

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 605
с углубленным изучением немецкого языка
Выборгского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
Протокол от 30.08.2024 №1

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ № 605
_____ Е.Б.Поломошнова
Приказ от 30.08.2024 № 308

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»**

Срок освоения: 2 года

Возраст обучающихся: 10-14 лет

Разработчик:
Богданова Анна Павловна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2024 год

Содержание:

| | |
|--|---------|
| 1. Пояснительная записка..... | стр.3 |
| 2. Учебный план..... | стр.5 |
| 3. Календарный учебный график..... | стр.7 |
| 4. Рабочая программа 1 год обучения..... | стр.8 |
| 5. Рабочая программа 2 год обучения..... | стр.16 |
| 6. Методические и оценочные материалы..... | стр. 25 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Направленность: физкультурно-спортивная.

1.2. Адресат программы: программа ориентирована на детей 10 - 12 лет. На обучение принимаются как мальчики, так и девочки без специальной практической или физической подготовки и без медицинских противопоказаний.

1.3. Актуальность программы в том, что: занятия настольным теннисом стимулируют любознательность, готовность пробовать свои силы в соревнованиях, желание общаться и проявлять свою индивидуальность.

Развитие таких физических качеств как: ловкость, быстрота, координация движений, формирование волевых усилий, развитие инициативных качеств - с детского возраста станут тем фундаментом, который обеспечит успешность жизни ребёнка в будущем.

На занятиях по программе дети приобщаются к традициям спортивного мастерства через дисциплинированность и решение тактических задач.

1.4. Отличительные особенности:

В данной программе основой являются упражнения для общей физической подготовки учащихся, направленные на развитие координации движения, быстроты реакции и др. физических качеств. Поэтому элементы настольного тенниса, используемые для реализации программы, взаимодействуя с развитием физических способностей подростков, благотворно формируют стандарты для дальнейших спортивных достижений учащихся.

1.5 Уровень освоения программы: общекультурный.

1.6. Объем и срок освоения программы:

Срок реализации программы 2 года, что составляет 288 учебных часов, 144 часа в год.

1.7. Цель и задачи программы:

Цель: Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Задачи:

Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку;
- познакомить учащихся с техникой и тактикой игры в настольный теннис.

Развивающие:

- развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции; координацию движений;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- развивать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- развивать волевые качества личности.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- воспитывать спортивное трудолюбие;
- воспитывать культуру здорового образа жизни.

1.8. Планируемые результаты освоения программы:

Личностные:

- Овладеют знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.
- Овладеют знаниями об основах организации и проведения занятий с оздоровительно-тренировочной направленностью.
- Разовьют способность управления своими эмоциями, будут проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе тренировочного занятия.

- Научатся оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия во время тренировочной и соревновательной деятельности.

Метапредметные:

- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и толерантности.
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря, оборудования, организации места занятий.
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные:

- освоят умение излагать факты истории развития настольного тенниса, осознавать его значимость в своей жизнедеятельности.
- освоят накат справа и слева поочередно «восьмерка»;
- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- топ–спин справа по подставке справа;
- научиться делать топ спин слева по подставке;
- освоят технику топ спин слева по подставке;
- освоят технику топ–спина справа по подрезке справа;
- освоят технику топ–спин слева по подрезке слева;
- будут уметь проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.
- научатся применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

1.9. Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации программы - образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

Форма обучения - очная.

Особенности реализации программы:

Проведение занятий планируется как в спортивном зале, так и на свежем воздухе.

Условия набора в коллектив:

На обучение по программе принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. В группу второго года обучения могут быть зачислены учащиеся, не обучавшиеся первый год, но успешно прошедшие тестирование.

Условия формирования групп:

Формируется разновозрастная группа из желающих и имеющих медицинский допуск учащихся 10-12 лет.

Количество обучающихся в группе:

1 год обучения – 15 человек

2 год обучения – 12 человек

Форма организации занятий:

-групповая (выполнение офп подготовки и коллективной игры)

-фронтальная (по двое, четверо, отрабатывающих элементы техники настольного тенниса)

-индивидуальная (отработка отдельных элементов игры)

Формы проведения занятий:

-теоретическое занятие: лекция, беседа;

-практическое занятие: освоение приемов игры, отработка различных навыков, самостоятельная работа;

-учебный турнир: демонстрация учащимися знаний, умений, навыков, полученных за срок освоения программы.

-соревнование.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

-фронтальная

-коллективная

-групповая

-индивидуально-групповая.

Материально-техническое оснащение программы:

- спортивный зал;
- стадион;
- теннисные столы;
- сетки;
- наборы ракеток;
- наборы мячей для тенниса;
- мячи: набивные, резиновые, пластиковые (разных диаметров), для большого тенниса;
- скалки;
- гимнастические скамейки;
- обручи;
- планшетный компьютер.

Кадровое обеспечение:

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий опыт работы с подростками школьного возраста и специальное педагогическое образование физкультурного профиля.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. 1 год обучения

| № п/п | Название темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|----------|--|------------------|--------|----------|-----------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Инструктаж по Т.Б. на занятиях настольным теннисом. Физическая культура и спорт в России. | 1 | 1 | - | устный опрос |
| 2. | История развития настольного тенниса за рубежом и в России, успехи российских спортсменов в соревнованиях. | 1 | 1 | - | устный опрос |
| 3. | Правила поведения на занятиях, и в раздевалках. | 1 | 1 | - | устный опрос |
| 4. | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. | 1 | 1 | - | устный опрос |
| 5. | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. | 1 | 1 | - | устный опрос |
| 6. | Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. | 1 | 1 | - | устный опрос |
| 7. | Оборудование и инвентарь. | 2 | 2 | - | устный опрос |
| 8. | Правила игры, организация соревнований, системы их проведения. | 2 | 2 | - | устный опрос |
| 9. | Общая физическая подготовка. | 40 | - | 40 | мониторинг |
| 10. | Специальная физическая подготовка. | 40 | - | 40 | контрольные нормативы |
| 11. | Технико-тактическая подготовка. | 44 | - | 44 | соревнования |
| 12. | Зачеты, соревнования, контрольные испытания. | 10 | - | 10 | |
| | Всего: | 144 | 10 | 134 | |

2.2. 2 год обучения

| № п/п | Название темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|----------|--|------------------|--------|----------|-----------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Инструктаж по ТБ на занятиях настольным теннисом. Физическая культура и спорт в России. | 1 | 1 | - | устный опрос |
| 2. | История развития настольного тенниса за рубежом и в России, успехи российских спортсменов в соревнованиях. | 1 | 1 | - | устный опрос |
| 3. | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. | 1 | 1 | - | устный опрос |
| 4. | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. | 1 | 1 | - | устный опрос |
| 5. | Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. | 1 | 1 | - | устный опрос |
| 6. | Основы техники и тактики игры. | 1 | 1 | - | устный опрос |
| 7. | Методика обучения. | 1 | 1 | - | устный опрос |
| 8. | Оборудование и инвентарь. | 2 | 2 | - | устный опрос |
| 9. | Психологическая подготовка. | 1 | 1 | - | соревнования |
| 10. | Правила игры, организация соревнований, системы их проведения. | 2 | 2 | - | устный опрос |
| 11. | Общая физическая подготовка. | 53 | - | 53 | мониторинг |
| 12. | Специальная физическая подготовка. | 26 | - | 26 | контрольные нормативы |
| 13. | Технико-тактическая подготовка. | 46 | - | 46 | соревнования |
| 14. | Зачёты, соревнования, контрольные испытания. | 7 | - | 7 | |
| | Всего: | 144 | 12 | 132 | |

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от 30.08.2024 №308

Директор ГБОУ № 60

_____ Е. Б. Поломошнова

**Календарный учебный график реализации
дополнительной общеразвивающей программы
«Настольный теннис для начинающих»**

Педагог: Богданова Анна Павловна

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1 год | 09.09.2024 | 31.05.2025 | 36 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа |
| 2 год | 01.09.2025 | 25.05.2026 | 36 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа |

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 605
с углубленным изучением немецкого языка
Выборгского района Санкт-Петербурга**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Настольный теннис для начинающих»

1 год обучения

Возраст учащихся: 10-11 лет

Богданова Анна Павловна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2024-2025 учебный год

1. Задачи 1-го года обучения:

Обучающие:

- сформировать систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, теннисе.
- дать базовые знания, умения и навыки игры в теннис.

Развивающие:

- развить основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции; координацию движений;
- развивать волевые качества: активность, целеустремленность, дисциплинированность, организованность и требовательность к себе

Воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом.
- воспитывать культуру здорового образа жизни.

2.Содержание обучения.

Тема «Физическая культура и спорт в России».

Теория:

Знакомство учащихся с понятием о физической культуре и спорте. Физическая культура, как средство всестороннего развития личности.

Практика: Упражнения О.Ф.П.

Тема «История развития настольного тенниса за рубежом и в России, успехи российских спортсменов в соревнованиях».

Теория:

Знакомство учащихся с возникновением и развитием настольного тенниса в России и за рубежом.

Практика: Упражнения О.Ф.П.

Тема «Правила поведения на занятиях, и в раздевалках. Инструктаж по ТБ на занятиях настольным теннисом».

Теория:

Знакомство учащихся с требованиями к спортивной форме и оказанием первой медицинской помощи, правилами расстановки и уборки спортивного инвентаря.

Практика: Проведение эстафеты с расстановкой инвентаря.

Тема «Влияние физических упражнений на организм занимающихся».

Теория:

Знакомство учащихся с изменением объема и силы мышц, с увеличением энергетического запаса организма, повышением способности организма к переносимости длительных и интенсивных нагрузок, повышением координационных способностей занимающихся, их двигательных возможностей.

Практика: Упражнения О.Ф.П.

Тема «Краткие сведения о строении и функциях организма человека».

Теория:

Знакомство учащихся с правильным обменом веществ и его значением для физического развития, с органами пищеварения и выделения.

Практика: Упражнения О.Ф.П.

Тема «Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена».

Теория:

Знакомство учащихся с гигиеной одежды, режимом дня, питанием спортсменов, с естественными средствами закаливания - водой, прогулками и занятиями на воздухе, солнечными ваннами.

Практика: Проведение занятия на свежем воздухе, составление режима дня.

Тема «Оборудование и инвентарь».

Теория:

Знакомство учащихся с профилактическим ремонтом спортивного инвентаря, оборудования.

Практика: ремонт ракеток.

Тема «Правила соревнований».

Теория:

Знакомство учащихся с правилами соревнований по настольному теннису.

Практика: Проведение соревнований по набиванию.

Тема «Общая физическая подготовка».

Теория:

Знакомство учащихся с видами упражнений по О.Ф.П.

Практика: Проведение упражнений по О.Ф.П.

1. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
2. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
3. Из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
4. Подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения, лёжа на спине;
5. Подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения, лёжа на спине;
6. Медленный бег на время;
7. Бег на короткие дистанции на время- 20 м, 30 м, челночный бег 5х 15 м;
8. Прыжки с места толчком обеих ног;
9. Прыжки через скамейку;
10. Прыжки боком вправо-влево;
11. Прыжки «Кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
12. Прыжки на одной и двух ногах;
13. Прыжки в приседе вперед, назад, вправо, влево;
14. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
15. Подвижные игры с мячом и без мяча.

Тема «Специальная физическая подготовка».

Теория:

Знакомство учащихся с видами упражнений по С.Ф.П.

Практика: Проведение упражнений по С.Ф.П.

Для развития силы мышц ног и туловища:

1. Бег на короткие дистанции - от 15 до 30 м;
2. Прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
3. Многоскоки;
4. Прыжки в приседе вперед, назад, вправо, влево;
5. Приставные шаги и выпады;
6. Бег скрестным шагом в различных направлениях;
7. Прыжки через гимнастическую скамейку;
8. Имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
9. Приседания;
10. Выпрыгивания из приседа;
11. Выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
12. Повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
13. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание);
14. Поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения, лёжа на спине.

Для развития мышц рук и верхней части туловища:

1. Упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
2. Метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
3. Имитация ударов по ракетке, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными, манжетами;
4. Упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
5. Имитация ударов с использованием простейших тренажеров (мяч, размещенный на оси и т.п.)

Тема «Технико-тактическая подготовка»

Теория:

Знакомство учащихся с упражнениями технической подготовки и тактическими приемами игры.

Практика: Проведение упражнений, соответствующих теме.

Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.

Изучение стоек теннисистов. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подачи.

Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.

1. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
2. Упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стенку с ловлей мяча правой (левой) руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
3. Различные виды жонглирования мячом, набивание мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
4. Различные удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой, левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и её игровой поверхностью;
5. Упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, 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 - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
7. Удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером;
8. Сочетание ударов справа и слева ракеткой по мячам у тренировочной стенки, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

- 1) Разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций- положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;
- 2) Многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
- 3) Игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или слева), затем сочетание ударов справа и слева;
- 4) Свободная игра ударами на столе.

Тема «Контрольные испытания».

Теория: Знакомство с упражнениями для контроля.

Практика:

Прием контрольных нормативов.

3.Планируемые результаты 1-го года обучения:

Личностные:

- овладеют знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.
- овладеют знаниями об основах организации и проведения занятий с оздоровительно-тренировочной направленностью.

Метапредметные:

- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и толерантности;
- добывать недостающую информацию с помощью вопросов и сетей интернета.
- ставить и формулировать проблемы, выполнять учебно-познавательные действия.

Предметные:

- овладеют умением излагать факты истории развития настольного тенниса,

- осознавать его значимость в своей жизнедеятельности;
- будут проводить специальную разминку для теннисиста;
- будут уверенно выполнять различные виды жонглирования мячом;
- овладеют ударами справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки;
- будут выполнять подачи разными ударами;
- продолжат учиться применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

4. Календарно-тематический план

| № п/п | Темы занятий | Кол-во часов | Дата проведения |
|-------|--|--------------|-----------------|
| 1. | История развития настольного тенниса за рубежом и в России. Техника безопасности на занятиях. О.Ф.П. | 1 | |
| 2. | История развития настольного тенниса за рубежом и в России. Техника безопасности на занятиях. О.Ф.П. | 1 | |
| 3. | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. О.Ф.П. | 1 | |
| 4. | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. О.Ф.П. | 1 | |
| 5. | Гигиена, режим дня, закаливание. О.Ф.П. | 1 | |
| 6. | Гигиена, режим дня, закаливание. О.Ф.П. | 1 | |
| 7. | Оборудование и инвентарь. О.Ф.П. | 1 | |
| 8. | Оборудование и инвентарь. О.Ф.П. | 1 | |
| 9. | Правила игры. О.Ф.П. | 1 | |
| 10. | Правила игры. О.Ф.П. | 1 | |
| 11. | Контрольные нормативы. Мониторинг. | 1 | |
| 12. | Контрольные нормативы. Мониторинг. | 1 | |
| 13. | Хватка ракетки: горизонтальная и вертикальная. О.Ф.П. | 1 | |
| 14. | Хватка ракетки: горизонтальная и вертикальная. О.Ф.П. | 1 | |
| 15. | Стойка теннисиста. О.Ф.П. | 1 | |
| 16. | Стойка теннисиста. О.Ф.П. | 1 | |
| 17. | Опрос: история развития настольного тенниса за рубежом и в России. Техника безопасности на занятиях. Стойка теннисиста. О.Ф.П. | 1 | |
| 18. | Опрос: история развития настольного тенниса за рубежом и в России. Техника безопасности на занятиях. Стойка теннисиста. О.Ф.П. | 1 | |
| 19. | Опрос: влияние физических упражнений на организм занимающихся. Стойка теннисиста. О.Ф.П. | 1 | |
| 20. | Опрос: влияние физических упражнений на организм занимающихся. Стойка теннисиста. О.Ф.П. | 1 | |
| 21. | Опрос: гигиена, режим дня, закаливание Стойка теннисиста. Техника передвижения. О.Ф.П. | 1 | |
| 22. | Опрос: гигиена, режим дня, закаливание Стойка теннисиста. Техника передвижения. О.Ф.П. | 1 | |
| 23. | Опрос: оборудование и инвентарь. Стойка теннисиста. Техника передвижения. О.Ф.П. | 1 | |
| 24. | Опрос: оборудование и инвентарь. Стойка теннисиста. Техника передвижения. О.Ф.П. | 1 | |
| 25. | Опрос: Правила игры. Стойка теннисиста. Техника передвижения. | 1 | |

| | | | |
|-----|--|---|--|
| 26. | Опрос: Правила игры. Стойка теннисиста. Техника передвижения. | 1 | |
| 27. | Стойка теннисиста. Техника передвижения. | 1 | |
| 28. | Стойка теннисиста. Техника передвижения. | 1 | |
| 29. | Стойка теннисиста. Техника передвижения. | 1 | |
| 30. | Стойка теннисиста. Техника передвижения. | 1 | |
| 31. | Отбивание мяча. О.Ф.П. | 1 | |
| 32. | Отбивание мяча. О.Ф.П. | 1 | |
| 33. | Отбивание мяча. О.Ф.П. | 1 | |
| 34. | Отбивание мяча. О.Ф.П. | 1 | |
| 35. | Отбивание мяча. О.Ф.П. | 1 | |
| 36. | Отбивание мяча. О.Ф.П. | 1 | |
| 37. | Отбивание мяча. О.Ф.П. | 1 | |
| 38. | Отбивание мяча. О.Ф.П. | 1 | |
| 39. | Отбивание мяча. О.Ф.П. | 1 | |
| 40. | Отбивание мяча. О.Ф.П. | 1 | |
| 41. | Набивание и отбивание мяча. О.Ф.П. | 1 | |
| 42. | Набивание и отбивание мяча. О.Ф.П. | 1 | |
| 43. | Набивание и отбивание мяча. О.Ф.П. | 1 | |
| 44. | Набивание и отбивание мяча. О.Ф.П. | 1 | |
| 45. | Набивание и отбивание мяча. О.Ф.П. | 1 | |
| 46. | Набивание и отбивание мяча. О.Ф.П. | 1 | |
| 47. | Набивание и отбивание мяча. О.Ф.П. | 1 | |
| 48. | Набивание и отбивание мяча. О.Ф.П. | 1 | |
| 49. | Набивание и отбивание мяча. О.Ф.П. | 1 | |
| 50. | Набивание и отбивание мяча. О.Ф.П. | 1 | |
| 51. | Набивание и отбивание мяча. О.Ф.П. | 1 | |
| 52. | Набивание и отбивание мяча. О.Ф.П. | 1 | |
| 53. | Набивание и отбивание мяча. О.Ф.П. | 1 | |
| 54. | Набивание и отбивание мяча. О.Ф.П. | 1 | |
| 55. | Набивание и отбивание мяча. О.Ф.П. | 1 | |
| 56. | Набивание и отбивание мяча. О.Ф.П. | 1 | |
| 57. | Набивание и отбивание мяча. О.Ф.П. | 1 | |
| 58. | Набивание и отбивание мяча. О.Ф.П. | 1 | |
| 59. | Набивание и отбивание мяча. О.Ф.П. | 1 | |
| 60. | Набивание и отбивание мяча. О.Ф.П. | 1 | |
| 61. | Подача. О.Ф.П. | 1 | |
| 62. | Подача. О.Ф.П. | 1 | |
| 63. | Подача. О.Ф.П. | 1 | |
| 64. | Подача. О.Ф.П. | 1 | |
| 65. | Подача. С.Ф.П. | 1 | |
| 66. | Подача. С.Ф.П. | 1 | |
| 67. | Подача. С.Ф.П. | 1 | |
| 68. | Подача. С.Ф.П. | 1 | |
| 69. | Подача. С.Ф.П. | 1 | |
| 70. | Подача. С.Ф.П. | 1 | |
| 71. | Подача. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 72. | Подача. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 73. | Подача. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 74. | Подача. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 75. | Подача. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 76. | Подача. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 77. | Подрезка справа и слева. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 78. | Подрезка справа и слева. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |

| | | | |
|------|---|---|--|
| 79. | Подрезка справа и слева. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 80. | Подрезка справа и слева. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 81. | Подрезка справа и слева. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 82. | Подрезка справа и слева. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 83. | Подрезка справа и слева. О.Ф.П. | 1 | |
| 84. | Подрезка справа и слева. О.Ф.П. | 1 | |
| 85. | Подрезка справа и слева. О.Ф.П. | 1 | |
| 86. | Подрезка справа и слева. О.Ф.П. | 1 | |
| 87. | Подрезка справа и слева. О.Ф.П. | 1 | |
| 88. | Подрезка справа и слева. О.Ф.П. | 1 | |
| 89. | Подрезка справа и слева. О.Ф.П. | 1 | |
| 90. | Подрезка справа и слева. О.Ф.П. | 1 | |
| 91. | Подрезка справа и слева. О.Ф.П. | 1 | |
| 92. | Подрезка справа и слева. О.Ф.П. | 1 | |
| 93. | Накат справа и слева. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 94. | Накат справа и слева. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 95. | Накат справа и слева. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 96. | Накат справа и слева. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 97. | Накат справа и слева. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 98. | Накат справа и слева. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 99. | Накат справа и слева. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 100. | Накат справа и слева. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 101. | Накат справа и слева. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 102. | Накат справа и слева. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 103. | Накат справа и слева. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 104. | Накат справа и слева. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 105. | Накат справа и слева. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 106. | Накат справа и слева. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 107. | Накат справа и слева. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 108. | Накат справа и слева. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 109. | Игра в настольный теннис. О.Ф.П. | 1 | |
| 110. | Игра в настольный теннис. О.Ф.П. | 1 | |
| 111. | Игра в настольный теннис. О.Ф.П. | 1 | |
| 112. | Игра в настольный теннис. О.Ф.П. | 1 | |
| 113. | Игра в настольный теннис. О.Ф.П. | 1 | |
| 114. | Игра в настольный теннис. О.Ф.П. | 1 | |
| 115. | Игра в настольный теннис. О.Ф.П. | 1 | |
| 116. | Игра в настольный теннис. О.Ф.П. | 1 | |
| 117. | Игра в настольный теннис. О.Ф.П. | 1 | |
| 118. | Игра в настольный теннис. О.Ф.П. | 1 | |
| 119. | Игра в настольный теннис. О.Ф.П. | 1 | |
| 120. | Игра в настольный теннис. О.Ф.П. | 1 | |
| 121. | Игра в настольный теннис. О.Ф.П. | 1 | |
| 122. | Игра в настольный теннис. О.Ф.П. | 1 | |
| 123. | Игра в настольный теннис. О.Ф.П. | 1 | |
| 124. | Игра в настольный теннис. О.Ф.П. | 1 | |
| 125. | Игра в настольный теннис. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 126. | Игра в настольный теннис. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 127. | Игра в настольный теннис. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 128. | Игра в настольный теннис. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 129. | Игра в настольный теннис. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 130. | Игра в настольный теннис. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 131. | Игра в настольный теннис. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 132. | Игра в настольный теннис. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |

| | | | |
|------|------------------------------------|---|--|
| 133. | Контрольные нормативы. Мониторинг. | 1 | |
| 134. | Контрольные нормативы. Мониторинг. | 1 | |
| 135. | Игра в настольный теннис. | 1 | |
| 136. | Игра в настольный теннис. | 1 | |
| 137. | Игра в настольный теннис. | 1 | |
| 138. | Игра в настольный теннис. | 1 | |
| 139. | Игра в настольный теннис. | 1 | |
| 140. | Игра в настольный теннис. | 1 | |
| 141. | Игра в настольный теннис. | 1 | |
| 142. | Игра в настольный теннис. | 1 | |
| 143. | Игра в настольный теннис. | 1 | |
| 144. | Игра в настольный теннис. | 1 | |

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 605
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ НЕМЕЦКОГО ЯЗЫКА
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

2 год обучения

Возраст учащихся 10-12 лет

Богданова Анна Павловна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2025-2026 учебный год

1. Задачи 2-го года обучения:

Обучающие:

- Продолжать формировать систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, теннисе.
- расширять знания о технических приемах в настольном теннисе.

Развивающие:

- развивать быстроту реакции и силовую выносливость;
- развивать навыки общения в коллективе;
- воспитывать волевые качества: организованность и требовательность к себе, стойкость, инициативность, решительность действий в принятии решений.

Воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом.
- продолжать формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни.

2. Содержание обучения.

Тема «Физическая культура и спорт в России».

Теория:

Знакомство учащихся со значением занятий физической культурой и спортом для трудовой деятельности и защите Родины. Общественно-политическое значение спорта.

Практика.

Проведение О.Ф.П.

Тема «История развития настольного тенниса за рубежом и в России, успехи российских спортсменов в соревнованиях».

Теория:

Знакомство учащихся с развитием и современным состоянием настольного тенниса в России. И с возникновением и развитием Олимпийского движения.

Практика.

Проведение О.Ф.П.

Тема «Влияние физических упражнений на организм занимающихся».

Теория:

Знакомство учащихся с изменениями энергетического запаса в организме занимающихся, повышением способности организма к переносимости длительных физических напряжений, увеличению устойчивости к эмоциональным возбуждениям, возникающим под влиянием внешних раздражителей.

Практика

Проведение О.Ф.П.

Тема «Краткие сведения о строении и функциях организма человека».

Теория:

Знакомство учащихся со значением обмена веществ для повышения спортивных результатов и с органами пищеварения и выделения.

Практика.

Проведение О.Ф.П.

Тема «Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена».

Теория:

Знакомство учащихся с гигиеной мест занятий и спортивной формы с режимом дня, питанием спортсменов, спортивным массажем.

Практика.

Выполнение самомассажа.

Тема «Основы техники и тактики игры».

Теория:

Знакомство учащихся с правильной хваткой ракетки и способами игры.

Практика:

Выполнение: исходной позиции при подаче стойки теннисиста, основных положений при подготовке и выполнении основных приемов игры; техники перемещений близко у стола и в средней зоне; перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева; тактики игры с разными противниками.

Тема «Методика обучения»

Теория:

Знакомство учащихся с методами тренировки ударов сложных подач. Навыки контроля своей подготовки, учет результатов тренировки.

Практика:

контроль тренировки партнера.

Тема «Оборудование и инвентарь».

Теория:

Знакомство учащихся с профилактическим ремонтом спортивного инвентаря, оборудования

Практика:

ремонт ракеток, стоек, сеток.

Тема «Психологическая подготовка».

Теория:

Знакомство учащихся с воспитанием волевых качеств, целенаправленности, настойчивости и трудолюбия.

Практика: Тренировка игры.

Тема «Правила игры, организация соревнований».

Теория:

Ознакомление с правилами, организацией соревнований, системы их проведения.

Практика: Пробное судейство на занятии.

Тема «Общая физическая подготовка».

Теория:

Знакомство с упражнениями О.Ф.П., их ролью в достижении результата.

Практика: выполнение упражнений.

1. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
2. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
3. Из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
4. Подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения, лёжа на спине;
5. Подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения, лёжа на спине;
6. Медленный бег на время;
7. Бег на короткие дистанции на время- 20 м, 30 м, челночный бег 5х 15 м;
8. Прыжки с места толчком обеих ног;
9. Прыжки через скамейку;
10. Прыжки боком вправо-влево;
11. Прыжки «Кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
12. Прыжки на одной и двух ногах;
13. Прыжки в приседе вперед, назад, вправо, влево;
14. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
15. Подвижные игры с мячом и без мяча.

Тема «Специальная физическая подготовка».

Теория: Знакомство с упражнениями С.Ф.П., их ролью в достижении результата.

Практика: выполнение упражнений:

для развития силы мышц ног и туловища:

1. Бег на короткие дистанции- от 15 до 30 м;
2. Прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
3. Многоскоки;
4. Прыжки в приседе вперед, назад, вправо, влево;
5. Приставные шаги и выпады;
6. Бег скрестным шагом в различных направлениях;

7. Прыжки через гимнастическую скамейку;
8. Имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
9. Приседания;
10. Выпрыгивания из приседа;
11. Выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
12. Повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
13. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание);
14. Поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения, лёжа на спине.

Для развития мышц рук и верхней части туловища:

1. Упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
2. Метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
3. Имитация ударов по ракетке, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами;
4. Упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;

Тема «Технико-тактическая подготовка».

Теория: Знакомство с упражнениями технико-тактической подготовки.

Практика: выполнение упражнений:

1. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
2. Упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стенку с ловлей мяча правой (левой) руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
3. Различные виды жонглирования мячом, подвешенный «на удочке» подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
4. Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой, левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и её игровой поверхностью;
5. Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, 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- серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
7. Удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером;
8. Сочетание ударов справа и слева ракеткой по мячам у тренировочной стенки, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

1. Разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;
2. Многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем- ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
3. Игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или слева), затем сочетание ударов справа и слева;
4. Свободная игра ударами на столе.

После освоения игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

1. Упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стены, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с партнером (тренером), тренажером;

2. Имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
3. Имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий- одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
4. Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику»- вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);
5. Имитация ударов с замером времени- удары справа, слева и их сочетание;
6. Игра на столе с партнером (тренером) по направлениям на большее количество попаданий в серии- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (разных) направлениях;
7. Выполнение подач разными ударами;
8. Игра накатом- различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
9. Игра срезкой и подрезкой, различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
10. Игра на счет разученными ударами;
11. Игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
12. Групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех» и др.

Тема Зачёты, контрольные испытания.

Теория: Знакство с упражнениями для контроля.

Практика:

Прием контрольных нормативов.

3.Планируемые результаты 2-го года обучения:

Личностные:

- Разовьют способность управления своими эмоциями, будут проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе тренировочного занятия.
- Научатся оценивать ситуацию и оперативно принимать решения

Метапредметные:

- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и толерантности.
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря, оборудования, организации места занятий.

Предметные:

- овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- овладеют навыками судейства в теннисе;
- овладеют навыками организации мини-турнира по настольному теннису. освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- будут проводить специальную разминку для теннисиста.
- Освоят накат справа и слева по диагонали;
- Освоят подрезку справа и слева.
- Научатся применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

4.Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Темы занятий | Кол-во часов | Дата проведения |
|-------|---|--------------|-----------------|
| 1. | Физическая культура и спорт в России и за рубежом. О.Ф.П. | 1 | |
| 2. | Физическая культура и спорт в России и за рубежом. О.Ф.П. | 1 | |
| 3. | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. О.Ф.П. | 1 | |
| 4. | Краткие сведения о строении и функциях | 1 | |

| | | | |
|-----|--|---|--|
| | организма человека. О.Ф.П. | | |
| 5. | Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. | 1 | |
| 6. | Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. | 1 | |
| 7. | Основы техники и тактики игры. О.Ф.П. | 1 | |
| 8. | Основы техники и тактики игры. О.Ф.П. | 1 | |
| 9. | Правила игры. Оборудование и инвентарь. | 1 | |
| 10. | Правила игры. Оборудование и инвентарь. | 1 | |
| 11. | Психологическая подготовка. Мониторинг. | 1 | |
| 12. | Психологическая подготовка. Мониторинг. | 1 | |
| 13. | Хватка горизонтальная и вертикальная. О.Ф.П. | 1 | |
| 14. | Хватка горизонтальная и вертикальная. О.Ф.П. | 1 | |
| 15. | Стойка теннисиста. О.Ф.П. | 1 | |
| 16. | Стойка теннисиста. О.Ф.П. | 1 | |
| 17. | Стойка теннисиста. О.Ф.П. | 1 | |
| 18. | Стойка теннисиста. О.Ф.П. | 1 | |
| 19. | Стойка теннисиста. О.Ф.П. | 1 | |
| 20. | Стойка теннисиста. О.Ф.П. | 1 | |
| 21. | Стойка теннисиста. Техника передвижения. | 1 | |
| 22. | Стойка теннисиста. Техника передвижения. | 1 | |
| 23. | Стойка теннисиста. Упражнения с ракеткой. | 1 | |
| 24. | Стойка теннисиста. Упражнения с ракеткой. | 1 | |
| 25. | Стойка теннисиста. Техника передвижения. | 1 | |
| 26. | Стойка теннисиста. Техника передвижения. | 1 | |
| 27. | Стойка теннисиста. Упражнения с ракеткой. | 1 | |
| 28. | Стойка теннисиста. Упражнения с ракеткой. | 1 | |
| 29. | Стойка теннисиста. Техника передвижения. | 1 | |
| 30. | Стойка теннисиста. Техника передвижения. | 1 | |
| 31. | Жонглирование мячом. О.Ф.П. | 1 | |
| 32. | Жонглирование мячом. О.Ф.П. | 1 | |
| 33. | Отбивание мяча. С.Ф.П. | 1 | |
| 34. | Отбивание мяча. С.Ф.П. | 1 | |
| 35. | Отбивание мяча. С.Ф.П. | 1 | |
| 36. | Отбивание мяча. С.Ф.П. | 1 | |
| 37. | Игра в настольный теннис. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 38. | Игра в настольный теннис. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 39. | Игра в настольный теннис. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 40. | Игра в настольный теннис. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 41. | Имитация базовых ударов из основных позиций. | 1 | |
| 42. | Имитация базовых ударов из основных позиций. | 1 | |
| 43. | Многократное повторение ударного движения. | 1 | |
| 44. | Многократное повторение ударного движения. | 1 | |
| 45. | Многократное повторение ударного движения. | 1 | |
| 46. | Многократное повторение ударного движения. | 1 | |
| 47. | Многократное повторение ударного движения. | 1 | |

| | | | |
|-----|--|---|--|
| 48. | Многократное повторение ударного движения. | 1 | |
| 49. | Игра в настольный теннис. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 50. | Игра в настольный теннис. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 51. | Игра в настольный теннис. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 52. | Игра в настольный теннис. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 53. | Игра на столе с партнером одним видом удара. | 1 | |
| 54. | Игра на столе с партнером одним видом удара. | 1 | |
| 55. | Игра на столе с партнером одним видом удара. | 1 | |
| 56. | Игра на столе с партнером одним видом удара. | 1 | |
| 57. | Игра на столе с партнером одним видом удара. | 1 | |
| 58. | Игра на столе с партнером одним видом удара. | 1 | |
| 59. | Игра на столе с партнером одним видом удара. | 1 | |
| 60. | Игра на столе с партнером одним видом удара. | 1 | |
| 61. | Многократное повторение ударного движения. | 1 | |
| 62. | Многократное повторение ударного движения. | 1 | |
| 63. | Многократное повторение ударного движения. | 1 | |
| 64. | Многократное повторение ударного движения. | 1 | |
| 65. | Сочетание ударов справа и слева. | 1 | |
| 66. | Сочетание ударов справа и слева. | 1 | |
| 67. | Сочетание ударов справа и слева. | 1 | |
| 68. | Сочетание ударов справа и слева. | 1 | |
| 69. | Сочетание ударов справа и слева. | 1 | |
| 70. | Сочетание ударов справа и слева. | 1 | |
| 71. | Свободная игра ударами на столе. С.Ф.П. | 1 | |
| 72. | Свободная игра ударами на столе. С.Ф.П. | 1 | |
| 73. | Свободная игра ударами на столе. С.Ф.П. | 1 | |
| 74. | Свободная игра ударами на столе. С.Ф.П. | 1 | |
| 75. | Игра на столе ударами из различных точек. | 1 | |
| 76. | Игра на столе ударами из различных точек. | 1 | |
| 77. | Игра на столе ударами из различных точек. | 1 | |
| 78. | Игра на столе ударами из различных точек. | 1 | |
| 79. | Игра на столе ударами из различных точек. | 1 | |
| 80. | Игра на столе ударами из различных точек. | 1 | |
| 81. | Игра на столе ударами из различных точек. | 1 | |
| 82. | Игра на столе ударами из различных точек. | 1 | |
| 83. | Игра на столе ударами из различных точек. | 1 | |
| 84. | Игра на столе ударами из различных точек. | 1 | |
| 85. | Игра на столе ударами из различных точек. | 1 | |
| 86. | Игра на столе ударами из различных точек. | 1 | |
| 87. | Игра на столе ударами из различных точек. | 1 | |
| 88. | Игра на столе ударами из различных точек. | 1 | |
| 89. | Игра на столе ударами из различных точек. | 1 | |

| | | | |
|------|--|---|--|
| 90. | Игра на столе ударами из различных точек. | 1 | |
| 91. | Упражнения с придачей мячу вращения. С.Ф.П. | 1 | |
| 92. | Упражнения с придачей мячу вращения. С.Ф.П. | 1 | |
| 93. | Упражнения с придачей мячу вращения. С.Ф.П. | 1 | |
| 94. | Упражнения с придачей мячу вращения. С.Ф.П. | 1 | |
| 95. | Упражнения с придачей мячу вращения. С.Ф.П. | 1 | |
| 96. | Упражнения с придачей мячу вращения. С.Ф.П. | 1 | |
| 97. | Накат справа и слева. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 98. | Накат справа и слева. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 99. | Накат справа и слева. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 100. | Накат справа и слева. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 101. | Накат справа и слева. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 102. | Накат справа и слева. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 103. | Накат справа и слева. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 104. | Накат справа и слева. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 105. | Накат справа и слева. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 106. | Накат справа и слева. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 107. | Имитация передвижений в игровой стойке. О.Ф.П. | 1 | |
| 108. | Имитация передвижений в игровой стойке. О.Ф.П. | 1 | |
| 109. | Свободная игра ударами на столе. С.Ф.П. | 1 | |
| 110. | Свободная игра ударами на столе. С.Ф.П. | 1 | |
| 111. | Свободная игра ударами на столе. С.Ф.П. | 1 | |
| 112. | Свободная игра ударами на столе. С.Ф.П. | 1 | |
| 113. | Свободная игра ударами на столе. С.Ф.П. | 1 | |
| 114. | Свободная игра ударами на столе. С.Ф.П. | 1 | |
| 115. | Имитация ударов. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 116. | Имитация ударов. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 117. | Игра в настольный теннис. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 118. | Игра в настольный теннис. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 119. | Игра в настольный теннис. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 120. | Игра в настольный теннис. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 121. | Выполнение подач разными ударами. | 1 | |
| 122. | Выполнение подач разными ударами. | 1 | |
| 123. | Выполнение подач разными ударами. | 1 | |
| 124. | Выполнение подач разными ударами. | 1 | |
| 125. | Игра накатом. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 126. | Игра накатом. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 127. | Игра накатом. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 128. | Игра накатом. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 129. | Мониторинг. | 1 | |
| 130. | Мониторинг. | 1 | |
| 131. | Игра срезкой и подрезкой. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 132. | Игра срезкой и подрезкой. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 133. | Игра срезкой и подрезкой. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 134. | Игра срезкой и подрезкой. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 135. | Игра срезкой и подрезкой. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |

| | | | |
|------|---|---|--|
| 136. | Игра срезкой и подрезкой. О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | |
| 137. | Игра на счет разученными ударами. О.Ф.П. | 1 | |
| 138. | Игра на счет разученными ударами. О.Ф.П. | 1 | |
| 139. | Игра на счет разученными ударами. О.Ф.П. | 1 | |
| 140. | Игра на счет разученными ударами. О.Ф.П. | 1 | |
| 141. | Игра на счет разученными ударами. О.Ф.П. | 1 | |
| 142. | Игра на счет разученными ударами. О.Ф.П. | 1 | |
| 143. | Игра на счет разученными ударами. О.Ф.П. | 1 | |
| 144. | Игра на счет разученными ударами. О.Ф.П. | 1 | |

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

| Вид контроля | 1-е полугодие | 2-е полугодие | Год |
|----------------------------------|---------------|---------------|-----|
| 1-ый год обучения | | | |
| Контрольные испытания (ОФП, СФП) | 3 | 3 | 6 |
| Соревнования | 2 | 2 | 4 |
| 2-ой год обучения | | | |
| Контрольные испытания (ОФП, СФП) | 2 | 2 | 2 |
| Соревнования | 2 | 1 | 3 |

Контрольные испытания по ОФП:

| № | нормативы | | 10-12 лет | | |
|---|--------------------------------|---|------------------|-----------|-------------|
| | | | высокий | средний | низкий |
| 1 | Бег 1000 м (мин., сек.) | м | 4,30-4,40 | 4,41-5,30 | 5,29 - 6,30 |
| | | д | 4,50-5,28 | 5,29-6,15 | 6,16-7,15 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м | 7,6-8,3 | 8,4-9,7 | 9,8-10,2 |
| | | д | 7,9-8,5 | 8,6-9,5 | 9,6-11,3 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | м | 175-194 | 160-175 | 150-159 |
| | | д | 165-185 | 160-140 | 110-135 |
| 4 | Подтягивания (кол-во раз) | м | 6-10 | 4-6 | 1-3 |
| | | д | 9-20 | 6-9 | 3-5 |
| 5 | Многоскоки 8 прыжков м | м | 16-21 | 12-15,5 | 11-15 |
| | | д | 15-19 | 14,5-12,5 | 10-12 |
| 6 | Прыжки через скакалку (15сек.) | м | 28-37 | 27-26 | 17-23 |
| | | д | 30-40 | 29-26 | 19-25 |

Контрольные испытания по специальной физической подготовке:

| п/п | Наименование упражнений | 10-12 лет | |
|-----|---|------------------|----------|
| | | девочки | мальчики |
| 1. | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (количество раз) | 30-48 | 40-59 |
| 2. | Перемещение в 3-х метровой зоне боком (влево-вправо) за 1 минуту (количество раз) | 42-55 | 47-68 |
| 3. | Имитация удара накатом слева за 1 минуту (количество раз) | 50-86 | 60 - 110 |
| 4. | Имитация удара накатом справа за 1 минуту (количество раз) | 65-80 | 66-85 |

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке:

| п/п | Наименование упражнений | 10-12 лет | |
|-----|---------------------------|---------------------|-------------------|
| | | девочки мальчики | оценка |
| 1. | Накат справа по диагонали | 46-75 76 и более | удовлет хорошо |

| | | | |
|----|---|---------------------|-------------------|
| 2. | Накат слева по диагонали | 46-75 76 и более | удовлет хорошо |
| 3. | Сочетание наката справа и слева в правый угол | 25-56 57 и более | удовлет хорошо |
| 4. | Сочетание наката справа и слева в левый угол | 25-56 57 и более | удовлет хорошо |
| 5. | Сочетание откидок справа и слева (количество ошибок за 3 мин) | 10- 12 9 и менее | удовлет хорошо |
| 6. | Откидка слева со всего стола (количество ошибок за 3 мин) | 6-8 5 и менее | удовлет хорошо |
| 7. | Подачи справа (слева) накатом | 6 10 | удовлет хорошо |
| 8. | Подачи справа (слева) откидкой (подрезкой) | 8 12 | удовлет хорошо |

Информационные источники:

литература для учащегося:

| № п./п. | Автор | Название | Год издательства | Издательство |
|------------|--------------------|--|---------------------|---------------------------|
| 1. | С.Д.Шпрах | «У меня секретов нет» Учебно-методическое пособие для тренеров, спортсменов, | 1998 | Москва, 1998 г. |
| 2. | Барчукова Г. В. | «Настольный теннис» | 1990 | «Физкультура и спорт». |

литература для учителя:

| № п./п. | Автор | Название | Год издательства | Издательство |
|------------|--|---|---------------------|--|
| 1 | Радивой Худец | «Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым» | 2005 | «Виста Спорт», |
| 2 | Г.В. Барчукова, В.М.М. Богушас, О.В. Матыцин | «Теория и методика настольного тенниса» | 2006 | Физическая культура и спорт. Издательский центр «Академия», 2006 |
| 3 | Барчукова Г. В. | «Настольный теннис» | 1990 | «Физкультура и спорт». 1990 г. |
| 4 | Г.Б. Барчукова, В.А., Воробьев | Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. | 2004 | М; Советский спорт |