

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 поочерёдно «восьмерка»;
- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- топ–спин справа по подставке справа;
- научатся 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 офф 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;

-скакалки;

-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:

ГБОУ школа №605 с углубленным изучением немецкого языка Выборгского района Санкт-Петербурга
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, лежа на спине;
5. Подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения, лежа 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 лежа на полу (отжимание);
14. Поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения, лежа 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 подач.

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 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 - 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;
 - владеют 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, увеличение 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, системами 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, лежа на спине;
5. Подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения, лежа 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 мясом: 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), тренажёром;

2. Имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажёрах;
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: Знакомство 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.	Многоократное 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.	Многоократное повторение ударного движения.	1	
62.	Многоократное повторение ударного движения.	1	
63.	Многоократное повторение ударного движения.	1	
64.	Многоократное 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 д	4,30-4,40	4,41-5,30	5,29 - 6,30
			4,50-5,28	5,29-6,15	6,16-7,15
2	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м д	7,6-8,3	8,4-9,7	9,8-10,2
			7,9-8,5	8,6-9,5	9,6-11,3
3	Прыжок в длину с места (см)	м д	175-194	160-175	150-159
			165-185	160-140	110-135
4	Подтягивания (кол-во раз)	м д	6-10	4-6	1-3
			9-20	6-9	3-5
5	Многоскоки 8 прыжков м	м д	16-21	12-15,5	11-15
			15-19	14,5-12,5	10-12
6	Прыжки через скакалку (15сек.)	м д	28-37	27-26	17-23
			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 57и 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