

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

РЕКОМЕНДОВАНО
методическим советом
Протокол № 1
от «02» сентября 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директором МАУ ДО «ДДТ»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
Протокол № 1
от «03» сентября 2024 г.

Приказ № 138 (2)
«04» сентября 2024 г.

**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
2024 г.

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

1.1. 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 Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 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 15.12.2023 года № 767-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 распространенностью, 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 молодёжи, 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.

Объём 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.

1.2. Цель и задачи программы.

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 учащихся 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.

1.3. 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 встреч в игре в настольный теннис	2	-	2	опрос
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	
Контрольные нормативы		-	10	10	выполнение нормативов
Итого объём программы		20	122	144	

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, одиночны удары;
7. Удар на столе по мячам, удобно выбрасываемых тренером, партнёром, тренажёром;
8. Сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенки, по мячам, удобно выбрасываемым тренером, партнёром, тренажёром.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке учащихся 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	
Итого объём программы		37	179	216	

Содержание учебного плана 2 года обучения.

Теория:

Тема 1: Требования правил техники безопасности к помещению для занятий. Пол деревянный или иметь специальное покрытие. Требования 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 вперёд-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 занятиях настольным теннисом	2	-	2	
8	Методы совершенствования техники настольного	2	-	2	

	тенниса				
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	
Итого объём программы		44	172	216	

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 половинке 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.

1.4. 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.

2.1. Календарный учебный график (Приложение 1)

Организационно-педагогические основы обучения

Этапы образовательного процесса	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
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
Промежуточный контроль	15 – 25 декабря	15 – 25 декабря	15 – 25 декабря
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		

2.2. 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.

2.3. 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.

**2.4. 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: определить степень усвоения учащимися материала	Терминология занятий настольным теннисом	Профилактическое занятие	Правильность терминологии
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	Вводное	Пройти	Допуск к

	контроль: определить уровень здоровья на начало учебного года	занятие по программе	учащимся мед. Осмотр, подсчитать ЧСС в покое	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 программ	Участие в выполнении контрольных нормативов	Контрольное занятие	Степень освоение программы за 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

2.5. 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.

2.6. 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	
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	
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 прямого угла	2	15.10	
15	Подъем ног за голову из положения лежа на спине	2	20.10	
16	Медленный бег без учета времени	2	22.10	

	на выносливость			
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	
20	Подвижные игры	2	05.11	
21	Ходьба на лыжах	2	10.11	
22	Рывки на короткие дистанции, челночный бег 4х6 м; 4х8 м;3х10 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	
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	Многократное 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	

37	Упражнения с теннисным мячиком: броски мяча правой или левой рукой об пол, партнеру, о стену с ловлей руками снизу	2	14.01	
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	
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	
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 ракетки	2	30.03	
58	Жонглирование мячом на правой ракетки в низком седе	2	01.04	
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	
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	
2	Гигиена учебно-тренировочных занятий	2	03.09	
3	Режим для спортсмена. Уход за телом. Оценка учащимися своего самочувствия	2	07.09	
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	
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	
28	Удары справа ракеткой по мячу у тренировочной стенки на точность	2	06.11	
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	2	23.11	

	количество попаданий в цель на тренировочной стенке ударами справа			
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	
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	2	23.12	

	справа и слева поочередно			
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	
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	

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 накатом справа у зеркала без ракетки	2	15.02	
68	Имитация ударов накатом слева у зеркала без ракетки	2	17.02	
69	Имитация ударов накатом справа и слева у зеркала без ракетки	2	19.02	
70	Имитация ударов накатом справа у зеркала с ракеткой	2	22.02	
71	Имитация ударов накатом слева у зеркала с ракеткой	2	24.02	
72	Имитация ударов накатом слева и справа у зеркала с ракеткой	2	26.02	
73	Имитация ударов подрезкой справа у зеркала без ракетки	2	01.03	
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-вправо с выполнением ударов накат справа	2	17.03	
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	
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	2	12.04	

	действий накат слева			
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 «треугольнику» вперед-вправо-назад с выполнением ударных действий подрезка слева	2	16.04	
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	
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	2	10.05	

	справа			
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	2		

	туловища в различных направлениях			
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 4х9 м, 3х10 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, влево-вправо	2		
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	2		

	левой стороне			
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, вперед-назад с ударами накат слева	2		
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	2		

	партнером ударами накат справа на большее количество попаданий в серии			
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 накатом справа одиночные и сериями	2		
59	Выполнение подач накатом справа одиночные и сериями	2		
60	Выполнение подач накатом слева, одиночные и сериями	2		
61	Выполнение подач накатом слева, одиночные и сериями	2		
62	Выполнение подач срезкой справа,	2		

	одиночные и сериями			
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-	2		

	различные варианты по длине полета меча			
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-	2		

	попадание в серии			
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 слева-срезка справа	2		
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	2		

	программным требованиям			
--	-------------------------	--	--	--

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	мальчики
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 накато́м слева за 1 минуту (количество раз)	70-75	75-80
4	Имитация удара накато́м справа за 1 минуту (количество раз)	60-65	65-70
5	Имитация удара накато́м справа за 2 минуты (количество раз)	105-110	110- 125
6	Имитация сочетаний ударов накато́м справа и накато́м 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	хорошо
4		От 30 до 35	уд
5	Сочетание наката справа и слева в левый угол	35 и более От 30 до 35	хорошо уд
6	Накаты по восьмёрке (играющий по диагоналям)	30 и более От 25 до 30	хорошо уд
7	Накаты по восьмёрке (играющий по прямым)	30 и более От 25 до 30	хорошо уд
8	Подрезка слева по диагонали	40 и более От 35 до 40	хорошо уд
9	Подрезка справа по диагонали	40 и более От 35 до 40	хорошо уд
10	Откидка со всего стола (количество ошибок за 3 минуты)	5 и менее	хорошо
11		От 6 до 8	уд
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
	Подача справа короткая	9	хорошо

		7	уд
	Подача слева короткая	9	хорошо
		7	уд