
3	Валеология - <i>опасность вредных привычек</i>	3	3	-	Тестирование
4	Основы техники и тактики игры	87	9,5	77,5	Анализ занятий
4.1.	<i>Подача</i>	6	1	5	Анализ занятий
4.2.	<i>Прием подачи</i>	4	0.5	3.5	Сдача контрольных нормативов по техничко- тактической подготовке
4.3.	<i>Накат</i>	11	-	11	Анализ занятий
4.4.	<i>Контрудар</i>	3	0.5	2.5	Сдача контрольных нормативов по техничко- тактической подготовке
4.5.	<i>Кач (срезка)</i>	12	-	12	Анализ занятий
4.6.	<i>Атакующий удар с кача (срезки)</i>	6	1	5	Сдача контрольных нормативов по техничко- тактической подготовке
4.7.	<i>Подрезка</i>	4	0.5	3.5	Анализ занятий
4.8.	<i>Удар по «свече»</i>	3	0.5	2.5	Анализ занятий
4.9.	<i>Технический прием «свеча»</i>	3	1	3	Анализ занятий
4.10.	<i>Игры</i>	6	-	6	Анализ занятий
4.11.	<i>Топ-спин</i>	6	1	5	Анализ занятий
4.12.	<i>Прием топ-спина</i>	3	0.5	2.5	Тестирование
4.13.	<i>Тренировка с большим количеством мячей</i>	2	-	2	Участие в соревнованиях
4.14.	<i>Тактика игры</i>	9	3	6	Сдача

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
					контрольных нормативов по общей физической подготовке
4.15.	<i>Комбинированные серии ударов*</i>	9	1	8	Фронтальная беседа
5	Психологическая подготовка	6	6	-	Тестирование
6	Участие в соревнованиях	6	-	6	Тестирование
7	Контроль нормативов физического развития	3	-	3	Анализ занятий
					Анализ занятий
	Итого:	144	48	96	

* - Комбинированные серии ударов смотри в приложении 1. Выбираются тренером из представленного списка для данного года обучения. Программой предусмотрено 7 комбинаций с почасовой разбивкой не более 10 мин теории и 2 ч. 50 мин. практики на каждую из них.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2-й год обучения

1. Введение, техника безопасности. Правила внутреннего распорядка, техника безопасности на занятиях, правила дорожного движения.

2. Физическая культура и спорт в России. Развитие настольного тенниса. Значение занятий физической культурой и спортом для трудовой деятельности и подготовки к защите Родины. Выступление российских спортсменов на мировой арене, развитие настольного тенниса в мире. Тенденции развития настольного тенниса в России, нашей области и городе.

3. Валеология. Безопасное поведение дома, в школе, на улице, в общественных местах, особенно в транспорте и незнакомой обстановке (в связи с участием учащихся в выездных соревнованиях). Профилактика вредных привычек.

4. Основы техники и тактики игры. Совершенствование приемов игры, освоенных ранее. Изучение технических приемов. Контроль нормативов по технико-тактической подготовке учащихся проводится согласно приложению 3.

Задания стартового уровня. Стабильная подача с различным вращением мяча. Индивидуальная подача. Игра ударами «накат» по диагонали и по прямой сериями (до 65 ударов). Игра «качем» по диагонали и по прямой сериями (не более 6 ошибок за 3 мин). Главная задача данного этапа подготовки – научить придавать мячу сильное вращение верхнее и нижнее. Для этого много внимания уделено техническому приему топ-спин и его отражению. Изучается его выполнение с наката (подставки) и кача (подрезки) сериями (до 6 ударов). На этом году обучения подробно изучается топ-спин справа (форхенд), а топ-спин слева (бэкхенд) не является зачетным при выходном контроле и носит познавательный характер, для комплексного представления об изучаемом приеме. Сильное нижнее вращение мяча достигается подрезкой справа и слева не только наката, но и не сильных атакующих ударов или топ-спинов. Моделирование игровых ситуаций достигается за счет темы «Комбинированные серии ударов» (приложение 1).

Задания базового уровня. Основы игры против игроков нападающего и защитного плана. Комплекс для разминки перед занятиями настольным теннисом.

Задание высокого (продвинутого) уровня. Подготовка видео-фильма о работе объединения.

5. Психологическая подготовка. Основы анализа поведения теннисиста во время встречи. Психологический настрой на встречу с соперником, и на отдельные технические приемы, такие как подача, завершающий удар, контрудар и другие. Психологическая установка на игру.

Особенности инвентаря в настольном теннисе. Техника, тактика и особенности игры против игроков, обладающих гладкими накладками или накладками шипами наружу. Их разновидности, характеристики, преимущества, недостатки и наиболее часто используемые тактические и технические приёмы при игре данным инвентарём.

Методика обучения. Соблюдение принципа последовательности в обучении - от простого к сложному. Всесторонность физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки. Определение ошибок в технике и тактике игры занимающихся, проведение работы над исправлением ошибок. Участие в тренировочном процессе 1-го и 2-го годов обучения на правах более сильного спарринг-партнера и советника.

Правила игры. Закрепление правил одиночных и парных игр, тонкости правил. Проведение соревнований по круговой, олимпийской и двухминусной системам соревнований. Составление положения о соревнованиях и графиков

соревнований. Судейская практика в качестве судьи у стола. Проведение соревнований внутри клуба.

6. Участие в соревнованиях. Участие в соревнованиях внутри Центра и районных соревнованиях по настольному теннису. Приобретение соревновательного опыта с равными игроками или значительно сильнее себя, опыт игры на выездных соревнованиях в незнакомой обстановке.

Индивидуальная работа. Совершенствование изученных видов ударов в разнообразных условиях. Правильная оценка игровой ситуации (развивать хорошее игровое мышление, способность быстро принимать решения). Психологический настрой на победу. Отработка игровых ситуаций и умение применять в игре заранее отработанные комбинации. Тренировка высокой скорости выполнения ударов, выносливости, мгновенной реакции.

Разминка перед занятием. Комплекс специальных физических упражнений по разминке мышц рук, ног, спины, шеи. Серьезное отношение к разминке. Отличие разминки перед тренировкой и перед соревнованиями. Разминка во время длинного перерыва в о время соревнований.

7. Контроль нормативов физического развития. Проверка физического развития и потенциала учащихся. Сдача нормативов по отжиманию, бегу на короткие дистанции, прыжкам с места в длину и высоту, прыжкам через скакалку, подтягиванию. Проводится 2 раза: вначале и в конце учебного года согласно приложению 2.

Планируемые результаты

По окончании 1-го года обучения обучающиеся достигнут следующих результатов:

Предметные результаты:

- знают правила одиночных игр;
- знают технику выполнения основных ударов (плоский удар, накат, кач);
- знают историю развития настольного тенниса в России и в мире;
- умеют выполнять основные технические приемы игры;
- умеют судить одиночные игры;
- умеют выполнять простые движения (перемещения у стола, удары) с определенной силой и скоростью.

Метапредметные результаты:

- умеют находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- умеют анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Личностные результаты:

- активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- умеют оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

К концу 2-го года обучения обучающиеся достигнут следующих результатов:

Предметные результаты:

- знают технику выполнения ударов (основных атакующих и оборонительных);

- знают технику выполнения комбинаций ударов;

- имеют представление о круговой и олимпийской системе соревнований.

- выполняют без ошибок основные технические приемы;

- выполняют (не серийно) сложные технические приемы;

- умеют судить одиночные и парные игры.

Метапредметные результаты:

- умеют охарактеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- организовывают самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- умеют видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- умеют технически правильно выполнять приемы настольного тенниса, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные результаты:

- проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявляют устойчивый интерес к занятиям спортом и физической культурой;

- владеют культурой здорового образа жизни;

- имеют развитые волевые и нравственные качества личности.

Условия реализации программы

Программа «Настольный теннис» не требует больших материальных затрат и может быть реализована в условиях учреждения дополнительного образования. Данная программа не содержит сложных, травмоопасных упражнений и больших физических нагрузок, при выполнении которых может возникнуть риск для здоровья обучающихся.

Программа содержит приложения с рекомендациями по организации и проведению занятий, комплексы упражнений, в том числе специальной физической подготовки, тесты специальной и общей физической подготовки.

Материально – техническое обеспечение программы:

Спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и шарики на каждого обучающегося;
- теннисные столы и сетки с креплениями для настольного тенниса – 2 комплекта;
- скакалки - 6 штук;
- секундомер;
- гимнастические скамейки и маты – по 4 шт.;
- волейбольная сетка – 1 шт.;
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мячи - по 2 шт.;
- дополнительный инвентарь: гимнастические палки - 12 шт., обручи – 6 шт., кегли – 6 шт., теннисные мячи – 20 шт., набивные мячи.

Технические средства обучения: мультимедийное устройство, ноутбук, музыкальный центр.

Методика оценки результатов реализации программы «Настольный теннис»

В объединение, как правило, принимаются дети с разным уровнем физического развития. Практика показывает, что в технически сложных видах спорта выявление способностей осуществляется не за один год. На этапе начальной подготовки выясняется, в какой мере способности ребёнка отвечают требованиям и как развиваются эти способности под влиянием занятий. Для детей результатом их занятий служит общее укрепление здоровья, совершенствование физической подготовки (по результатам диагностики в начале и в конце учебного года – приложение 5) и проведенные соревнования

Формы контроля

Для отслеживания образовательных результатов используются следующие виды контроля:

Входной контроль: выявить навыки игры; определить причины отклонения от стандартной игры; наметить пути корректировки игры.

Текущий контроль: контролировать полученные теоретические знания; выявить отстающих учеников и уделить им большее внимание в индивидуальной работе.

Итоговый контроль: провести зачет по итогам года теоретический (с помощью дидактического материала) и практический (согласно приложению 2 и приложению 3); наиболее опережающие игроки участвуют в турнирах по настольному теннису более высокого уровня.

Для оценки результатов реализации программы:

- один раз в полгода проводится контрольная сдача нормативов;
- один раз в полгода проходят соревнования;
- проводятся зачеты для проверки усвоения теоретического материала.

Методическое обеспечение программы

Наглядные средства обучения:

Теоретические материалы – разработки по темам программы:

- История появления игры - настольный теннис.
- Краткий обзор развития игры настольный теннис в России.
- Правила игры в настольный теннис.
- Инструкции по технике безопасности на занятиях.
- Тесты физической подготовленности по ОФП, СФП и переводных испытаний.

Дидактические материалы:

- Комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц, в том числе с предметами.
- Карточки-задания – метод круговой тренировки.
- Презентации к занятиям по образовательной программе «Настольный теннис»: «История игры настольный теннис».

Презентации к другим темам программы: «Спорт и здоровье», «Твое здоровье»,

Видеофильмы: «Пиротехника», «Правила дорожного движения».

Методический материал: основы техники и тактики игры.

**Календарный учебный график «Настольный теннис»
2024-2025 учебный год**

1 год обучения

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма / вид занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09	15	18.00-18.50	Игра / комбинированное занятие	1	Введение, техника безопасности	Кабинет (спортивный зал)	Фронтальная беседа
2				Групповая работа / комбинированное занятие	2	Физическая культура и спорт в России. Развитие настольного тенниса.	Кабинет (спортивный зал)	Тестирование
3				Групповая работа / комбинированное занятие	1	Безопасное поведение дома, в школе, на улице, в общественных местах, особенно в транспорте и незнакомой обстановке	Кабинет (спортивный зал)	Фронтальная беседа
4				Групповая работа / комбинированное занятие	2	Основы техники и тактики игры в настольный теннис	Кабинет (спортивный зал)	Игра
5				Групповая работа / практическое занятие	1	<i>Подача</i> с верхним и нижним вращением	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
6				Индивидуальная работа / практическое занятие	2		Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
7				Индивидуальная работа / практическое занятие	1	<i>Подача</i> с боковым вращением и индивидуальная	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
8				Индивидуальная работа / практическое занятие	2		Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия

							зал)	
9			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	<i>Прием подачи</i> накатом	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия	
10			Индивидуальная работа / практическое занятие	2		Кабинет (спортивный зал)	Сдача контрольных нормативов по технико-тактической подготовке учащихся	
11			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	<i>Прием подачи</i> подрезкой и подставкой	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия	
12			Индивидуальная работа / практическое занятие	2		Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия	
13			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	<i>Накат</i> справа и слева по диагонали, справа и слева по прямой	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия	
14			Индивидуальная работа / практическое занятие	2		Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия	
15			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	<i>Накат</i> «Треугольник» в правый и левый угол, «Восьмёрка» с углов	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия	
16			Индивидуальная работа / практическое занятие	2		Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия	
17			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	<i>Накат</i> «Восьмёрка» по прямой. Совершенствование техники и тактики игры накатом	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия	
18			Индивидуальная работа / практическое занятие	2		Кабинет (спортивный зал)	Сдача контрольных нормативов по технико-тактической подготовке учащихся	
19			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	<i>Контрудар</i> справа	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия	

20			Индивидуальная работа / практическое занятие	2		Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
21			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	<i>Контрудар</i> слева	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
22			Индивидуальная работа / практическое занятие	2		Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
23			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	<i>Кач (срезка)</i> справа и слева по диагонали, справа и слева по прямой	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
24			Индивидуальная работа / практическое занятие	2		Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
25			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	<i>Кач (срезка)</i> «Треугольник» в правый и левый угол, «Восьмёрка» с углов	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
26			Индивидуальная работа / практическое занятие	2		Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
27			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	<i>Кач (срезка)</i> «Восьмёрка» по прямой. Совершенствование техники и тактики игры качем	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
28			Индивидуальная работа / практическое занятие	2		Кабинет (спортивный зал)	Сдача контрольных нормативов по технико-тактической подготовке учащихся
29			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	<i>Атакующий удар с кача (срезки)</i> справа и слева по диагонали	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
30			Индивидуальная работа / практическое занятие	2		Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
31			Индивидуальная работа /	1	<i>Атакующий удар с кача</i>	Кабинет	Анализ занятия

				практическое занятие		<i>(срезки)</i> справа по прямой	(спортивный зал)	
32				Индивидуальная работа / практическое занятие	2		Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
33				Индивидуальная работа / практическое занятие	1	<i>Атакующий удар с кача (срезки)</i> слева по прямой	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
34				Индивидуальная работа / практическое занятие	2		Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
35				Индивидуальная работа / практическое занятие	1	<i>Подрезка</i> справа	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
36				Индивидуальная работа / практическое занятие	2		Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
37				Индивидуальная работа / практическое занятие	1	<i>Подрезка</i> слева	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
38				Индивидуальная работа / практическое занятие	2		Кабинет (спортивный зал)	Сдача контрольных нормативов по технико-тактической подготовке учащихся
39				Индивидуальная работа / практическое занятие	1	<i>Удар по «свече»</i> накатом	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
40				Индивидуальная работа / практическое занятие	2		Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
41				Индивидуальная работа / практическое занятие	1	<i>Удар по «свече»</i> накатом	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
42				Индивидуальная работа / практическое занятие	2		Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия

							зал)	
43			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	<i>Игра «один против всех»</i>	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия	
44			Индивидуальная работа / практическое занятие	2		Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия	
45			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	<i>Игра «попади в цель»</i>	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия	
46			Индивидуальная работа / практическое занятие	2		Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия	
47			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	<i>Топ-спин справа по диагонали</i>	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия	
48			Индивидуальная работа / практическое занятие	2		Кабинет (спортивный зал)	Сдача контрольных нормативов по технико- тактической подготовке учащихся	
49			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	<i>Топ-спин справа по прямой</i>	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия	
50			Индивидуальная работа / практическое занятие	2		Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия	
51			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	<i>Прием топ-спина подставкой</i>	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия	
52			Индивидуальная работа / практическое занятие	2		Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия	
53			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	<i>Прием топ-спина накатом</i>	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия	

54			Индивидуальная работа / практическое занятие	2		Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
55			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	<i>Комбинированные серии ударов</i>	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
56			Индивидуальная работа / практическое занятие	2		Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
57			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	<i>Комбинированные серии ударов</i>	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
58			Индивидуальная работа / практическое занятие	2		Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
59			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	<i>Комбинированные серии ударов</i>	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
60			Индивидуальная работа / практическое занятие	2		Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
61			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	Правила игры: парные игры, правила игры, расписание игр	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
62			Индивидуальная работа / практическое занятие	2		Кабинет (спортивный зал)	Тестирование
63			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	Правила игры: круговая система соревнований и судейская практика	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
64			Индивидуальная работа / практическое занятие	2		Кабинет (спортивный зал)	Тестирование
65			Соревнования	1	Участие в соревнованиях	Кабинет (спортивный)	Анализ занятия

							зал)	
66				Соревнования	2		Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
67				Соревнования	1	Участие в соревнованиях	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
68				Соревнования	2		Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
69				Соревнования	1	Участие в соревнованиях	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
70				Соревнования	2		Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
71				Сдача нормативов	1	Контроль нормативов физического развития	Стадион МБОУ ЖДЛ	Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке
72				Сдача нормативов	2			

**Календарный учебный график «Настольный теннис»
2024-2025 учебный год**

2 год обучения

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма / вид занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Игра / комбинированное занятие	1	Введение, техника безопасности	Кабинет (спортивный)	Фронтальная беседа

							зал)	
2				Групповая работа / комбинированное занятие	2	Физическая культура и спорт в мире, России, области, городе	Кабинет (спортивный зал)	Тестирование
3				Групповая работа / комбинированное занятие	1	Валеология - опасность вредных привычек (наркомания и токсикомания)	Кабинет (спортивный зал)	Фронтальная беседа
4				Групповая работа / комбинированное занятие	2	Валеология - опасность вредных привычек (алкоголизм и курение)	Кабинет (спортивный зал)	Игра
5				Групповая работа / практическое занятие	1	Подача с верхним вращением	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
6				Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Подача с нижним вращением	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
7				Индивидуальная работа / практическое занятие	1	Подача с боковым вращением	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
8				Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Подача индивидуальная	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
9				Индивидуальная работа / практическое занятие	1	Прием подачи атакующим ударом	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
10				Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Прием подачи подрезкой	Кабинет (спортивный зал)	Сдача контрольных нормативов по технико- тактической подготовке
11				Индивидуальная работа / практическое занятие	1	Прием подачи подставкой	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
12				Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Накат справа по диагонали	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия

13				Индивидуальная работа / практическое занятие	1	Накат слева по диагонали	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
14				Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Накат справа и слева по прямой	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
15				Индивидуальная работа / практическое занятие	1	Накат «Треугольник» в правый угол	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
16				Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Накат «Треугольник» в левый гол	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
17				Индивидуальная работа / практическое занятие	1	Накат «Восьмёрка» с углов	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
18				Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Накат «Восьмёрка» по прямой	Кабинет (спортивный зал)	Сдача контрольных нормативов по технико-тактической подготовке учащихся
19				Индивидуальная работа / практическое занятие	1	Контрудар справа топ-спином	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
20				Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Контрудар слева накатом	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
21				Индивидуальная работа / практическое занятие	1	Кач (срезка) справа по диагонали Кач (срезка) слева по диагонали	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
22				Индивидуальная работа / практическое занятие	2		Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
23				Индивидуальная работа / практическое занятие	1	Кач (срезка) справа и слева по прямой	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
24				Индивидуальная работа /	2	Кач (срезка)	Кабинет	Анализ занятия

				практическое занятие		«Треугольник» в правый угол	(спортивный зал)	
25				Индивидуальная работа / практическое занятие	1	Кач (срезка) «Треугольник» в левый угол	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
26				Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Кач (срезка) «Восьмерка» по диагонали	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
27				Индивидуальная работа / практическое занятие	1	Кач (срезка) «Восьмерка» по прямой	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
28				Групповая работа / комбинированное занятие	2	Совершенствование техники и тактики игры качем (срезкой)	Кабинет (спортивный зал)	Сдача контрольных нормативов по технико-тактической подготовке учащихся
29				Индивидуальная работа / практическое занятие	1	Атакующий удар с кача (срезки) справа по диагонали	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
30				Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Атакующий удар с кача (срезки) слева по диагонали	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
31				Индивидуальная работа / практическое занятие	1	Атакующий удар с кача (срезки) справа по прямой	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
32				Групповая работа / комбинированное занятие	2	Атакующий удар с кача (срезки) слева по прямой	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
33				Индивидуальная работа / практическое занятие	1	Подрезка справа	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
34				Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Подрезка слева	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
35				Индивидуальная работа / практическое занятие	1	Комбинированная игра подрезкой справа и слева	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия

							зал)	
36			Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Удар по «свече» накатом	Кабинет (спортивный зал)		Анализ занятия
37			Групповая работа / комбинированное занятие	1	Удар по «свече» срезкой	Кабинет (спортивный зал)		Анализ занятия
38			Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Технический прием «свеча» без вращения	Кабинет (спортивный зал)		Сдача контрольных нормативов по технико- тактической подготовке учащихся
39			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	Технический прием «свеча» с вращением	Кабинет (спортивный зал)		Анализ занятия
40			Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Игры «один против всех»	Кабинет (спортивный зал)		Анализ занятия
41			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	Игры «крутиловка»	Кабинет (спортивный зал)		Анализ занятия
42			Групповая работа / комбинированное занятие	2	Игры «командная партия»	Кабинет (спортивный зал)		Анализ занятия
43			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	Игры «попади в цель»	Кабинет (спортивный зал)		Анализ занятия
44			Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Топ-спин справа (форхенд) по диагонали	Кабинет (спортивный зал)		Анализ занятия
45			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	Топ-спин справа (форхенд) по прямой	Кабинет (спортивный зал)		Анализ занятия
46			Групповая работа / комбинированное занятие	2	Перекрутка топ-спина справа	Кабинет (спортивный зал)		Анализ занятия

47				Индивидуальная работа / практическое занятие	1	перекрутка топ-спина слева (бэкхенд)	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
48				Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Прием топ-спина подставкой	Кабинет (спортивный зал)	Сдача контрольных нормативов по технико-тактической подготовке учащихся
49				Групповая работа / комбинированное занятие	1	Прием топ-спина накатом	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
50				Групповая работа / комбинированное занятие	2	Игра с автоматическим тренажером на скорость, силу и выносливость	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
51				Индивидуальная работа / практическое занятие	1	Тактика игры против игрока атакующего плана	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
52				Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Тактика игры против игрока атакующего плана	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
53				Индивидуальная работа / практическое занятие	1	Тактика игры против игрока защитного плана	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
54				Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Тактика игры против игрока защитного плана	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
55				Групповая работа / комбинированное занятие	1	Тактика игры против разнопланового игрока	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
56				Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Тактика игры против разнопланового игрока	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
57				Групповая работа / комбинированное занятие	1	Комбинированные серии ударов	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
58				Индивидуальная работа /	2	Комбинированные серии	Кабинет	Анализ занятия

				практическое занятие		ударов	(спортивный зал)	
59				Индивидуальная работа / практическое занятие	1	Комбинированные серии ударов	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
60				Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Комбинированные серии ударов	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
61				Индивидуальная работа / практическое занятие	1	Комбинированные серии ударов	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
62				Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Комбинированные серии ударов	Кабинет (спортивный зал)	Тестирование
63				Индивидуальная работа / практическое занятие	1	Настрой на подачу настрой на розыгрыш очка	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
64				Групповая работа / комбинированное занятие	2	Оценка игровой ситуации и анализ игры	Кабинет (спортивный зал)	Тестирование
65				Групповая работа / комбинированное занятие	1	Поведение и психология парных игр	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
66				Групповая работа / комбинированное занятие	2	Поведение и психология парных игр	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
67				Соревнования	1	Товарищеские встречи	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
68				Соревнования	2	Товарищеские встречи	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
69				Соревнования	1	Товарищеские встречи	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия

70				Соревнования	2	Товарищеские встречи	Кабинет (спортивный зал)	Анализ занятия
71				Сдача нормативов	1	Контроль нормативов физического развития	Стадион МБОУ ЖДЛ	Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке
72				Сдача нормативов	2			

Список литературы для педагога:

1. Барчукова Г.В. Программа по настольному теннису для спортивных школ- М., 2004.
2. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. - М.: Академия, 2006.
3. Байгулов Ю.П. Программы для учреждений дополнительного образования детей. Программа Настольный теннис.- ГОУ ЦРСДОД. Москва, 2004.
4. Фриерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис.- М.: Олимпия Пресс, 2005.
5. Фриерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис.- М.: Олимпия Пресс, 2005.
6. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / под общ.ред. проф. В. А. Голенко, проф. А. П. Скородумовой. - М.: Советский спорт, 2009.

Список литературы для учащихся:

1. Байгулов Ю.П. Настольный теннис вчера, сегодня, завтра....- ГОУ ЦРСДОД. Москва, 2005.
2. Лапина Т.Н. Теннис, сквош, пинг-понг. - СПб, 2007.
3. Фриерман Э.Я. Настольный теннис. - М.: Олимпия Пресс, 2005.
4. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. - М.: Виста Спорт, 2010.

Серии комбинированных ударов
Серии комбинированных ударов для учащихся первого года обучения

Серии комбинированных ударов для первого года обучения

№ п/п	Содержание комбинации	Тренируемый технический приём
1	Накат по диагонали, подыгрывающий переводит в противоположный угол, тренирующийся выполняет завершающий удар накатом по диагонали (или по прямой по указанию тренера)	Острый атакующий удар накатом
2	Накат по диагонали, тренирующийся выполняет «забегание» (перемещение из левосторонней стойки в правостороннюю, или наоборот) и исполняет завершающий удар накатом по диагонали (или по прямой по указанию тренера)	Острый атакующий удар накатом
3	Кач по диагонали, тренирующийся атакует с кача по диагонали, подыгрывающий выполняет подставку по прямой, тренирующийся исполняет завершающий удар накатом по диагонали (или по прямой по указанию тренера)	Атака с кача, завершающий удар
4	Кач по диагонали, тренирующийся выполняет «забегание» и атакует с кача по диагонали, подыгрывающий подставляет по диагонали (или по прямой по указанию тренера), тренирующийся завершает накатом по диагонали (или по прямой по указанию тренера).	Атака с кача, завершающий удар
5	Кач по диагонали, тренирующийся атакует с кача по диагонали, подыгрывающий выполняет подставку по диагонали, тренирующийся выполняет «забегание» и завершающий удар накатом по диагонали (или по прямой по указанию тренера)	Атака с кача, завершающий удар
6	Накат по диагонали, тренирующийся подрезает по диагонали, подыгрывающий возвращает качем по прямой, тренирующийся атакует с кача по диагонали (или по прямой по указанию тренера)	Подрезка, атака с кача
7	Кач по диагонали, подыгрывающий атакует с кача по диагонали, тренирующийся выполняет контрудар по диагонали, подыгрывающий подставляет по прямой, тренирующийся наносит завершающий удар накатом по диагонали (или по прямой по указанию тренера)	Контрудар

Примечание - В качестве подыгрывающего выступает педагог, либо другой игрок, владеющий необходимыми навыками для реализации комбинации.

Серии комбинированных ударов для учащихся второго года обучения

№ п/п	Содержание комбинации	Тренируемый технический приём
1	Накат по диагонали, подыгрывающий переводит в противоположный угол, тренирующийся выполняет форхенд топ-спин по диагонали (или по прямой по указанию тренера)	Форхенд топ-спин
2	Накат по диагонали, тренирующийся выполняет «забегание» (перемещение из левосторонней стойки в правостороннюю, или наоборот) и исполняет форхенд топ-спин по диагонали (или по прямой по указанию тренера)	Форхенд топ-спин
3	Кач по диагонали, тренирующийся атакует с кача по диагонали, подыгрывающий выполняет подставку по прямой, тренирующийся исполняет форхенд топ-спин по диагонали (или по прямой по указанию тренера)	Форхенд топ-спин
4	Кач по диагонали, тренирующийся атакует с кача по диагонали, подыгрывающий выполняет подставку по диагонали, тренирующийся выполняет «забегание» и завершающий форхенд топ-спин по диагонали (или по прямой по указанию тренера)	Форхенд топ-спин
5	Кач по диагонали, тренирующийся выполняет «забегание» и атакует с кача форхенд топ-спином по диагонали, подыгрывающий подставляет по диагонали (или по прямой по указанию тренера), тренирующийся завершает форхенд топ-спином по диагонали (или по прямой по указанию тренера).	Форхенд топ-спин
6	Накат по диагонали, тренирующийся подрезает по диагонали, подыгрывающий возвращает качем по прямой, тренирующийся атакует с кача форхенд топ-спином по диагонали (или по прямой по указанию тренера)	Подрезка, форхенд топ-спин
7	Кач по диагонали, подыгрывающий атакует с кача по диагонали, тренирующийся выполняет подставку по диагонали, подыгрывающий атакует топ-спином по прямой, тренирующийся наносит форхенд топ-спин по диагонали (или по прямой по указанию тренера)	Перекрутка: топ-спин на топ-спин
8	«Треугольник»- тренирующийся выполняет поочередно форхенд топ-спин по прямой и накат по диагонали, подыгрывающий подставляет. Не менее трёх циклов	Форхенд топ-спин
9	Накат по диагонали, тренирующийся выполняет поочередно накат по диагонали и «забегание» с последующим форхенд топ-спином по диагонали (или по прямой по указанию тренера). Не менее трёх циклов	Форхенд топ-спин
10	Накат по диагонали, тренирующийся выполняет подрезку по диагонали, подыгрывающий атакует по прямой топ-спином, тренирующийся подставляет по прямой. Не менее трёх циклов	Подрезка, подставка

Примечание:

- 1) В программе предусматривается 3 вида топ-спина: классический, зависающий и топ-спин удар. Для третьего года обучения в комбинациях применяется топ-спин классический справа (со стороны игровой руки для левшей).
- 2) Для вариативного применения в программе третьего года обучения предусмотрен только топ-спин справа, или *форхенд* топ-спин. Форхенд- это, в переводе с английского, удар, наносимый со стороны бьющей руки, для правой справа, для левой слева. Топ-спин слева (бэкхенд) предусмотрен на данном этапе обучения как ознакомительный, и в комбинациях не используется.

Приложение 2

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста
7-11 лет**

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
1.	Бег 20 м с высокого старта (с)	4,8-5,0	4,6-4,8
2.	Бег 30 м с высокого старта (с)	6,0-6,5	5,5-6,0
3.	Бег 60 м с высокого старта (с)	-	10-10,5
4.	Прыжок в длину с места (см)	150-160	155-165
5.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 с (количество раз)	15-20	15-25
6.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	30-35	35-45

Примечание - В таблице приведены допустимые для данного возраста результаты по выполнению упражнения, более высокий результат говорит о перспективности учащегося, более низкий – наоборот.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста 12-13 лет

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,8-5,0	4,6-4,8
2.	Бег 800 м	-	Без учета времени
3.	Бег 60 м с высокого старта (с)	10-10,5	9,5-10
4.	Прыжок в длину с места (см)	175-180	190-200
5.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	70-75	80-85
6.	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (количество раз)	10-12	15-20
7.	Переход из положения лежа в положение сидя с касанием пальцами рук ступней (количество)	12	18
8.	Разгибание рук в упоре лежа (отжимание)	15-20	20-25

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста 14-15 лет

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,8-5,0	4,3-4,6
2	Бег 1000 м (мин)	4,5 и менее	4,3 и менее
3	Бег 60 м с высокого старта (с)	9,5-10	9-9,5
4	Бег 3000 м	-	Без учета времени
5	Прыжок в длину с места (см)	175-180	190-205
6	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	90-95	100-105
7	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (количество раз)	14-18	20-25
8	Доставание ступней выпрямленных в коленях ног пальцами рук из положения лежа	15-20	25-30
9	Отжимание от пола	20-25	30-35
10	Подтягивание согнутых в коленях ног к груди из виса на гимнастической стенке	10-12	-
11	Подтягивание хватом сверху из виса на перекладине	-	5-8

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке учащихся

**Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке
учащихся младшей возрастной группы (10-12 лет)**

Контрольные нормативы по тактико-технической подготовке учащихся 1-го года обучения младшей возрастной группы (10-12 лет)

№ п/п	Наименование технического приема	Количество ударов в серии	Уровень выполнения
1	Накат справа по диагонали	30 и более от 20 до 30 менее 20	высокий средний низкий
2	Накат слева по диагонали	30 и более от 20 до 30 менее 20	высокий средний низкий
3	Кач (срезка) справа по диагонали	30 и более от 20 до 30 менее 20	высокий средний низкий
4	Кач (срезка) слева по диагонали	30 и более от 20 до 30 менее 20	высокий средний низкий
5	«Треугольник» накатом в правый угол	20 и более от 15 до 20 менее 15	высокий средний низкий
6	«Треугольник» накатом в левый угол	20 и более от 15 до 20 менее 15	высокий средний низкий
7	«Треугольник» качем (срезкой) в правый угол	20 и более от 15 до 20 менее 15	высокий средний низкий
8	«Треугольник» качем (срезкой) в левый угол	20 и более от 15 до 20 менее 15	высокий средний низкий
9	Атака с кача (срезки) справа (слева) 10 попыток	6 и более от 3 до 5 менее 3	высокий средний низкий
10	Подачи справа (слева) накатом	8 6 0-5	высокий средний низкий
11	Подачи справа (слева) качем (срезкой)	9 7 0-7	высокий средний низкий

**Контрольные нормативы по тактико-технической подготовке учащихся старшей
возрастной группы (13-15 лет).**

Контрольные нормативы по тактико-технической подготовке учащихся 2-го года обучения
старшей возрастной группы (13-15 лет)

№ п/п	Наименование технического приема	Количество ударов в серии	Оценка выполнения
1	Накат справа по диагонали	40 и более от 30 до 40 менее 30	высокий средний низкий
2	Накат слева по диагонали	40 и более от 30 до 40 менее 30	высокий средний низкий
3	Кач (срезка) справа по диагонали	40 и более от 30 до 40 менее 30	высокий средний низкий
4	Кач (срезка) слева по диагонали	40 и более от 30 до 40 менее 30	высокий средний низкий
5	«Треугольник» накатом в правый угол	25 и более от 20 до 25 менее 20	высокий средний низкий
6	«Треугольник» накатом в левый угол	25 и более от 20 до 25 менее 20	высокий средний низкий
7	Кач слева (справа) по всему столу (количество ошибок за 3 мин)	5 и менее от 5 до 8 0-4	высокий средний низкий
8	Сочетание кача справа и слева (количество ошибок за 3 мин)	10 и менее от 11 до 14 от 15 до 20	высокий средний низкий
9	Атака с кача (срезки) справа (слева) 10 попыток	8 и более от 5 до 7 от 0 до 6	высокий средний низкий
10	Подачи справа (слева) накатом	9 7 0-6	высокий средний низкий
11	Подачи справа (слева) качем (срезкой)	9 7 0-6	высокий средний низкий

Диагностика, оценка знаний, умений и навыков учащихся

Диагностика включает в себя:

- участие и результаты участия в соревнованиях.
- тестирование знаний, умений и навыков игры в настольный теннис согласно возрастной категории.

№	Ф.И. ребенка	Накат справа по диагонали (приложение 3)		Кач (срезка) слева по диагонали (приложение 3)		Атака с кача (срезки) справа (слева) (приложение 3)		Подачи справа (слева) качем (срезкой) (приложение 3)		Общая физическая подготовка (приложение 2)	
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
	Иванов Иван	○	●	○	○	○	●	○	●	○	●

○	●	●	●
Нет знаний или низкий уровень знаний по теме	Средний уровень знаний по теме	Высокий уровень знаний по теме	Продвинутый уровень знаний по теме

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390058

Владелец Керн Ирина Юсуповна

Действителен с 01.04.2024 по 01.04.2025