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)

Согласовано
Директор МБОУ ЖДЛ
Им. Абрамова
п. Новый Ургал
_____ Кузменкина И.В.
Приказ №
От « _ » сентября 2026г

Рассмотрено
на заседании НМС
Протокол № 1
« 04 » сентября 2026 г

Утверждаю
Директор ЦРТДиЮ
_____ Керн И.Ю.
Приказ № 61
от « 04 » сентября 2026 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,
2026 г

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» реализуется в сетевой форме на базе муниципального бюджетного образовательного учреждения железнодорожный лицей имени А.А. Абрамова Верхнебуреинского муниципального района Новоуральского городского поселения Хабаровского края (МБОУ ЖДЛ)

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28«Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2«Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжение Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»;
- Методические рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);
- Методические рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным

развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны (Письмо Минпросвещения Российской Федерации от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06);

- Приказ краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» от 27.05.2025 г. №220 П «Об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Хабаровском крае»;

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центр развития творчества детей и юношества городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын» Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края (далее - ЦРТДиЮ).

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

Актуальность программы 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 здоровье сберегающей программы востребованного досуга.

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.

Адресат программы: дети 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 -15 человек.

Форма организации обучения – очная.

Объем и сроки усвоения программы, режим занятий

Период	Организация	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год	Филиал ЦРТДиЮ	2 часа	2	4 часа	36	144 часа
	МБОУ ЖДЛ	1 час	1	1 час	36	36 часов
2 год обучения	Филиал ЦРТДиЮ	2 часа	2	4 часа	36	144 часа
	МБОУ ЖДЛ	1 час	1	1 час	36	36 часов
	Итого по программе					360 часов

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 волевую, инициативную и дисциплинированную личность;

- воспитывать коллективное взаимодействие и сотрудничество в учебной и соревновательной деятельности.

Формы проведения занятий

В зависимости от факторов и ступени 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. **-** Комбинированные серии ударов смотри в приложении 1. Выбираются педагогом из представленного списка для данного года обучения.

Учебный план

1 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов	Формы контроля

п/п		всего	теория	практика	
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.	*Подача*	*6*	*1*	*5*	Анализ занятий
3.2.	*Прием подачи*	*6*	*1*	*5*	Анализ занятий
3.3.	*Накат*	*9*	*1,5*	*7,5*	Сдача контрольных нормативов
3.4.	*Контрудар*	*6*	*1*	*5*	Анализ занятий
3.5.	*Кач (срезка)*	*9*	*1,5*	*7,5*	Сдача контрольных нормативов по технико-тактической подготовке
3.6.	*Атакующий удар с кача (срезки)*	*9*	*1,5*	*7,5*	Анализ занятий
3.7.	*Подрезка*	*6*	*1*	*5*	Сдача контрольных нормативов по технико-тактической подготовке учащихся
3.8.	*Удар по «свече» накатом*	*6*	*1*	*5*	Анализ занятий
3.9.	*Игры*	*6*	*1*	*5*	Анализ занятий
3.10.	*Топ-спин справа*	*6*	*1*	*5*	Анализ занятий
3.11.	*Прием топ-спина*	*6*	*1*	*5*	Анализ занятий
3.1	*Комбинированные серии ударов**	*9*	*1,5*	*7,5*	Анализ занятий

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
2.					
4	Правила игры	6	5	1	Тестирование
5	Участие в соревнованиях	9	-	9	Участие в соревнованиях
6	Контроль нормативов физического развития	3	-	3	Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке
7	Подготовка к соревнованиям	36	-	36	Турниры соревнования
	Итого:	180	48	132	

ДЕРЖАНИЕ 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,	2	2	-	Тестирование

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

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
					общей физической подготовке
4.15.	*Комбинированные серии ударов**	*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
8	Подготовка и участие в соревнованиях	36	-	36	Турниры и соревнования
	Итого:	180	48	132	

*** -** 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. Серьёзное 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.

Воспитательная деятельность

1. Цель и задачи воспитательной работы

Цель: Формирование гармонично развитой личности спортсмена, обладающей высокими морально-волевыми качествами, культурой здорового образа жизни и гражданскойддщддд ответственностью через систематические занятия настольным теннисом.

Задачи:

1. Личностные: Воспитание волевых качеств (упорство, выдержка, самообладание), дисциплинированности и трудолюбия.

2. Социально-коммуникативные: Формирование навыков работы в команде, уважения к сопернику и тренеру, развитие лидерских качеств и взаимовыручки.

3. Ценностно-смысловые: Пропаганда здорового образа жизни, профилактика вредных привычек, формирование негативного отношения к допингу и читерству (нечестной игре).

4. Патриотические: Воспитание чувства гордости за отечественный спорт, знакомство с историей советской и российской школы настольного тенниса.

2. Формы и методы воспитательной работы

Формы:

· Тренировочные: Учебно-тренировочные игры, эстафеты с элементами тенниса, сдача нормативов.

· Соревновательные: Внутригрупповые турниры, товарищеские встречи, участие в первенствах.

· Массовые: Спортивные праздники, мастер-классы, викторины, тематические беседы, просмотр видео.

· Культурно-досуговые: Чаепития в честь праздников, награждение отличившихся.

Методы:

· Метод убеждения: Беседы, разъяснение правил, личный пример тренера и известных спортсменов.

· Метод упражнения (приучения): Многократное повторение сложных элементов для воспитания терпения, соблюдение ритуала приветствия соперника (рукопожатие до и после игры).

· Метод стимулирования: Поощрение (грамоты, значки, звание «Игрок месяца»), замечание, разбор ошибок поведения.

· Метод проблемных ситуаций: Разбор конкретных конфликтных моментов на площадке («Судья ошибся — что делать?», «Соперник грубит — как реагировать?»).

3. Ожидаемые результаты (за 9 месяцев)

К концу учебного года воспитанники:

1. Личностные: Умеют контролировать эмоции в стрессовых ситуациях матча, не бросают ракетку и не оскорбляют соперника при проигрыше.

2. Коммуникативные: Соблюдают спортивный этикет (рукопожатие), уважительно относятся к инвентарю (не ломают ракетки), умеют находить общий язык в парной игре.

3. Гражданские: Знают имена выдающихся отечественных теннисистов, понимают важность занятий спортом для защиты Родины и личного здоровья.

4. Практические: Участвуют в минимум 3-х соревнованиях за год, повышают личный рейтинг в группе.

Календарный план воспитательной работы (9 месяцев)

Месяц	Название события мероприятия	Форма проведения	Практический результат
Сентябрь	«Кодекс чести теннисиста»	Вводная беседа + Тренинг Командный турнир «Микст» (девочки + мальчики в паре).	Разбор кодекса поведения ITTF, правила рукопожатий, отношение к сопернику и инвентарю. Подписание «Договора о честной игре». Дети осознают, что грубость = дисквалификация. Сплочение коллектива, обучение поддержке партнера, а не только личной игре
Октябрь	«Быстрее. Выше. Умнее»	Интеллектуальная викторина по истории настольного тенниса (Китай, Европа, СССР).	Расширение кругозора, воспитание уважения к традициям спорта. «Судья сегодня — ты» Практикум по судейству. Каждый ребенок пробует себя в роли арбитра и счетчика. Понимание трудности работы судьи, снижение количества споров на площадке.
Ноябрь	«Сила воли»	Круглый стол.	Просмотр мотивационных роликов про паралимпийцев (например, игроков без рук). Беседа о преодолении трудностей. Профилактика уныния при неудачах. Воспитание эмпатии и силы духа.
Декабрь	«Новогодний марафон»	Веселые старты с элементами тенниса + чаепитие.	Создание позитивного микроклимата в коллективе, эмоциональная разрядка.
Январь	«Железная хватка»	Тренинг	Концентрация внимания и психологическую устойчивость (игра при «шуме», при счете 0:10). Развитие стрессоустойчивости, умения не сдаваться в безнадежной ситуации. «Этика спора» Разбор конфликтных ситуаций. Сценки: «Соперник утверждает, что мяч ушел». Освоение алгоритма цивилизованного решения споров без драк и оскорблений
Февраль	«Герои спорта»	Урок мужества	Посвященный Дню защитника Отечества. Рассказ о спортсменах в годы ВОВ и о роли спорта в армии. Воспитание патриотизма, понимание физической

			подготовки как долга перед Родиной. Турнир «Снайпер» Соревнование на точность попадания в зоны на столе. Развитие упорства, глазомера и уважения к точности движений.
Март	«Красота движения»	Мастер-класс	Старшие ученики для новичков группы. Воспитание шефской помощи, наставничества, передача опыта «от старшего к младшему». «Кубок честности» Игра без судьи. Соперники сами фиксируют счет и спорные мячи. Апробация принципов «Фэйр-плей» на практике
Апрель	«Здоровье в порядке — спасибо зарядке»	Беседа Конкурс	Режим дня спортсмена, личная гигиене и питании. рисунков/плакатов. Осознание важности восстановления и режима для достижения побед. Связь спорта с общим развитием интеллекта и гордостью за страну.
Май	«Итоги сезона»	Итоговый турнир	Для родителей и детей («Семейный дуэт»). Укрепление семейных связей, демонстрация родителям прогресса детей. «Награждение героев» Праздник закрытия сезона. Вручение номинаций («За волю к победе», «Джентльмен площадки», «Прорыв года»). Стимулирование детей к дальнейшим занятиям, признание не только спортивных, но и моральных качеств.

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.

Формы контроля

Промежуточный контроль обучающихся проводится в конце каждого учебного года в форме сдачи контрольных нормативов и учета практических результатов (участия обучающегося в различных мероприятиях объединения) Приложение 2

Формы представления результатов:

Участие в турнирах, соревнованиях

Оценочные материалы:

Приложение 3

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.

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. Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис.- М.: Олимпия Пресс, 2005.
5. Фримерман 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. Фримерман Э.Я. Настольный теннис. - М.: Олимпия Пресс, 2005.
4. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. - М.: Виста Спорт, 2010.

Приложение 1

Календарный учебный график «Настольный теннис»
2026-2027 учебный год

1 год обучения

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

			работа / практическое занятие			
9			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	*Прием подачи* накатом	Анализ занятия
10			Индивидуальная работа / практическое занятие	2		Сдача контрольных нормативов по технико-тактической подготовке учащихся
11			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	*Прием подачи* подрезкой *и* подставкой	Анализ занятия
12			Индивидуальная работа / практическое занятие	2		Анализ занятия
13			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	*Накат* справа и слева по диагонали, справа и слева по прямой	Анализ занятия
14			Индивидуальная работа / практическое занятие	2		Анализ занятия
15			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	*Накат* «Треугольник» в правый и левый угол, «Восьмёрка» с углов	Анализ занятия
16			Индивидуальная работа / практическое занятие	2		Анализ занятия

17			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	*Накат* «Восьмёрка» по прямой. Совершенствование техники и тактики игры накатом	Анализ занятия
18			Индивидуальная работа / практическое занятие	2		**Сдача контрольных нормативов по технико-тактической подготовке учащихся**
19			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	*Контрудар* справа	Анализ занятия
20			Индивидуальная работа / практическое занятие	2		Анализ занятия
21			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	*Контрудар* слева	Анализ занятия
22			Индивидуальная работа / практическое занятие	2		Анализ занятия
23			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	*Кач (срезка)* справа и слева по диагонали, справа и слева по прямой	Анализ занятия
24			Индивидуальная работа / практическое занятие	2		Анализ занятия
25			Индивидуальная работа / практическое	1	*Кач (срезка)* «Треугольник» в правый и левый угол, «Восьмёрка» с углов	Анализ занятия

			занятие			
26			Индивидуальная работа / практическое занятие	2		Анализ занятия
27			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	*Кач (срезка)* «Восьмёрка» по прямой. Совершенствование техники и тактики игры качем	Анализ занятия
28			Индивидуальная работа / практическое занятие	2		**Сдача контрольных нормативов по технико-тактической подготовке учащихся**
29			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	*Атакующий удар с кача (срезки)* справа и слева по диагонали	Анализ занятия
30			Индивидуальная работа / практическое занятие	2		Анализ занятия
31			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	*Атакующий удар с кача (срезки)* справа по прямой	Анализ занятия
32			Индивидуальная работа / практическое занятие	2		Анализ занятия
33			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	*Атакующий удар с кача (срезки)* слева по прямой	Анализ занятия
34			Индивидуальная работа /	2		Анализ занятия

			практическое занятие			
35			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	*Подрезка* справа	Анализ занятия
36			Индивидуальная работа / практическое занятие	2		Анализ занятия
37			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	*Подрезка* слева	Анализ занятия
38			Индивидуальная работа / практическое занятие	2		**Сдача контрольных нормативов по технико-тактической подготовке учащихся**
39			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	*Удар по «свече»* накатом	Анализ занятия
40			Индивидуальная работа / практическое занятие	2		Анализ занятия
41			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	*Удар по «свече»* накатом	Анализ занятия
42			Индивидуальная работа / практическое занятие	2		Анализ занятия
43			Индивидуальная	1	*Игра* «один против всех»	Анализ занятия

			работа / практическое занятие			
44			Индивидуальная работа / практическое занятие	2		Анализ занятия
45			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	*Игра* «попади в цель»	Анализ занятия
46			Индивидуальная работа / практическое занятие	2		Анализ занятия
47			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	*Топ-спин справа* по диагонали	Анализ занятия
48			Индивидуальная работа / практическое занятие	2		**Сдача контрольных нормативов по технико-тактической подготовке учащихся**
49			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	*Топ-спин справа* по прямой	Анализ занятия
50			Индивидуальная работа / практическое занятие	2		Анализ занятия
51			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	*Прием топ-спина* подставкой	Анализ занятия

52			Индивидуальная работа / практическое занятие	2		Анализ занятия
53			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	*Прием топ-спина* накатом	Анализ занятия
54			Индивидуальная работа / практическое занятие	2		Анализ занятия
55			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	*Комбинированные серии ударов*	Анализ занятия
56			Индивидуальная работа / практическое занятие	2		Анализ занятия
57			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	*Комбинированные серии ударов*	Анализ занятия
58			Индивидуальная работа / практическое занятие	2		Анализ занятия
59			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	*Комбинированные серии ударов*	Анализ занятия
60			Индивидуальная работа / практическое	2		Анализ занятия

			занятие			
61			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	Правила игры: парные игры, правила игры, расписание игр	Анализ занятия
62			Индивидуальная работа / практическое занятие	2		Тестирование
63			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	Правила игры: круговая система соревнований и судейская практика	Анализ занятия
64			Индивидуальная работа / практическое занятие	2		Тестирование
65			Соревнования	1	Участие в соревнованиях	Анализ занятия
66			Соревнования	2		Анализ занятия
67			Соревнования	1	Участие в соревнованиях	Анализ занятия
68			Соревнования	2		Анализ занятия
69			Соревнования	1	Участие в соревнованиях	Анализ занятия
70			Соревнования	2		Анализ занятия
71			Сдача нормативов	1	Контроль нормативов физического развития	**Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке**
72			Сдача нормативов	2		

Календарный учебный график «Настольный теннис»
2026-2027 учебный год

2 год обучения

№	Месяц	Число	Форма / вид занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1			Игра / комбинированное занятие	1	Введение, техника безопасности	Фронтальная беседа
2			Групповая работа / комбинированное занятие	2	Физическая культура и спорт в мире, России, области, городе	Тестирование
3			Групповая работа / комбинированное занятие	1	Валеология - опасность вредных привычек (наркомания и токсикомания)	Фронтальная беседа
4			Групповая работа / комбинированное занятие	2	Валеология - опасность вредных привычек (алкоголизм и курение)	Игра
5			Групповая работа / практическое занятие	1	Подача с верхним вращением	Анализ занятия
6			Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Подача с нижним вращением	Анализ занятия
7			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	Подача с боковым вращением	Анализ занятия
8			Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Подача индивидуальная	Анализ занятия
9			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	Прием подачи атакующим ударом	Анализ занятия
10			Индивидуальная работа /	2	Прием подачи	**Сдача контрольных**

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

					левый угол	
26			Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Кач (срезка) «Восьмерка» по диагонали	Анализ занятия
27			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	Кач (срезка) «Восьмерка» по прямой	Анализ занятия
28			Групповая работа / комбинированное занятие	2	Совершенствование техники и тактики игры качем (срезкой)	**Сдача контрольных нормативов по технико-тактической подготовке учащихся**
29			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	Атакующий удар с кача (срезки) справа по диагонали	Анализ занятия
30			Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Атакующий удар с кача (срезки) слева по диагонали	Анализ занятия
31			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	Атакующий удар с кача (срезки) справа по прямой	Анализ занятия
32			Групповая работа / комбинированное занятие	2	Атакующий удар с кача (срезки) слева по прямой	Анализ занятия
33			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	Подрезка справа	Анализ занятия
34			Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Подрезка слева	Анализ занятия
35			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	Комбинированная игра подрезкой справа и слева	Анализ занятия
36			Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Удар по «свече» накатом	Анализ занятия
37			Групповая работа / комбинированное занятие	1	Удар по «свече» срезкой	Анализ занятия
38			Индивидуальная работа /	2	Технический прием	**Сдача контрольных**

			практическое занятие		«свеча» без вращения	**нормативов по технико-тактической подготовке учащихся**
39			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	Технический прием «свеча» с вращением	Анализ занятия
40			Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Игры «один против всех»	Анализ занятия
41			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	Игры «крутиловка»	Анализ занятия
42			Групповая работа / комбинированное занятие	2	Игры «командная партия»	Анализ занятия
43			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	Игры «попади в цель»	Анализ занятия
44			Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Топ-спин справа (форхенд) по диагонали	Анализ занятия
45			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	Топ-спин справа (форхенд) по прямой	Анализ занятия
46			Групповая работа / комбинированное занятие	2	Перекрутка топ-спина справа	Анализ занятия
47			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	перекрутка топ-спина слева (бэкхенд)	Анализ занятия
48			Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Прием топ-спина подставкой	**Сдача контрольных нормативов по технико-тактической подготовке учащихся**
49			Групповая работа / комбинированное занятие	1	Прием топ-спина накатом	Анализ занятия
50			Групповая работа / комбинированное занятие	2	Игра с автоматическим тренажером на скорость, силу и выносливость	Анализ занятия
51			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	Тактика игры против игрока атакующего	Анализ занятия

					плана	
52			Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Тактика игры против игрока атакующего плана	Анализ занятия
53			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	Тактика игры против игрока защитного плана	Анализ занятия
54			Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Тактика игры против игрока защитного плана	Анализ занятия
55			Групповая работа / комбинированное занятие	1	Тактика игры против разнопланового игрока	Анализ занятия
56			Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Тактика игры против разнопланового игрока	Анализ занятия
57			Групповая работа / комбинированное занятие	1	Комбинированные серии ударов	Анализ занятия
58			Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Комбинированные серии ударов	Анализ занятия
59			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	Комбинированные серии ударов	Анализ занятия
60			Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Комбинированные серии ударов	Анализ занятия
61			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	Комбинированные серии ударов	Анализ занятия
62			Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Комбинированные серии ударов	Тестирование
63			Индивидуальная работа / практическое занятие	1	Настрой на подачу настрой на розыгрыш очка	Анализ занятия
64			Групповая работа / комбинированное занятие	2	Оценка игровой ситуации и анализ игры	Тестирование
65			Групповая работа /	1	Поведение и	Анализ занятия

			комбинированное занятие		психология парных игр	
66			Групповая работа / комбинированное занятие	2	Поведение и психология парных игр	Анализ занятия
67			Соревнования	1	Товарищеские встречи	Анализ занятия
68			Соревнования	2	Товарищеские встречи	Анализ занятия
69			Соревнования	1	Товарищеские встречи	Анализ занятия
70			Соревнования	2	Товарищеские встречи	Анализ занятия
71			Сдача нормативов	1	Контроль нормативов физического развития	**Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке**
72			Сдача нормативов	2		

Приложение 2

Положение о промежуточном контроле обучающихся объединения "Настольный теннис".

1. Общие положения

Промежуточный контроль обучающихся объединения "Настольный теннис" рассматривается как неотъемлемая часть образовательного процесса, так как позволяет всем его участникам оценить реальную результативность их совместной творческой деятельности.

Цель промежуточного контроля - выявление уровня развития способностей и личностных качеств ребёнка и их соответствие прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы "Настольный теннис" (далее ДООП).

Задачи промежуточного контроля:

- определение уровня теоретической подготовки обучающихся в области настольном теннисе;
- выявление степени сформированности практических умений, техник. приемов;
- анализ полноты реализации образовательной программы детского объединения;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
- внесение корректив, в содержание и методику образовательной деятельности детского объединения.

2. Организация промежуточного контроля

Промежуточный контроль обучающихся объединения "Настольный теннис" Центра развития

творчества детей и юношества проводится (далее Центр) 1 раз, в конце учебного года.

Сроки проведения промежуточного контроля: май.

Форма проведения промежуточного контроля: контрольная сдача нормативов, учет практических результатов (зачеты, соревнования)

3. Критерии оценки результатов промежуточного контроля

Критерии оценки уровня теоретической подготовки обучающихся:

- соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям;
- осмысленность и свобода использования специальной терминологии.

Критерии оценки уровня практической подготовки обучающихся:

- соответствие уровня практических умений программным требованиям;
- развитость специальных способностей.

4. Оценка, оформление и анализ результатов промежуточного контроля.

Результаты промежуточного контроля обучающихся должны оцениваться таким образом, чтобы можно было определить:

1. насколько достигнуты прогнозируемые результаты программы каждым ребёнком;
2. полноту выполнения образовательной программы;
3. обоснованность перевода обучающегося на следующий год обучения;
4. результативность самостоятельной деятельности ребёнка в течение всего учебного года.

Результаты промежуточного контроля фиксируются в «Протоколе результатов промежуточного контроля обучающихся объединения "Настольный теннис".

Результаты промежуточного контроля обучающихся объединения "Настольный теннис" анализируются администрацией Центра и педагогом, по следующим параметрам:

- количество обучающихся (в процентах), освоивших ДООП на высоком уровне,
- освоивших программу на среднем уровне,
- освоивших программу на низком уровне;
- количество обучающихся, переведённых или не переведённых на следующий год обучения;
- причины невыполнения детьми ДООП;
- необходимость коррекции программы.

Описание уровней освоения программы

- ***высокий уровень*** - обучающийся овладел на 70–100% знаниями и умениями, предусмотренными программой за учебный год; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием; в основном самостоятельно осуществляет деятельность, связанную с овладением учебными умениями; выполняет практические задания; принимает активное участие в большинстве предлагаемых мероприятий, занимает призовые места;
- ***средний уровень*** - объём усвоенных знаний, умений и навыков составляет 50–70%; осуществляет деятельность, связанную с овладением учебными умениями при наличии инструктажа и контроля педагога, по образцу; сочетает специальную терминологию с бытовой; принимает активное участие в предлагаемых мероприятий;
- ***низкий уровень*** - обучающийся овладел менее чем 50% знаний и умений, как правило, избегает употреблять специальные термины, испытывает серьёзные затруднения при самостоятельной работе, выполняет задания при поддержке педагога.

ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ

промежуточного контроля обучающихся объединения «Настольный теннис»

Фамилия, имя, отчества педагога

№ группы

Форма проведения

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ

	Фамилия, имя обучающегося	Год обучения	Уровень усвоения (высокий, средний, низкий)		
			теория	практика	итого

По результатам промежуточного контроля _____ обучающихся переведены на следующий год обучения.

Подпись педагога _____

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ

промежуточного контроля обучающихся объединения «Настольный теннис»

Название программы

Фамилия, имя, отчества педагога

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ

Группа (№)	Год обучения	Уровень усвоения (%)		
		высокий	средний	низкий

По результатам промежуточного контроля _____ обучающихся переведены на следующий год обучения.

Подпись педагога _____

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 поочерёдно форхенд топ-спин по прямой и накат по диагонали, подыгрывающий подставляет. Не менее трёх циклов	Форхенд топ-спин
9	Накат по диагонали, тренирующийся выполняет поочерёдно 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-сипна: 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 правшей справа, для левшей слева. Топ-спин слева (бэкхенд) предусмотрен на данном этапе обучения как ознакомительный, и в комбинациях не используется.

Приложение 3

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

Приложение 3

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 145792345010397423411790935696345598984963060935

Владелец Керн Ирина Юсуповна

Действителен С 13.04.2026 по 13.04.2027