

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КОНЧЕЗЕРСКАЯ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА КОНДОПОЖСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

---

УТВЕРЖДЕНА  
Директор  
МОУ Кончезерская СОШ

\_\_\_\_\_ И.Ю.Новожилова

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Настольный теннис»**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Разработчик:  
учитель физической  
культуры Савинова Н.М.

2025 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность – физкультурно-спортивная.**

### **Актуальность реализации**

Актуальность заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом.

### **Адресат**

Программа рассчитана на обучающихся 6-18 лет (1-11 классы).

### **Уровень освоения – общекультурный**

### **Объем и сроки освоения программы**

Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
36	36	36	1 раз в неделю по 1 академическому часу

### **Цель:**

удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях настольным теннисом, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

### **Задачи:**

#### Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств 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:

- развить основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;
- развивать специальные двигательные способности необходимые для игры в настольный теннис;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- способствовать развитию специфических качеств теннисиста: чувства рабочей поверхности теннисного стола, связи глаз-рука-ракетка, чувство мяча;
- способствовать самоопределению обучающихся, спортивно-ориентироваться.

#### Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать и коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценостного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности;
- воспитать любителей спорта - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

#### **Планируемые результаты**

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

#### Личностные:

У учащихся будут сформированы:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать и коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;

- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности;
- воспитать любителей спорта - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

**Предметные:**

Учащиеся научатся:

- выполнять технические элементы;
- демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;
- выполнять специальную разминку, перед тренировкой, перед соревнованиями;
- выполнять технические и тактические упражнения;
- соблюдать правила по ОТ и ТБ во время занятий и соревнований по настольному теннису;
- участвовать в соревнованиях различного уровня в зависимости от своего уровня физической и технической подготовки;
- проявлять уважение к соперникам, к сверстникам, взрослым;
- формировать положительные черты характера и проявлять свои кондиционные качества в общении со сверстниками и взрослыми;
- проявлять социальную активность, быть патриотом своей Родины.

**Метапредметные:**

*Интеллектуальные*

Учащиеся научатся:

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- решениям проблем творческого и поискового характера;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

*Коммуникативные*

Учащиеся научатся:

- слушать собеседника и вести диалог; признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определять общую цель и путь ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

*Учебно-организационные*

Учащиеся научатся:

- начальным сведениям о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- базовым предметным и межпредметным понятиям, отражающим существенные связи и отношения между объектами и процессами;

**Язык реализации** - программа реализуется на русском языке

**Форма обучения** - очная

**Условия набора и формирования групп**

Родители/законные представители обучающегося заключают договор администрации ОУ в лице директора И.Ю.Новожиловой. В соответствии с желанием родителей/законных представителей учащийся может быть зачислен в группу. Приём в объединение не предполагает конкурсного отбора.

Количество обучающихся в группе – не менее 15 человек.

**Материально-техническое оснащение**

Учебные занятия проводятся в просторной аудитории, оснащённой магнитно-маркерной доской и интерактивной доской.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	0	Фронтальный
2.	Теоретическая подготовка	4	1	3	Индивидуально-групповой
3.	Общая физическая подготовка	15	1	14	Индивидуальный Тестирование
4.	Специальная физическая подготовка	4	1	3	Индивидуально-групповой
5.	Технико-тактическая подготовка	5	1	4	Индивидуально-групповой
6.	Соревновательная подготовка	4	1	3	Индивидуально-групповой
7.	Контрольные занятия	3	1	2	Индивидуально-групповой
8.	Итоговое занятие	1	0	1	Комбинированный
<b>Итого</b>		<b>36</b>	<b>7</b>	<b>29</b>	

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной общеразвивающей программе**  
**«Настольный теннис»**

**Задачи:**

**Обучающие:**

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств 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 обучающихся;
- способствовать развитию специфических качеств теннисиста: чувства рабочей поверхности теннисного стола, связи глаз-рука-ракетка, чувство мяча;
- способствовать самоопределению обучающихся, спортивно-ориентироваться.

**Воспитательные:**

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать и коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;

- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности;
- воспитать любителей спорта - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

### **Планируемые результаты**

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

#### Личностные:

У учащихся будут сформированы:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать и коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности;
- воспитать любителей спорта - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

#### Предметные:

Учащиеся научатся:

- выполнять технические элементы;
- демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;
- выполнять специальную разминку, перед тренировкой, перед соревнованиями;
- выполнять технические и тактические упражнения;
- соблюдать правила по ОТ и ТБ во время занятий и соревнований по настольному теннису;
- участвовать в соревнованиях различного уровня в зависимости от своего уровня физической и технической подготовки;
- проявлять уважение к соперникам, к сверстникам, взрослым;
- формировать положительные черты характера и проявлять свои кондиционные качества в общении со сверстниками и взрослыми;
- проявлять социальную активность, быть патриотом своей Родины.

Метапредметные:

*Интеллектуальные*

Учащиеся научатся:

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- решениям проблем творческого и поискового характера;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

*Коммуникативные*

Учащиеся научатся:

- слушать собеседника и вести диалог; признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определять общую цель и путь ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

*Учебно-организационные*

Учащиеся научатся:

- начальным сведениям о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- базовым предметным и межпредметным понятиям, отражающим существенные связи и отношения между объектами и процессами;

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **1. Вводное занятие. Техника безопасности.**

#### Теория

Знакомство с обучающимися. Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятий настольным теннисом. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятия.

#### Практика

Ознакомление с местами проведения занятий. Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Подготовка мест проведения занятий, установка и сборка теннисных столов, выбор ракетки. Спортивная одежда. Медицинский допуск к занятиям.

#### Форма контроля

Фронтальная

### **2. Общая физическая подготовка**

#### Теория

Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия.

#### Практика

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскoki, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскoki. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка).

Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Бег с низкого старта 100м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Длительный бег или кросс (до 1500 м. по утоптанному снегу, по пересеченной местности).

#### Формы контроля

Индивидуально- групповой.

### **3. Специальная физическая подготовка**

#### Теория

Стойки: нейтральная, правостороняя, левосторонняя. Передвижения в различных стойках, вперед лицом, влево, вправо, спиной вперед. Классификация специальных физических упражнений, развивающих морфофункциональные качества теннисиста. Методика определения уровня специальной физической подготовки.

#### Практика

Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестными шагами.

Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление. Жонглирование двумя, тремя четырьмя мячами различного веса и различного объема. Жонглирование разными предметами (кубик, кегля, мяч)

Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 минуту, за 2 минуты, за 3 минуты, за 12 минут; имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 и 12 минут; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» - на количество повторений за 30 секунд; имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту, за 3 минуты; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 секунд, 1 минуту, 3 минуты; прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту; имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 минуты; игра на двух столах на счет; имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетами на кисть руки) на количество повторений за 1 минуту, 2 минуты, 3

минуты. Упражнения для развития моторики рук: держать ракетку в одной руке; рисовать носом ракетки: круг, восьмерку, полукруг (вправо-влево); держать ракетку в одной руке; энергично переворачивать ракетку одной и другой стороной, касаясь центром игровой поверхности ракетки конуса. («Зажги фонарик»); то же с перемещением по кругу, зигзагом между конусами; пальцами рук вращать ракетку в горизонтальном положении как вертел вперед, назад; удержать стоящую ракетку на вытянутой ладони; удержать стоящую ракетку на пальцах руки; перехватывать ракетку за разные части: ребро, головку, ручку, называть их.

### Формы контроля

Индивидуальный Тестирование

## **4. Технико-тактическая подготовка**

### Теория

Способы держания (хватки) ракетки. Разновидности ударов. Разновидности подач. Методы защиты. Терминология настольного тенниса. Основы тактических элементов. Техника выполнения ударов, ловли мяча, подачи, атакующие удары. Методика выполнения связок ударов. Основные тактические приемы. Выведения партнера на нужный тактический удар. Построение траектории для выполнения атаки. Тактика парной защиты, атаки.

### Практика

Техника ударов. Удары по мячу. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева. Разновидности ударов: нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным

вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

Техника подач. Подачи:

- а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа;
- б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении; в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.

Г) отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин».

Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары

слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали).

Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий средний, низкий.

Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника. Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону. Игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед.

#### Формы контроля

Индивидуально- групповой

### **5. Соревновательная подготовка**

#### Теория

Инструктаж по ОТ и ТБ во время участия в соревнования по настольному теннису. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед стартами. Спортивная форма. Схема турниров по настольному теннису. Личные и командные первенства. Анализ собственного спортивного результата, анализ результата члена команды.

#### Практика

Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях. Участие в учебных играх. Самостоятельно организовывать и проводить соревнования среди сверстников.

Интегральная подготовка:

- чередование различных упражнений на быстроту (между собой);
- чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями);
- чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях;
- многократное выполнение технических приемов подряд, то же тактических действий;
- подготовительные игры, игра в настольный теннис без подачи;
- учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

### Формы контроля

Индивидуально- групповой

### **6. Контрольные занятия**

#### Теория

Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений. Исходные положения. Самостоятельное определение уровня физической подготовки. Подготовка к промежуточной и итоговой аттестации. Простейшие психологические тренинги по контролю за эмоциями.

#### Практика

Выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовке. Участие в блиц опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование.

#### Форма контроля

Индивидуально- групповой

### **7. Итоговое занятие**

#### Теория

Подведение результатов первого года обучения. Цели и задачи на второй год обучения. Вручение дипломов, грамот по результатам соревновательной деятельности. Подведение итогов обучения.

#### Форма контроля

Комбинированный

### **Учебно-тематический план**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата проведения по плану</b>	<b>Дата проведения по факту</b>
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1		
2.	Жонглирование мячом в воздухе, удары ракеткой. Введение мяча внешней и внутренней частями ракетки	1		
3.	Подача мяча внутренней стороной ракетки. Прием мяча внутренней стороной ракетки	1		
4.	Прием мяча после подачи соперника. Подача мяча с изменением направление движения.	1		
5.	Прием мяча после подачи соперника. Подача мяча с изменением направление движения.	1		

<b>6.</b>	Удары внутренней частью ракетки по неподвижному и катящемуся мячу. Подачи мяча внутренней стороной ракетки на другую сторону стола	1		
<b>7.</b>	Движение на месте с ведением мяча 10 подходов. Удары внутренней и внешней частями ракетки по прыгающему и летящему мячу	1		
<b>8.</b>	Движение на месте с ведением мяча 10 подходов. Удары внутренней и внешней частями ракетки по прыгающему и летящему мячу	1		
<b>9.</b>	Правила игры в Настольном Теннисе: 4 сек. Ввод мяча в игру. Введение мяча в игру.	1		
<b>10.</b>	Прием подачи мяча от соперника. Прием и передача мяча на сторону «противника».	1		
<b>11.</b>	Прием подачи мяча от соперника. Прием и передача мяча на сторону «противника».	1		
<b>12.</b>	Начальная стойка Теннисиста. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары ракеткой.	1		
<b>13.</b>	Тактика теннисиста: подача на противоположную сторону стола с закручиванием мяча. Обучение основам тактики одиночной игры	1		
<b>14.</b>	Разучивание ударов с лета, ударов над головой (подачи смэша обучение приему подачи). Обучение удержания мяча в игре, ведению счета и теннисному этикету	1		
<b>15.</b>	Совершенствование точности стабильности и эффективности ударов. Совершенствование координационных способностей (управление и контроль собственного тела при различных движениях).	1		
<b>16.</b>	Правило Настольного Тенниса. Атакующие удары слева на лево	1		
<b>17.</b>	Правило Настольного Тенниса. Атакующие удары слева на лево	1		
<b>18.</b>	Атакующие удары справа на право. Атакующие удары справа на лево	1		
<b>19.</b>	Атакующие удары слева на право. Игра накатами по диагонали	1		
<b>20.</b>	Игра накатами по линии. Подача Накатом	1		
<b>21.</b>	Игра подрезками. Игра топ спинами	1		

<b>22.</b>	Игра боковыми вращениями. Игра в защите	1		
<b>23.</b>	Тактические схемы. Упражнение на быстроту и ловкость	1		
<b>24.</b>	Упражнение на гибкость. Силовые упражнения	1		
<b>25.</b>	Упражнение на выносливость. Упражнение с ракеткой и с шариком	1		
<b>26.</b>	Техника подачи толчком. Игра с тренером	1		
<b>27.</b>	Выполнение подач разными ударами. Игра в разных направлениях	1		
<b>28.</b>	Выполнение подач разными ударами. Игра в разных направлениях	1		
<b>29.</b>	Выполнение подач разными ударами. Игра в разных направлениях	1		
<b>30.</b>	Выполнение подач разными ударами. Игра в разных направлениях	1		
<b>31.</b>	Игра на счет разученными ударами. Игра с коротких и длинных мячей	1		
<b>32.</b>	Игра на счет разученными ударами. Игра с коротких и длинных мячей	1		
<b>33.</b>	Игра на счет разученными ударами. Игра с коротких и длинных мячей	1		
<b>34.</b>	Игра на счет разученными ударами. Игра с коротких и длинных мячей	1		
<b>35.</b>	Игра на счет разученными ударами. Игра с коротких и длинных мячей	1		
<b>36.</b>	Итоговое занятие	1		

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Контроль результативности обучения способом проверки является система педагогической диагностики результатов обучения, развития и воспитания, которые отслеживаются педагогом с помощью методик педагогической диагностики (наблюдение, контрольное задание, олимпиада, опрос, анализ, самоанализ, блицтурниры, игры, конкурсы, физические викторины) и фиксируются в журнале учета работы педагога 3 раза в год.

Основными формами контроля являются:

- **входной контроль** (опрос, для определения степени подготовленности детей);
- **промежуточный контроль** (игры, конкурсы, коллективная рефлексия, самоанализ);
- **итоговый контроль** (итоговый тест)

В первые дни занятий осуществляется **входной контроль**, который проводится в виде опроса для определения степени подготовленности детей, степени самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровня культуры, творческих способностей.

**Текущий и промежуточный контроль** осуществляется в течение учебного года, в конце 1 полугодия путем наблюдения за работой учащихся. Текущий и промежуточный контроль позволяет определить степень усвоения учащимися учебного материала и уровень их подготовленности к занятиям, повышает ответственность и заинтересованность детей в обучении. Выявление отстающих и опережающих обучение учеников позволяет своевременно подобрать наиболее эффективные методы и средства обучения.

**Итоговый контроль** проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, ориентации учащихся на дальнейшее самостоятельное обучение и получение сведений для совершенствования программы объединения и методов обучения. Одним из способов определения результативности могут стать итоги участия кружковцев в школьных, районных, городских олимпиадах и конкурсах.

**Каледарный учебный график**  
**программы «Настольный теннис» на 2025 - 2026 учебный год**

№ группы	Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Всего учебных часов	Режим занятий
1	1 год	1.09.2025	31.05.2026	36	36	36	1 раз в неделю по 1 часу

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

### **Для педагога:**

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в Физическом воспитании. - Москва, 1998.
3. Байкалов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
4. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
5. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
7. Барчукова Г.В. ,Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М.: Советский спорт, Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. //2009.
8. Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Легенды настольного тенниса // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт»., 2010.
9. Воробьева Н.П. Спортивные игры.- Москва, 1977
10. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картия Молдановескэ. 1973.
11. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
12. Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 2012.
13. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М Советский спорт, 1990
14. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - Москва: Владос - пресс. 2002
15. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
16. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры. - Москва, 1973.
17. Самолов Г.Д. Исследовать нестандартные пути. <Физкультура в школе> 2003.
18. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989
19. Смирнов Ю.И. Настольный теннис. Учебник для институтов физической культуры. - Москва,
20. 1990.

21. Фримерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия /Сост. серии В.Л.Штейнбах / Э.Я.Фримерман. — М., 2005.

**Для учащихся:**

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байкалов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
3. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
4. Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Легенды настольного тенниса // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт»., 2010
- 5.
6. Фримерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия /Сост. серии В.Л.Штейнбах / Э.Я.Фримерман. — М., 2005.