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

ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического совета
Протокол от 26.08.2026 №1

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБОУ школы № 605
_____ М.В.Щавинская
Приказ от 27.08.2026 № 270

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

(ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЙ УРОВЕНЬ)

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»

Срок освоения: 2 года (288 часов)

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Разработчик:
Богданова Анна Павловна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2026 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 7 - 9 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 посредствам 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;
- научаться 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 7-9 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;
-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	

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ №605

_____ М.В. Щавинская

Приказ от 27.08.2026 №270

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	07.09.2026	31.05.2027	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09.2027	31.05.2028	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБОУ школы № 605
_____ М.В. Щавинская
Приказ от 27.08.2026 № 270

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: 7-9 лет

Богданова Анна Павловна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2026-2027 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 спортинвентаря, 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.

<u>Для развития силы мышц ног и туловища:</u>

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.

<u>Для развития мышц рук и верхней части туловища:</u>

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;
- 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	

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБОУ школы № 605
_____ М.В. Щавинская
Приказ от ____ № ___

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 8-10 лет

Богданова Анна Павловна,

Санкт-Петербург
2027-2028 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 спортинвентаря, 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:

<u>для развития силы мышц ног и туловища:</u>

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.

<u>Для развития мышц рук и верхней части туловища:</u>

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 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.

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 организма человека. О.Ф.П.	1	
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	1	

	позиций.		
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		**7-8 лет**		
			высокий	средний	низкий
1	Бег 1000 м (мин., сек.)	м	5,12- 6.29	5,30-6.00	6,00-7,00
		д	5,30 - 6,00	6,01-6,29	6,30-7,30
2	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	8,9-9,5	9,6-10,00	10,1-12,00
		д	9,1-,9,9	10,0-10,4	10,4-12,9
3	Прыжок в длину с места (см)	м	175-155	155-130	129-110
		д	170-150	149-120	119-100
4	Подтягивания (кол-во раз)	м	4-8	3-4	1-2
		д	16-18	11-15	6-8
5	Многоскоки 8 прыжков м	м	12-17	11-15	10-13
		д	11-15	10-12	9-11
6	Прыжки через скакалку (15сек.)	м	26-30	25-22	12-15
		д	28-37	29-25	12-20

№	нормативы		**9-10 лет**		
			высокий	средний	низкий
1	Бег 1000 м (мин.,сек.)	м	4,30-4,50	4,51-5,35	5,36 - 6,30
		д	4,50-5,30	5,35-6,19	6,20-7,20
2	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	7,6-8,5	8,6-9,8	9,9-10,5
		д	7,9-8,7	8,9-9,9	10,0-11,6
3	Прыжок в длину с места (см)	м	175-190	160-174	150-159
		д	165-180	160-139	110-130
4	Подтягивания (кол-во раз)	м	6-9	4-5	1-3
		д	9-18	6-8	3-5
5	Многоскоки 8 прыжков м	м	16-20	12-15,5	11-14,5
		д	15-19	14,5-12,5	10-12
6	Прыжки через скакалку (15сек.)	м	28-35	27-25	15-20
		д	30-38	29-27	17-23

Контрольные испытания по специальной физической подготовке:

№ п/п	Наименование упражнений	**7-8 лет**	
		девочки	мальчики
1.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (количество раз)	8-16	12-20
2.	Перемещение в 3-х метровой зоне боком (влево-вправо) за 1 минуту (количество раз)	25-35	36-50
3.	Имитация удара накатом слева за 1 минуту (количество раз)	25-35	35-40
4.	Имитация удара накатом справа за 1 минуту (количество раз)	25-35	35-40

п/п	Наименование упражнений	**10-11 лет**	
		девочки	мальчики
1.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (количество раз)	25-30	30-35
2.	Перемещение в 3-х метровой зоне боком (влево-вправо) за 1 минуту (количество раз)	42-50	47-65
3.	Имитация удара накатом слева за 1 минуту (количество раз)	35-50	45 - 60
4.	Имитация удара накатом справа за 1 минуту (количество раз)	35-50	45- 60

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке:

№ п/п	Наименование упражнений	**7-8 лет**	
		девочки мальчики	оценка
1.	Накат справа по диагонали.	15-30 31 и более	удовлет хорошо
2.	Накат слева по диагонали.	15-30 31 и более	удовлет хорошо
3.	Сочетание наката справа и слева в правый угол.	10-20 21 и более	удовлет хорошо
4.	Сочетание наката справа и слева в левый угол.	10-20 25 и более	удовлет хорошо
5.	Сочетание откидок справа и слева (количество ошибок за 3 мин).	17-22 16 и менее	удовлет хорошо
6.	Откидка слева со всего стола (количество ошибок за 3 мин).	13-20 12 и менее	удовлет хорошо
7.	Подачи справа (слева) накатом.	2 4	удовлет хорошо
8.	Подачи справа (слева) откидкой (подрезкой).	3 6	удовлет хорошо

п/п	Наименование упражнений	**9-10 лет**	
		девочки мальчики	оценка
1.	Накат справа по диагонали	45-74	удовлет

		75 и более	хорошо
2.	Накат слева по диагонали	45-74 75 и более	удовлет хорошо
3.	Сочетание наката справа и слева в правый угол	25-54 55 и более	удовлет хорошо
4.	Сочетание наката справа и слева в левый угол	25-54 55 и более	удовлет хорошо
5.	Сочетание откидок справа и слева (количество ошибок за 3 мин)	12- 14 11 и менее	удовлет хорошо
6.	Откидка слева со всего стола (количество ошибок за 3 мин)	8-10 7 и менее	удовлет хорошо
7.	Подачи справа (слева) накатом	5 8	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