

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» г. ПЕЧОРА**

РЕКОМЕНДОВАНО  
методическим советом  
Протокол № 1  
от «04» сентября 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО  
педагогическим советом  
Протокол № 1  
«08» сентября 2020 г.  
Директор МАУ ДО «ДДТ»  
\_\_\_\_\_ В.А. Шиповалова

Подписано цифровой подписью: Шиповалова  
Виктория Александровна  
Дата: 2021.01.25 15:54:02 +03'00'

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

Срок реализации: 3 года.  
Возраст учащихся: 7-16 лет.

Составитель: Краснов Павел Мефодьевич,  
педагог дополнительного образования.

г. Печора  
2020 г.

## **Раздел № 1. Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты**

### **Пояснительная записка**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Нормативно-правовые документы,** на основании которых разработана дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа:

- Федерального Закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарные правила 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020 г.;
- приказ Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года № 214-п;
- Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 19 сентября 2019 г. № 07-13/631 «Рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;
- Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества» г. Печора.

**Актуальность.** Настольный теннис выделяется своей популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространённостью, простотой технических средств. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Настольный теннис, спортивная игра, позволяющая своими техническими и методическими средствами эффективно обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Положительное влияние настольного тенниса на психические и двигательные функции человека делает этот вид спорта ценным средством самосовершенствования.

**Новизна.** Программа отличается от программ для спортивных школ, учитывает специфику дополнительного образования, охватывает большее количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодежи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Педагогическая целесообразность.** Позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Отличительные особенности программы.** Для её освоения не требуется специальных первоначальных знаний и умений, все необходимые для результата действия получают учащимися в процессе обучения. Все образовательные разделы предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование практического опыта.

**Адресат программы.** Программа предназначена для мальчиков и девочек с 7 до 16 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий настольным теннисом.

Условия набора группы — принимаются все желающие пройти обучение настольному теннису на базовом уровне.

Число детей, одновременно находящихся в группе, составляет от 7 до 30-ти человек.

Форма организации детей на занятии: групповая.

**Вид программы по уровню освоения:** базовая дополнительная общеобразовательная - общеразвивающая программа «Настольный теннис».

**Классификация программы** на основе уровневой дифференциации:

Программа базового уровня.

**Объем программы: 576 часов.**

**Срок реализации программы: 3 года.**

**Форма обучения** – очная

**Режим занятий:**

Год обучения	Продолжительность занятий в неделю	Периодичность занятий в неделю	Количество занятий в неделю	Всего в год
1	2 часа	2 раза	4 часа	144 часа
2	2 часа	3 раза	6 часов	216 часов
3	2 часа	3 раза	6 часов	216 часов

**Особенности организации образовательного процесса:**

Форма организации детей на занятии: групповая.

Форма проведения занятий: основная форма — тренировочное занятие, предусмотрены планом открытые занятия, турниры, соревнования, коуч-класс.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим: занятия проводятся согласно утвержденному расписанию образовательной организации.

**Цель программы:** удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях настольным теннисом, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в данном виде физкультурно-спортивной деятельности.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта — спортивные игры (настольный теннис);
- приобрести знания о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить двигательным действиям и воспитать физические качества с учетом индивидуальных особенностей развития средствами настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить базовым техническим элементам;
- сформировать тактические навыки ведения индивидуальной и парной игры;
- обучить вести игру на счет, на результат;
- формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

**Развивающие:**

- развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;
- развивать специальные двигательные способности необходимые для игры в настольный теннис;

- способствовать развитию социальной активности учащихся;
- способствовать развитию специфических качеств теннисиста: чувства рабочей поверхности теннисного стола, связи глаз — рука — ракетка, чувство мяча;
- способствовать самоопределению обучающихся, спортивно ориентировать.

**Воспитательные:**

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- приобщить обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитывать устойчивый интерес и положительное эмоционально-ценностное отношение к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности;
- воспитывать волевые, нравственные и этические качества личности.

**Содержание программы. Первый год обучения.**

**Цель:** формирование здорового образа жизни, к необходимости активных занятий спортом.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- формировать потребность в достижении успеха;
- воспитывать чувство товарищества, трудолюбия.

**Развивающие:**

- научить терминологии игры настольного тенниса;
- обучить технике жонглирования теннисным мячом.

**Воспитательные:**

- развивать любовь к спорту, здоровому образу жизни;
- развивать мышечную силу, гибкость, скоростные и силовые способности.

**Учебный план 1 года обучения.**

№	Название разделов, модулей	Количество часов			Формы аттестации, контроль
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях. Терминология настольного тенниса	2	-	2	
2	Основы тестирования, самоконтроля и взаимоконтроля	4	-	4	
3	Основы воспитания физических качеств	4	-	4	
4	Правила одиночных	2	-	2	опрос

	встреч в игре в настольный теннис				
5	Основы гигиены физического воспитания, профилактики травматизма	2	-	2	беседа
6	Анатомо-физиологические основы мышечной деятельности. Медицинский контроль	4	-	4	
7	История появления и развития игры в настольный теннис	2	-	2	беседа
8	Общая физическая подготовка	-	38	38	
9	Специальная физическая подготовка	-	38	38	
10	Техническая подготовка		36	36	
<b>Контрольные нормативы</b>		-	10	10	выполнение нормативов
<b>Итого объём программы</b>		<b>20</b>	<b>122</b>	<b>144</b>	

### Содержание учебного плана 1 года обучения.

#### Теория:

Тема 1: Требование правил безопасности занятий настольным теннисом. Требование к форме одежды спортсмена. Действия по сигналу «Пожар».

Тема 2: Понятие текста. Упражнения и тесты на занятиях настольным теннисом. Понятие ЧСС. ЧСС в покое, после нагрузки. Восстановление.

Тема 3: Физические качества человека. Методика совершенствования физических качеств занятиями настольным теннисом.

Тема 4: Правила проведения одиночных встреч на соревнованиях по настольному теннису.

Тема 5: Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий. Уход за телом. Гигиена. Режим для спортсмена.

Тема 6: Теннисный стол. Линии стола. Сетка. Шарик. Ракетка.

Тема 7: Скелет человека. Основные группы мышц.

Тема 8: История появления игры настольный теннис. История совершенствования инвентаря.

Тема 9: Необходимость ежегодного прохождения медицинских осмотров обучающихся.

#### Практические упражнения:

Общая физическая подготовка – 38 часов.

1. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание, разгибание стоп ног;
2. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
3. Из положения виса на гимнастической стенке подъём согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла по отношению к туловищу;
4. Подъём ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине;
5. Подъём туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
6. Ходьба, бег;
7. Подвижные игры с мячом и без мяча;
8. Ходьба на лыжах.

Специальная физическая подготовка – 38 часов:

1. Бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров;
2. Прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
3. Многоскоки;
4. Прыжки в приседе вперёд-назад, влево-вправо;
5. Приставные шаги и выпады;
6. Упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
7. Метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель.

Техническая подготовка – 36 часов:

1. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
2. Упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнёру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывания мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяч вверх с ловлей двумя руками, одной рукой;
3. Различные виды жонглирования мячом, подвешенным “на удочке”: подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочерёдно, удары о стенку правой, левой сторонам ракетки, двумя сторонами поочерёдно;
4. Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочерёдно, удары по мячу на разную высоту с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от неё правой и левой стороны ракетки, удары по мячу поочерёдно ребром ракетки и её игровой поверхностью;
5. Упражнения с ракеткой и мячом в движении шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки поочерёдно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки
6. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке-серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
7. Удар на столе по мячам, удобно выбрасываемых тренером, партнёром,

тренажёром;

8. Сочетание ударов справа и с лева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым тренером, партнёром, тренажёром.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке обучающихся 7-9 лет.

### Содержание программы 2 года обучения.

**Цель:** формирование базовых знаний и навыков игры в теннис.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- научить различным прыжкам: прыжки с места толчками обеих ног, прыжки через гимнастическую скамейку;
- обучить владению теннисным мячом и ракеткой;
- научить соблюдать правила техники безопасности.

**Развивающие:**

- развивать любовь к теннисному спорту;
- развивать базовые навыки игры;

**Воспитательные:**

- воспитывать настойчивость, дисциплинированность, доброжелательность;
- развивать потребность в достижении успеха;
- умение оценивать свой результат;
- воспитывать трудолюбие и целеустремлённость.

### Учебный план 2 года обучения

№	Название разделов, модулей	Количество часов			Формы аттестации, контроль
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	2	-	2	опрос
2	Гигиена учебно-тренировочных занятий	4	-	4	беседа
3	Самостоятельные занятия обучающихся дома и их значение	2	-	2	
4	Краткие сведения о технике настольного тенниса	2	-	2	
5	Общая физическая подготовка	2	54	56	зачет
6	Специальная физическая подготовка	24	62	86	
7	Техническая подготовка	-	60	60	зачет
8	Контрольные нормативы	1	3	4	
<b>Итого объём программы</b>		<b>37</b>	<b>179</b>	<b>216</b>	



## **Содержание учебного плана 2 года обучения.**

### **Теория:**

Тема 1: Требование правил техники безопасности к помещению для занятий. Пол деревянный или иметь специальное покрытие. Требование к форме одежды учащихся, особенно к обуви.

Тема 2: Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека. Занятия физкультурой в домашних условиях.

Тема 3: Правила поведения учащихся на занятиях. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий. Уход за телом. Оценка учащихся своего самочувствия, уровня физической подготовленности.

Тема 4: Режим дня спортсмена. Соблюдение правил техники безопасности. Краткое содержание занятий в домашних условиях. Контроль и самоконтроль.

Тема 5: Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений. Просмотр соревнований квалифицированных спортсменов, учебных кино- и видеозаписей.

### **Практические упражнения.**

Общая физическая подготовка:

1. Медленный бег на время;
2. Бег на короткие дистанции на время – 20 метров , 30 метров, челночный бег 5×15 метров;
3. Прыжки с места толчком обеих ног;
4. Прыжки через гимнастическую скамейку;
5. Прыжки боком вправо-влево
6. Ходьба;
7. Подвижные игры с мячом и без мяча;
8. Ходьба на лыжах.

Специальная физическая подготовка:

1. Бег скрестным шагом в различных направлениях
2. Прыжки. Прыжки боком;
3. Имитация передвижений в игровой стойке; вправо-влево и вперед-назад;
4. Приседания;
5. Выпрыгивания из приседа;
6. Выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
7. Имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжелённой ракеткой, утяжёнными манжетами;
8. Упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе.

Техническая подготовка:

1. Многократное повторение ударного движения на родных скоростях (сначала – медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки.
2. Игра на столе с тренером (партнёром) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева.
3. Свободная игра ударами на столе.

### Содержание программы 3 года обучения.

**Цель:** формирование базовых знаний и умений игры в теннис.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- обучить владению теннисным мячом: левой и правой стороной ракетки;
- обучить судейским правилам игры в теннис;
- научить соблюдать правила техники безопасности.

**Развивающие:**

- развивать потребность к занятию спортом;
- воспитывать волевые качества личности;
- развивать мышечную силу, скоростные и силовые способности.

**Воспитательные:**

- воспитывать настойчивость, дисциплинированность, доброжелательность;
- развивать потребность в достижении успеха;
- умение оценивать свой результат;
- воспитывать трудолюбие и целеустремлённость.

### Учебный план 3 года обучения

№	Название разделов, модулей	Количество часов			Формы аттестации, контроль
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	2	-	2	собеседование
2	Гигиена учебно-тренировочных занятий	2	-	2	опрос
3	Режим для спортсмена	2	-	2	
4	Физические качества человека. Методика совершенствования физических качеств занятиями настольным теннисом	2	-	2	
5	Скелет человека. Основные группы мышц	2	-	2	
6	Правила проведения соревнований по настольному теннису	2	-	2	беседа
7	Упражнения и тесты на	2	-	2	

	занятиях настольным теннисом				
8	Методы совершенствования техники настольного тенниса	2	-	2	
9	Роль и значение самостоятельных домашних занятий обучающихся	2	-	2	
10	Общая физическая подготовка	-	54	54	зачет
11	Специальная физическая подготовка	-	52	52	
12	Технико-тактическая подготовка	24	62	86	игра
13	Контрольные нормативы	2	4	6	
<b>Итого объём программы</b>		<b>44</b>	<b>172</b>	<b>216</b>	

### Содержание учебного плана 3 года обучения

#### Теория

Тема 1: Занятия физкультурой в домашних условиях. Влияние физических упражнений на организм человека.

Тема 2: История появления и развития настольного тенниса. Спортивный инвентарь.

Тема 3: Простейшие приспособления для тренировки. Режим дня. Гигиена. Гигиенические требования спортивной одежде и обуви для занятий. Уход за телом. Закаливание учащихся.

Тема 4: Краткое содержание занятий. Контроль и самоконтроль занимающихся на основе нормативов. Простейшие игры группе, на столе.

Тема 5: Домашние задания. Выполнение домашних заданий.

Тема 6: Определение типичных ошибок при выполнении упражнений и их устранение.

#### Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

1. Прыжки “кенгуру” с подтягиванием колен к груди;
2. Прыжки на одной и двух ногах;
3. Прыжки через гимнастическую скамейку на время;
4. Прыжки в приседе вперёд, назад, влево, вправо;
5. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы;
6. Подвижные игры с мячом и без мяча;
7. Ходьба, бег;
8. Ходьба на лыжах.

Специальная физическая подготовка

1. Повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях.
2. Поднимание ног за голову из положения лёжа на спине.
3. Поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лёжа на спине
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания).
5. Имитация ударов с использованием простейших тренажёров.

Техническая подготовка

1. Упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с педагогом (партнёром).
  2. Имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажёрах.
  3. Имитация передвижения влево-вправо – вперёд-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удар.
  4. Имитация передвижений в игровой стойке над сменой зон.
  5. Имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетания.
  6. Игра на столе с педагогом (партнёром по направлениям на большее количество попаданий в серии – игра одним (двумя) ударом (ми) из одной точки в одном, двух, трёх, направлениях. Игра одним видом удара, из двух, трёх точек в одном направлении.
  7. Выполнение подач разными ударами.
  8. Игра накатом – различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева.
  9. Игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева.
  10. Игра на счёт разученными ударами.
  11. Игра со своего стола с коротких и длинных мячей.
  12. Групповые игры: "круговая", "Дворник", "Один против всех" и другие
- Инструкторская и судейская практика. Участие в судействе турниров, матчевых встреч.

Контрольные испытания

Выполнение контрольных нормативов согласно возрасту.

### **Планируемые результаты по годам обучения**

**1 год обучения.**

**Предметные:**

- названия и терминологию разученных упражнений,
- основы методики самоконтроля;
- правила одиночных встреч в играх в настольный теннис;
- историю появления и развития игры.

**Метапредметные:**

- правильно пользоваться спортивным инвентарём;
- выполнять простейшие упражнения;
- взаимодействовать с членами группы в процессе занятия
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения .

#### **Личностные:**

- сформируется умение работать в коллективе;
- стремление к достижению успеха;
- трудолюбие, доброжелательность.

#### **2 года обучения.**

##### **Предметные:**

- правила парных встреч в игре в настольный теннис;
- знать историю появления и развития настольного тенниса как вида спорта;
- знать основные виды ударов в настольном теннисе: толчок, подставка, накат и подрезка;
- знать физиологические основы жизнедеятельности основных органов и систем организма.

##### **Метапредметные:**

- выполнять методически грамотно удары “толчок” и “подставка”;
- оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях.

#### **Личностные:**

- сформируется умение работать в коллективе;
- стремление к достижению успеха;
- трудолюбие, доброжелательность;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

#### **3 года обучения.**

##### **Предметные:**

- физические возможности собственного организма;
- закономерности построения системы занятия настольным теннисом, правила проведения соревнований и турниров;
- функциональную направленность физических упражнений, их образовательное и воспитательное значение, характер и способности воздействия на физическую и духовную природу жизни человека ;
- систему, проведения, матчевых встреч, турниров, первенств по настольному теннису;

##### **Метапредметные:**

- самостоятельно организовать и проводить занятия различной функциональной направленности, осуществлять их планирование на основе полученных знаний;
- контролировать функциональное состояние организма;
- владеть физическим упражнениям;

- осуществлять судейство на соревновательных встречах сверстников группы;
- владеть в совершенстве навыками ударов “накаты” справа и слева, “подрезка” слева и справа;

**Личностные:**

- выработается настойчивость, дисциплинированность, чувство коллективизма, навыки культурного поведения, чувства дружбы;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Раздел № 2. Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации.**

**Организационно-педагогические основы обучения**

<b>Этапы образовательного процесса</b>	<b>1год обучения</b>	<b>2 год обучения</b>	<b>3 год обучения</b>
Начало учебного года	1 сентября	1 сентября	1 сентября
Продолжительность учебного года	36 недель	36 недель	36 недель
Продолжительность занятия	45 минут	45 минут	45 минут
Промежуточная аттестация	15 – 25 декабря	15 – 25 декабря	15 – 25 декабря
Итоговая аттестация	май	май	май
Окончание учебного года	31 мая	31 мая	31 мая
Зимние каникулы (праздничные дни)	01.01 – 08. 01		
Летние каникулы	С 1 июня		
Летний профильный лагерь	С 01 – 25 июня		

**Условия реализации программы.**

Занятия проводятся в оборудованном спортивном зале, освещение соответствует требованиям (дневное и искусственное). Помещение с центральным отоплением, с раковиной для мытья рук. Раздевалка для мальчиков и девочек.

**материалы и оборудование:** . Столы для настольного тенниса; Сетка для

настольного тенниса; Тренажёры; Мячи для настольного тенниса; Ракетки для настольного тенниса; Накладки для ракеток; Ограждения. Чехол для ракеток; . Скамейки гимнастические; Секундомер; Перекладина.

#### **Формы контроля/ аттестация.**

Зачеты, викторины, проведение промежуточных и итоговых зачётов, срезов, диагностические карты, участие в соревнованиях различного уровня.

#### **Оценка знаний и умений по уровням:**

##### **Высокий:**

- четкое выполнение полученных знаний в соответствии с требованиями учебной программы;
- допускаются несущественные ошибки, самостоятельно исправленные учащимися;
- учитывается оригинальность, умение применять не стандартный метод решения поставленной задачи.
- выполняет самостоятельно, применяет полученные знания в комплексе.

##### **Средний:**

- знания по настольному теннису излагаются в соответствии с требованиями учебной программы;
- допускаются отдельные ошибки, не исправленные учащимися, но указаны тренером;

##### **Допустимый:**

- изложение полученных знаний не полное;
- допускаются отдельные существенные ошибки и попытка самостоятельного их исправления;

Способы проверки: опрос, сдача контрольно-переводных нормативов.

Учебное занятие не может быть эффективным без получения своевременной объективной информации о развитии различных физических качеств, технической подготовленности. Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния учащихся, проводится в конце конкретного этапа. Подведение итогов реализации программы проводится в виде контрольных соревнований.

### **Оценочные материалы по годам обучения: Этапы педагогического контроля 1 год обучения**

Сроки	Задачи	Содержание	Формы	Критерии
Сентябрь	Входящий контроль: определить уровень физического развития	Введение в занятия в объединении	Пройти учащимся мед. осмотр	Допуск к занятиям
Декабрь	Текущий контроль:	Терминология занятий	Профилактическое занятие	Правильность терминологии

	определить степень усвоения учащимися материала	настольным теннисом		
Май	Итоговый контроль: провести в объединении итоговую аттестацию	Итоговое занятие по выполнению контрольных нормативов	Практическое занятие	Освоение данной программы за 1 год обучения. Зачёт

### 2 год обучения

Сроки	Задачи	Содержание	Формы	Критерии
Сентябрь	Входящий контроль: определить уровень здоровья на начало учебного года	Вводное занятие по программе	Пройти учащимся мед. Осмотр, подсчитать ЧСС в покое	Допуск к занятиям
Декабрь	Промежуточный контроль: определить степень достижения учебного материала	Текущий контроль по выполнению нормативов ОФП, СФП по технической подготовке	Практическое контрольное занятие	Степень выполнения программ
Май	Итоговый контроль: провести в объединении итоговую аттестацию	Итоговое занятие по выполнению контрольных нормативов	Практическое итоговое занятие	Освоение данной программы за 2 год обучения. Зачёт

### 3 год обучения

Сроки	Задачи	Содержание	Формы	Критерии
Сентябрь	Входящий контроль: выявить исходный уровень подготовки обучающихся	Контроль за усвоением программы на начало года	Пройти учащимся мед. осмотр. Практические занятия по программе	Допуск к занятиям
Декабрь	Промежуточный контроль: определить степень усвоения разделов	Участие в выполнении контрольных нормативов	Контрольное занятие	Степень освоение программы за



	программ			полугодие
Май	Итоговый контроль: провести в объединении итоговую аттестацию	Итоговое занятие по выполнению контрольных нормативов	Практическое контрольное занятие	Освоение данной программы за 3 год обучения. Зачёт

**Методические материалы.** На занятиях используются следующие педагогические технологии: игровая деятельность - (эмоциональная приподнятость на занятиях, наличие правил и роли у детей во время игры. информационно-коммуникационные технологии - (для теоретической подготовки учащихся); проблемное обучение, педагогика сотрудничества: (поиск лучших качеств, вера в успех ребенка, приоритет положительного стимулирования);

1. развитие у учащегося способности согласовывать свои действия с учетом направления и скорости полета мяча;
2. развитие специальных физических качеств, главным образом силы и быстроты сокращения мышц, от которых зависит овладение умением точно определять момент воздействия руками на мяч;
3. развитие быстроты сложных реакций, зрительной ориентировки, наблюдательности и других качеств, которые лежат в основе тактических способностей;
4. овладение широким набором технико-тактических действий, необходимых , для успешной игры.

Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ). Наглядный метод (педагогический показ).

Практический метод работа под руководством тренера.

Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений).

Применяются следующие формы занятий: рассказ-объяснение педагога, беседа; практические групповые занятия; участие в соревнованиях.

### **Список литературы.**

#### **Для педагога.**

1. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей. – Внешкольник , № 9 , 2003 год
- 2.Дополнительная образовательная программа: Структура, содержание, технология разработки – Сыктывкар , 2004 год
3. Программы для системы дополнительного образования детей. Настольный теннис – М , 1999 год.
4. Ормаи Л. Современный настольный теннис – М, 1985 год.
5. Настольный теннис. Информационно-методический журнал Федерации

настольного тенниса России

**Для учащихся.**

1. Ормаи Л. Современный настольный теннис – М, 1985 год.
2. Настольный теннис. Информационно-методический журнал Федерации настольного тенниса России.

## Приложение 1.

### Календарный учебный график 1 года обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)
1	Требование правил безопасности занятий настольным теннисом. Требования к форме одежды. Теннисный стол. Линии стола. Сетка. Шарик. Ракетка	2	01.09.20г.	
2	Понятие теста. Упражнения на тесты на занятиях настольным теннисом	2	03.09	
3	Понятие пульса на занятиях настольным теннисом	2	08.09	
4	Физические качества человека	2	10.09	
5	Методика совершенствования физических качеств занятиями настольным теннисом	2	15.09	
6	Правила поведения одиночных встреч на соревнованиях по настольному теннису	2	17.09	
7	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий. Уход за телом. Режим дня спортсмена	2	22.09	
8	Необходимость прохождения медосмотра учащимся	2	24.09	
9	Медосмотр	2	29.09	
10	История появления игры «Настольный теннис». История совершенствования инвентаря	2	01.10.20г.	
11	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, плечевых суставах	2	06.10	
12	Сгибание и разгибание рук, стоп ног, рывки руками	2	08.10	
13	Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях	2	13.10	
14	Подъем прямых и согнутых ног до	2	15.10	

	прямого угла			
15	Подъем ног за голову из положения лежа на спине	2	20.10	
16	Медленный бег без учета времени на выносливость	2	22.10	
17	Бег на короткие дистанции 20 метров, 30 метров, челночный бег 4-9 м	2	27.10	
18	Прыжки с места толчком обеих ног	2	29.10	
19	Прыжки через линию, нарисованную на полу	2	03.11.20г.	
20	Подвижные игры	2	05.11	
21	Ходьба на лыжах	2	10.11	
22	Рывки на короткие дистанции, челночный бег 4x6 м; 4x8 м; 3x10 м	2	12.11	
23	Прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях	2	17.11	
24	Тройной прыжок в длину с места. Многоскоки	2	19.11	
25	Прыжки в приседе вперед-назад, влево-вправо	2	24.11	
26	Приставные шаги и выпады вперед и в сторону	2	26.11	
27	Бег скрестным шагом в различных направлениях	2	01.12.20г.	
28	Прыжки вперед-назад, влево-вправо через гимнастическую скамейку	2	03.12	
29	Имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево, вперед-назад	2	08.12	
30	Приседания	2	10.12	
31	Выпрыгивания из низкого седа и полуприседа	2	15.12	
32	Выпрыгивания с подтягиванием колен к груди	2	17.12	
33	Повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях	2	22.12	
34	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	2	24.12	
35	Многочасное повторение хватки ракетки в основной стойке игрока	2	29.12	
36	Упражнения с мячиком: броски мяча правой или левой рукой об пол, партнеру о стену с ловлей руками сверху	2	12.01.21г.	
37	Упражнения с теннисным мячиком: броски мяча правой или левой рукой об пол, партнеру, о	2	14.01	

	стену с ловлей руками снизу			
38	Перебрасывание мяча с одной руки на другую	2	19.01	
39	Подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой	2	21.01	
40	Жонглирование мячом на правой стороне ракетки	2	26.01	
41	Жонглирование мячом на правой стороне ракетки	2	28.01	
42	Жонглирование мячом на левой стороне ракетки	2	02.02.21г.	
43	Жонглирование мячом на левой стороне ракетки	2	04.02	
44	Жонглирование мячом на левой и правой стороне ракетки	2	09.02	
45	Жонглирование мячом на левой и правой стороне ракетки	2	11.02	
46	Удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) на правой стороне ракетки	2	16.02	
47	Удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) на левой стороне ракетки	2	18.02	
48	Жонглирование мячом на правой стороне ракетки с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока	2	25.02	
49	Жонглирование мячом на левой стороне ракетки с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока	2	02.03.21г.	
50	Удары по мячу поочередно ребром ракетки и её игровой поверхностью	2	04.03	
51	Удержание мячика на середине правой стороны ракетки, катание вперед-назад, влево-вправо	2	09.03	
52	Пронос мяча на середине правой стороны ракетки шагом	2	11.03	
53	Пронос мяча на середине левой стороны ракетки шагом	2	16.03	
54	Передвижение шагом с одновременным жонглированием мячом на правой стороне ракетки	2	18.03	
55	Передвижение бегом с одновременным жонглированием мячом на правой стороне ракетки	2	23.03	
56	Передвижение шагом с одновременным жонглированием мячом на правой и левой стороне ракетки	2	25.03	
57	Передвижение бегом с одновременным жонглированием мячом на правой и левой стороне	2	30.03	

	ракетки			
58	Жонглирование мячом на правой ракетки в низком седе	2	01.04.21г.	
59	Жонглирование мячом на правой и левой стороне ракетки с одновременным выпрыгиванием из низкого седа	2	06.04	
60	Жонглирование мячом на правой стороне ракетки с одновременными прыжками в низком седе влево-вправо	2	08.04	
61	Жонглирование мячом на правой и левой стороне ракетки с одновременным выполнением танцевальных упражнений	2	13.04	
62	Жонглирование мячом на правой стороне ракетки с одновременным выполнением поворотов в разные стороны	2	15.04	
63	Жонглирование мячом на левой стороне ракетки с одновременным выполнением поворотов в разные стороны	2	20.04	
64	Удары справа ракеткой по мячу у тренировочной стенки	2	22.04	
65	Удары слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки	2	27.04	
66	Удары слева и справа ракеткой по мячу у тренировочной стенки	2	29.04	
67	Эстафеты с проносом мяча шагом, мяч лежит на игровой поверхности ракетки	2	04.05.21г.	
68	Эстафеты с проносом мяча бегом, мяч лежит на игровой поверхности ракетки	2	06.05	
69	Эстафеты с жонглированием мячом-шагом	2	11.05	
70	Эстафеты с жонглированием мячом-бегом	2	15.05	
71	Выполнение контрольных нормативов	2	25.05	
72	Игра. Подведение итогов	2	27.05	

### Календарный учебный график 2 года обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)
1	Вводное занятие Правила техники безопасности	2	01.09.20г.	
2	Гигиена учебно-тренировочных занятий	2	03.09	
3	Режим для спортсмена. Уход за	2	07.09	

	телом. Оценка учащимися своего самочувствия			
4	Врачебный контроль и самоконтроль	2	09.09	
5	Самостоятельные занятия обучающихся дома и их значение	2	11.09	
6	Краткое содержание занятий в домашних условиях	2	14.09	
7	Краткие сведения о технике настольного тенниса	2	16.09	
8	Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений	2	18.09	
9	Прыжки боком вправо-влево	2	21.09	
10	Прыжки «Кенгуру» с подтягиванием колен к груди	2	23.09	
11	Прыжки на одной и двух ногах	2	25.09	
12	Прыжки через гимнастическую скамейку без учета времени	2	28.09	
13	Прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо	2	30.09	
14	Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни	2	02.10.20г.	
15	Подвижные игры	2	05.10	
16	Ходьба на лыжах	2	07.10	
17	Поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине	2	09.10	
18	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)	2	12.10	
19	Метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель	2	14.10	
20	Имитация ударов без ракетки	2	16.10	
21	Имитация ударов с ракеткой	2	19.10	
22	Имитация ударов с отягощением	2	21.10	
23	Упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами	2	23.10	
24	Имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколеса)	2	26.10	
25	Имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколеса)	2	28.10	
26	Удары справа ракеткой по мячу у тренировочной стенки	2	30.10	
27	Удары слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки	2	02.11.20г.	
28	Удары справа ракеткой по мячу у	2	06.11	

	тренировочной стенки на точность			
29	Удары справа ракеткой по мячу у тренировочной стенки на точность сериями 10;20;30 ударов	2	09.11	
30	Удары слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки на точность	2	11.11	
31	Удары слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки на точность сериями 10;20;30 ударов	2	13.11	
32	Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки	2	16.11	
33	Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки на точность	2	18.11	
34	Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки на точность сериями 10;20;30 ударов	2	20.11	
35	Мини-соревнования на большее количество попаданий в цель на тренировочной стенке ударами справа	2	23.11	
36	Мини-соревнования на большее количество попаданий в цель на тренировочной стенке ударами слева	2	25.11	
37	Мини-соревнования на большее количество попаданий в цель на тренировочной стенке ударами справа и слева поочередно	2	27.11	
38	Удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым педагогом или партнером, справа	2	30.11	
39	Удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым педагогом или партнером, слева	2	02.12.20г.	
40	Удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым педагогом или партнером, справа и слева поочередно	2	04.12	
41	Многократное повторение ударного движения на разных скоростях, удары справа	2	07.12	
42	Многократное повторение ударного движения на разных скоростях, удары слева	2	09.12	
43	Многократное повторение ударного движения на разных скоростях, удары справа и слева поочередно	2	11.12	

44	Игра на столе с педагогом или партнером одним видом ударов, удары только справа	2	14.12	
45	Игра на столе с педагогом или партнером одним видом ударов, удары только справа	2	16.12	
46	Игра на столе с педагогом или партнером одним видом ударов, удары только слева	2	18.12	
47	Игра на столе с педагогом или партнером одним видом ударов, удары только слева	2	21.12	
48	Игра на столе с педагогом или партнером сочетаниями ударов справа и слева поочередно	2	23.12	
49	Игра на столе с педагогом или партнером сочетаниями ударов справа и слева поочередно	2	25.12	
50	Удары по мячу правой стороной ракетки после отскока от пола, придавая мячу вращение вправо	2	28.12	
51	Удары по мячу правой стороной ракетки после отскока от пола, придавая мячу вращение влево	2	30.12	
52	Удары по мячу левой стороной ракетки после отскока от пола, придавая мячу вращение вправо	2	11.01.21г.	
53	Удары по мячу левой стороной ракетки после отскока от пола, придавая мячу вращение влево	2	13.01	
54	Удары по мячу левой и правой стороной ракетки поочередно после отскока от пола, придавая мячу вращение вправо	2	15.01	
55	Удары по мячу левой и правой стороной ракетки поочередно после отскока от пола, придавая мячу вращение влево	2	18.01	
56	Удары по мячу, придавая ему вращение, правой стороной ракетки у тренировочной стенки	2	20.01	
57	Удары по мячу, придавая ему вращение, левой стороной ракетки у тренировочной стенки	2	22.01	
58	Удары по мячу, придавая ему вращение, правой и левой стороной ракетки поочередно у тренировочной стенки	2	25.01	
59	Удары по мячу левой стороной ракетки на половине стола, приставленного к тренировочной стенке, придавая вращение	2	27.01	



60	Удары по мячу правой стороной ракетки на половине стола, приставленного к тренировочной стенке, придавая вращение	2	29.01	
61	Жонглирование мячом на правой стороне ракетки, придавая мячу вращение	2	01.02.21г.	
62	Жонглирование мячом на левой стороне ракетки, придавая мячу вращение	2	03.02	
63	Жонглирование мячом на правой и левой стороне поочередно, придавая мячу вращение	2	05.02	
64	Удары по мячу правой стороной ракетки при игре с педагогом или партнером, придавая мячу вращение	2	08.02	
65	Удары по мячу левой стороной ракетки при игре с педагогом или партнером, придавая мячу вращение	2	10.02	
66	Удары по мячу правой и левой стороной ракетки при игре с педагогом или партнером, придавая мячу вращение	2	12.02	
67	Имитация ударов накратом справа у зеркала без ракетки	2	15.02	
68	Имитация ударов накратом слева у зеркала без ракетки	2	17.02	
69	Имитация ударов накратом справа и слева у зеркала без ракетки	2	19.02	
70	Имитация ударов накратом справа у зеркала с ракеткой	2	22.02	
71	Имитация ударов накратом слева у зеркала с ракеткой	2	24.02	
72	Имитация ударов накратом слева и справа у зеркала с ракеткой	2	26.02	
73	Имитация ударов подрезкой справа у зеркала без ракетки	2	01.03.21г.	
74	Имитация ударов подрезкой слева у зеркала без ракетки	2	03.03	
75	Имитация ударов подрезкой справа и слева у зеркала без ракетки	2	05.03	
76	Имитация ударов подрезкой справа у зеркала с ракеткой	2	10.03	
77	Имитация ударов подрезкой слева у зеркала с ракеткой	2	12.03	
78	Имитация ударов подрезкой справа и слева у зеркала с ракеткой	2	15.03	
79	Имитация передвижений влево-	2	17.03	

	вправо с выполнением ударов накат справа			
80	Имитация передвижений влево- вправо с выполнением ударных действий накат слева	2	19.03	
81	Имитация передвижений влево- вправо с выполнением ударных действий подрезка справа	2	22.03	
82	Имитация передвижений влево- вправо с выполнением ударных действий подрезка слева	2	24.03	
83	Имитация передвижений вперед- назад с выполнением ударных действий подрезка справа	2	26.03	
84	Имитация передвижений вперед- назад с выполнением ударных действий подрезка слева	2	29.03	
85	Имитация серийных перемещений влево-вправо, вперед-назад с выполнением ударных действий накат справа	2	31.03	
86	Имитация серийных перемещений влево-вправо, вперед-назад с выполнением ударных действий накат слева	2	02.04.21г.	
87	Имитация серийных перемещений влево-вправо, вперед-назад с выполнением ударных действий подрезка справа	2	05.04	
88	Имитация серийных перемещений влево-вправо, вперед-назад с выполнением ударных действий подрезка слева	2	07.04	
89	Имитация передвижений в игровой стойке по «треугольнику» вперед-вправо- назад с выполнением ударных действий накат справа	2	09.04	
90	Имитация передвижений в игровой стойке по «треугольнику» вперед-вправо- назад с выполнением ударных действий накат слева	2	12.04	
91	Имитация передвижений в игровой стойке по «треугольнику» вперед-вправо- назад с выполнением ударных действий подрезка справа	2	14.04	
92	Имитация передвижений в игровой стойке по	2	16.04	

	«треугольнику» вперед-вправо-назад с выполнением ударных действий подрезка слева			
93	Имитация передвижений в игровой стойке по «треугольнику» вперед-влево-назад с выполнением ударных действий накат справа	2	19.04	
94	Имитация передвижений в игровой стойке по «треугольнику» вперед-влево-назад с выполнением ударных действий накат слева	2	21.04	
95	Имитация передвижений в игровой стойке по «треугольнику» вперед-влево-назад с выполнением ударных действий подрезка справа	2	23.04	
96	Имитация передвижений в игровой стойке по «треугольнику» вперед-влево-назад с выполнением ударных действий подрезка слева	2	26.04	
97	Имитация ударов накат справа за 1 минуту	2	28.04	
98	Имитация ударов накат слева за 1 минуту	2	30.04	
99	Имитация ударов подрезка справа за 1 минуту	2	03.05.21г.	
100	Имитация ударов подрезка слева за 1 минуту	2	05.05	
101	Игра на столе с педагогом или партнером на большее количество ударов без потерь	2	07.05	
102	Выполнение подач накатом справа	2	10.05	
103	Выполнение подач накатом слева	2	12.05	
104	Парные встречи	2	17.05	
105	Парные встречи	2	19.05	
106	Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке	2	24.05	
107	Выполнение контрольных нормативов по технико-тактической подготовке	2	26.05	
108	Заключительное занятие	2	28.05	

### Календарный учебный график 3 года обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)
1	Вводное занятие			

	Правила техники безопасности	2		
2	Гигиена учебно-тренировочных занятий	2		
3	Режим для спортсмена	2		
4	Физические качества человека. Методика совершенствования физических качеств занятиями настольным теннисом	2		
5	Скелет человека. Основные группы мышц	2		
6	Правила проведения соревнований по настольному теннису	2		
7	Упражнения и тесты на занятиях настольным теннисом	2		
8	Методы совершенствования техники настольного тенниса	2		
9	Роль и значение самостоятельных домашних занятий обучающихся	2		
10	Упражнения на развитие подвижности суставов: вращение рук, сгибание и разгибание стоп ног	2		
11	Повороты, наклоны, вращение туловища в различных направлениях	2		
12	Бег на короткие дистанции. Ускорения	2		
13	Медленный бег и ходьба	2		
14	Многоскоки. Тройной прыжок в длину с места	2		
15	Прыжки толчком одной ногой в различных направлениях	2		
16	Прыжки толчком двумя ногами в различных направлениях	2		
17	Челночный бег 4x9 м, 3x10 м	2		
18	Прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди	2		
19	Ходьба на лыжах	2		
20	Броски мяча правой рукой о пол партнеру	2		
21	Броски мяча левой рукой о пол партнеру	2		
22	Броски мяча о стенку с ловлей	2		
23	Перебрасывание мяча с одной руки в другую	2		
24	Приседания с жонглированием мячом	2		
25	Подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя руками	2		
26	Подбрасывание мяча вверх с ловлей левой и правой рукой	2		
27	Прыжки в приседе вперед-назад,	2		

	влево-вправо			
28	Передвижение шагом и прыжками в полном приседе	2		
29	Выпрыгивание из приседа с жонглированием мячом	2		
30	Различные танцевальные движения с жонглированием мячом	2		
31	Передвижение шагом и бегом, спиной вперед с жонглированием мячом	2		
32	Ходьба и бег с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости на правой стороне	2		
33	Ходьба и бег с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости на левой стороне	2		
34	Эстафеты, составленные с переноской мяча на игровой плоскости ракетки	2		
35	Эстафеты, составленные с жонглированием мячом	2		
36	Прыжки вперед-назад в полном приседе с одновременным жонглированием мячом на правой стороне ракетки	2		
37	Прыжки вперед-назад в полном приседе с одновременным жонглированием мячом на левой стороне ракетки	2		
38	Прыжки влево-вправо в полном приседе с одновременным жонглированием мячом на правой стороне ракетки	2		
39	Прыжки влево-вправо в полном приседе с одновременным жонглированием мячом на левой стороне ракетки	2		
40	Удары мяча о тренировочную стенку правой стороной ракетки на время: 3 мин, 5 мин, 10 мин	2		
41	Удары мяча о тренировочную стенку левой стороной ракетки на время: 3 мин, 5 мин, 10 мин	2		
42	Удары мяча о тренировочную стенку правой и левой стороной ракетки на время: 3 мин, 5 мин, 10 мин	2		
43	Имитация передвижения влево-вправо-назад с ударами накат справа	2		
44	Передвижение влево-вправо,	2		

	вперед-назад с ударами накат слева			
45	Передвижение влево-вправо, вперед-назад с ударами подрезка справа	2		
46	Передвижение влево-вправо, вперед-назад с ударами подрезка слева	2		
47	Игра на столе с педагогом или партнером ударами накат справа на большее количество попаданий в серии	2		
48	Игра на столе с педагогом или партнером ударами накат слева на большее количество попаданий в серии	2		
49	Игра на столе с педагогом или партнером ударами подрезка справа на большее количество попаданий в серии	2		
50	Игра на столе с педагогом или партнером ударами подрезка слева на большее количество попаданий в серии	2		
51	Игра на столе с педагогом или партнером одним видом ударов: накат справа на счет	2		
52	Игра на столе с педагогом или партнером одним видом ударов: накат слева на счет	2		
53	Игра на столе с педагогом или партнером сочетанием ударов: накат-срезка	2		
54	Игра на столе с педагогом или партнером одним видом ударов в разных направлениях (накат)	2		
55	Игра на столе с педагогом или партнером одним видом ударов в разных направлениях (накат)	2		
56	Игра на столе с педагогом или партнером одним видом ударов в разных направлениях (срезка)	2		
57	Игра на столе с педагогом или партнером одним видом ударов в разных направлениях (срезка)	2		
58	Выполнение подач накатоm справа одиночные и сериями	2		
59	Выполнение подач накатоm справа одиночные и сериями	2		
60	Выполнение подач накатоm слева, одиночные и сериями	2		

61	Выполнение подач накато́м слева, одиночные и сериями	2		
62	Выполнение подач срезкой справа, одиночные и сериями	2		
63	Выполнение подач срезкой справа, одиночные и сериями	2		
64	Выполнение подач срезкой слева, одиночные и сериями	2		
65	Выполнение подач срезкой слева, одиночные и сериями	2		
66	Выполнение подач накато́м справа на точность (сбить спичку или теннисный шарик на противоположной стороне)	2		
67	Выполнение подач накато́м справа на точность (сбить шариком спичку или теннисный шарик на противоположной стороне стола)	2		
68	Конкурс на выполнение подач накато́м слева на точность (сбить шариком коробку спичек или теннисный шарик на противоположной стороне стола)	2		
69	Конкурс на выполнение подач накато́м слева на точность (сбить шариком коробку спичек или теннисный шарик на противоположной стороне стола)	2		
70	Конкурс на выполнение подач срезкой справа на точность (сбить шариком коробку спичек или теннисный шарик на противоположной стороне стола)	2		
71	Конкурс на выполнение подач срезкой справа на точность (сбить шариком коробку спичек или теннисный шарик на противоположной стороне стола)	2		
72	Конкурс на выполнение подач срезкой слева на точность (сбить шариком коробку спичек или теннисный шарик на противоположной стороне стола)	2		
73	Конкурс на выполнение подач срезкой слева на точность (сбить шариком коробку спичек или теннисный шарик на противоположной стороне стола)	2		
74	Игра ударами накат справа-различные варианты по длине полета меча	2		

75	Игра ударами накат справа-различные варианты по длине полета меча	2		
76	Игра ударами накат слева-различные варианты по длине полета меча	2		
77	Игра ударами накат слева-различные варианты по длине полета мяча	2		
78	Игра ударами срезка справа-различные варианты по длине полета мяча	2		
79	Игра ударами срезка справа-различные варианты по длине полета мяча	2		
80	Игра ударами срезка слева-различные варианты по длине полета мяча	2		
81	Игра ударами срезка слева-различные варианты по длине полета мяча	2		
82	Игра ударами накат справа и слева-различные удары по длине полета мяча, по направлениям полета мяча	2		
83	Игра ударами накат справа и слева-различные удары по длине полета мяча, по направлениям полета мяча	2		
84	Игра срезкой и подрезкой-различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча	2		
85	Игра срезкой и подрезкой-различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча	2		
86	Атакующие удары справа-попадание в серии	2		
87	Атакующие удары справа-попадание в серии	2		
88	Атакующие удары слева-попадание в серии	2		
89	Атакующие удары слева-попадание в серии	2		
90	Защита после атакующих ударов	2		
91	Защита после атакующих ударов	2		
92	Игра сочетаниями ударов: накат справа-срезка слева	2		
93	Игра сочетаниями ударов: накат справа-срезка слева	2		
94	Игра сочетаниями ударов: накат	2		



	слева-срезка справа			
95	Игра сочетаниями ударов: накат слева-срезка справа	2		
96	Игра сочетаниями ударов: срезка справа-накат слева	2		
97	Игра сочетаниями ударов: срезка справа-накат слева	2		
98	Игра сочетаниями ударов: срезка слева-накат справа	2		
99	Игра сочетаниями ударов: срезка слева-накат справа	2		
100	Игра на счет разученными видами ударов	2		
101	Игра на счет разученными видами ударов	2		
102	Парные встречи	2		
103	Парные встречи	2		
104	Удары «топ-спин»	2		
105	Удары «топ-спин»	2		
106	Свободные игры: «Круговая с педагогом», «Один против всех»	2		
107	Контрольные испытания по программным требованиям	2		
108	Контрольные испытания по программным требованиям	2		

**Приложение 2**

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся 1 года обучения.**

№	Наименование упражнений	мальчики	девочки
1	Бег 20 м с высокого старта (сек)	4.3-4.6	4.6-4.8
2	Бег 30 м с высокого старта (сек)	5.3-5.6	5.4-.5.9
3	Бег 60 м с высокого старта (сек)	9.7-9.9	-----
4	Прыжки в длину с места (см)	160-170	155-165
5	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек(кол-во раз)	15-25	15-20
6	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (кол-во раз)	35-45	30-35

**Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для первого года обучения**

№	Наименование технического приёма	кол-во ударов в серию	Оценка выполнения
1	Накат справа по диагонали	30 и более От 20 до 30	хорошо уд

2	Накат слева по диагонали	30 и более От 20 до 30	хорошо уд
3	Сочетание наката справа и слева в правый угол	20 и более От 15 до 20	хорошо уд
4	Сочетание наката справа и слева в левый угол	20 и более От 15 до 20	хорошо уд
5	Откидка слева со всего стола (кол-во ошибок за 3 минуты)	5 и менее От 5 до 8	хорошо уд
6	Сочетание откидок справа и слева (кол-во ошибок за 3 минуты)	15 и менее От 15 до 20	хорошо уд
7	Подачи справа (слева) накатом	8 6	хорошо уд
8	Подачи справа (слева) откидкой (подрезкой)	9 7	хорошо уд

Примечание: Испытания проводятся в серии из 10 подач по диагонали. Удары выполняются при игре с педагогом (партнёром).

### Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся 2-3 годов обучения

№	Наименование упражнений	девочки	мальчики
1	Бег 20 м с высокого старта (сек)	4.3-4.5	4.0-
2	Бег 30 м с высокого старта (сек)	5.1-5.3	4.2
3	Бег 500 м	Без учёта	4.9-
4	Бег 60 м с высокого старта (сек)	9.9-10.2	5.2
5	Прыжки в длину с места (см)	165-175	Без
6	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек (кол-во раз)	30-35	учёта 9.7-
7	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (кол-во раз)	65-75	9.9 175- 190 35- 4580- 85

### Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для учащихся 2-3 годов обучения.

№	Наименование упражнений	девочки	мальч
---	-------------------------	---------	-------

			ИКИ
1	Перемещение в 3-х метровой зоне боком (влево-вправо) за 1 минуту (кол-во раз)	40-50	60-65
2	Перемещение в 3-х метровой зоне в две точки у стола (вперёд – назад) за 30 сек (кол-во раз)	10-15	15-20
3	Имитация удара накатом слева за 1 минуту (количество раз)	70-75	75-80
4	Имитация удара накатом справа за 1 минуту (количество раз)	60-65	65-70
5	Имитация удара накатом справа за 2 минуты (количество раз)	105-110	110-125
6	Имитация сочетаний ударов накатом справа и накатом слева за 2 минуты (количество раз)	110-125	110-125

**Контрольные нормативы по технике – тактической подготовке для учащихся 2 – 3 годов обучения.**

№	Наименование технического приёма	кол-во ударов в серию	Оценка выполнения
1	Накат справа по диагонали	50 и более От 40 до 50	хорошо уд
2	Накат слева по диагонали	50 и более От 40 до 50	хорошо уд
3	Сочетание наката справа и слева в правый угол	35 и более От 30 до 35	хорошо уд
4	Сочетание наката справа и слева в левый угол	35 и более От 30 до 35	хорошо уд
5	Накаты по восьмёрке (играющий по диагоналям)	30 и более От 25 до 30	хорошо уд
6	Накаты по восьмёрке (играющий по прямым)	30 и более От 25 до 30	хорошо уд
7	Подрезка слева по диагонали	40 и более От 35 до 40	хорошо уд
8	Подрезка справа по диагонали	40 и более От 35 до 40	хорошо уд
9	Откидка со всего стола (количество ошибок за 3 минуты )	5 и менее От 6 до 8	хорошо уд
10			
11			

12	Подача справа с верхним вращением	9 8	хорошо уд
13	Подача слева с верхним вращением	9 8	хорошо уд
14	Подача справа с нижним вращением	10 8	хорошо уд
15	Подача слева с нижним вращением	10 8	хорошо уд
16	Подача справа короткая	9 7	хорошо уд
17	Подача слева короткая	9 7	хорошо уд