

Управление образования администрации Собинского муниципального округа  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

# Букина цифровой

Принята педагогическим советом

Протокол № 5 от 27.05.2015

## АТАЛЬФ

Протокол № 5 от 27.05.2015

Наталья

## Вячесла́в Вячесла́в

Б.Л. Кесла

Дата: 10.05.2018

## общеразвивающая программа

2025.10.06  
«Играем в тени»

ВОВНА общеразвивающая программа  
2025 11.06 «Нашим в тени»

15:34:44 +03'00'

#### Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7 – 18 лет

Срок реализации: 3 года

### Уровень программы: базовый

Статус программы: модифицированная, неадаптированная

Составитель  
Девиченская Антонина Николаевна  
педагог дополнительного образования

г. Лакинск, 2025 год

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

|   |                     |
|---|---------------------|
| <b>Титульный лист программы</b>                                 | <b>1 стр</b>        |
| <b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>      | <b>3-13<br/>стр</b> |
| <b>1.1. Пояснительная записка</b>                               | <b>3</b>            |
| <b>1.2. Цель и задачи программы</b>                             | <b>5</b>            |
| <b>1.3. Содержание программы</b>                                | <b>6</b>            |
| <b>1.4. Планируемые результаты</b>                              | <b>12</b>           |
| <b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b> | <b>13-15</b>        |
| <b>2.1. Календарный учебный график</b>                          | <b>13</b>           |
| <b>2.2. Условия реализации программы</b>                        | <b>13</b>           |
| <b>2.3. Формы аттестации</b>                                    | <b>14</b>           |
| <b>2.4. Оценочные материалы</b>                                 | <b>14</b>           |
| <b>2.5. Методические материалы</b>                              | <b>14</b>           |
| <b>2.6. Список литературы</b>                                   | <b>15</b>           |

### **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

## **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Играем в теннис» разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
3. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
5. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм САНПИН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
9. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных обще развивающих программ (включая разноуровневые)»;
10. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

**В основу программы положены** научные и методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных тренеров, применяемые в последние годы для подготовки спортсменов и Программы «Настольный теннис» Ю.П. Байгулова, ГОУ ЦРСДОД Министерства образования РФ 2004года.

Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей.

В программе представлены цели и задачи работы объединения, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

Программа «Играем в теннис» модифицированная, **физкультурно-спортивной направленности.**

**Актуальность программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Играем в теннис» разработана на основе закономерностей и принципов спортивной тренировки.

При ее разработке использованы практические рекомендации спортивной медицины, теории физического воспитания, спортивной педагогики, физиологии, гигиены и психологии.

Программа обеспечивает преемственность в решении задач укрепления здоровья обучающихся, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитание сознательной заинтересованности занятиями спортом, помогает овладеть техникой и тактикой настольного тенниса, развивает общие и специальные физические качества, создаёт предпосылки для спортивного совершенствования и достижения результатов.

**Своевременность и необходимость** программы состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает большое желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Дополнительная общеобразовательная программа «Играем в теннис» по уровню освоения является **базовой**, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения программы. В этом состоят её **отличительные особенности.**

**Адресат программы.** Программа рассчитана на детей и подростков от 7 до 18 лет, желающих заниматься настольным теннисом в условиях учреждения дополнительного образования.

Эффективность процесса подготовки обучающихся в значительной степени зависит от знания педагогом возрастных особенностей детей и подростков и их учета при построении учебно-тренировочной работы.

Программа учитывает различные уровни мотивации и физической подготовленности, не предполагает строгого конкурсного отбора, предлагается всем желающим, не имеющим медицинских противопоказаний (медицинская справка) при условии соблюдения правил техники безопасности.

Минимальная численность детей в группе 10 человек, максимальная – 15 человек. Данный принцип наполняемости применим к каждому году обучения.

## **Формы и методы обучения**

Обучение по программе ведется в очной групповой форме.

| Форма организации детей на занятии  | Форма проведения занятий  |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>Групповая</li><li>Игровая</li><li>Парная</li><li>Индивидуальная</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Теоретическое</li><li>Практическое</li><li>Комбинированное</li><li>Соревновательное</li></ul> |

Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса:

- словесный
- объяснение нового материала
- рассказ
- наглядный показ педагогом
- практические занятия

### Объем и сроки освоения программы

| 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения | Итого |
|----------------|----------------|----------------|-------|
| 144 ч          | 216 ч          | 216 ч          | 576 ч |

Программа реализуется с сентября по май в течение 4 лет.

#### Режим занятий

Учебно-тренировочная нагрузка на каждую группу – первый год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа; 2, 3 и 4 год обучения - 2 раза в неделю по 3 часа.

#### 1.2. Цель и задачи

**ЦЕЛЬ:** Создание условий для развития физических и личностных качеств обучающихся посредством занятий настольным теннисом

#### ЗАДАЧИ:

##### Обучающие

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

##### Личностные

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

### Метапредметные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся, воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- прививать навыки здорового образа жизни.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

| 1 год обучения – 144 часов |  |              |        |          |  |
|----------------------------|--|--------------|--------|----------|--|
| №                          | Тема   | Кол-во часов | Теория | Практика |  |
| 1                          | Введение, техника безопасности, правила дорожного движения | 1            | 1      | -        |  |
| 2                          | Физическая культура и спорт в России, области, городе      | 1            | 1      | -        |  |
| 3                          | Валеология   | 2            | 2      | -        |  |
| 4                          | Основы техники и тактики игры                              | 106          | 18     | 88       |  |
| 5                          | Игры   | 14           | -      | 14       |  |
| 6                          | Турниры  | 18           | -      | 18       |  |
| 7                          | Заключительное занятие                                     | 2            | -      | 2        |  |
| ИТОГО                      |  | 144          | 22     | 122      |  |
| 2 год обучения – 216 часов |  |              |        |          |  |
| №                          | Тема   | Кол-во часов | Теория | Практика |  |
| 1                          | Введение, техника безопасности                             | 1            | 1      | -        |  |
| 2                          | Физическая культура и спорт в России, области, городе      | 1            | 1      | -        |  |
| 3                          | Валеология   | 3            | 3      | -        |  |
| 4                          | Основы техники и тактики игры                              | 177          | 29     | 148      |  |
| 5                          | Игры   | 9            | -      | 9        |  |
| 6                          | Турниры  | 21           | -      | 21       |  |
| 7                          | Заключительное занятие                                     | 3            | -      | 3        |  |
| ИТОГО                      |  | 216          | 35     | 181      |  |
| 3 год обучения – 216 часов |  |              |        |          |  |
| №                          | Тема   | Кол-во часов | Теория | Практика |  |
| 1                          | Введение, техника безопасности                             | 1            | 1      | -        |  |
| 2                          | Физическая культура и спорт в России, области, городе      | 2            | 2      | -        |  |
| 3                          | Валеология. Лекция о здоровом образе жизни                 | 3            | 3      | -        |  |
| 4                          | Основы техники и тактики игры                              | 171          | 28,5   | 142,5    |  |
| 5                          | Игры   | 9            | -      | 9        |  |
| 6                          | Турниры. Правила одиночных и парных игр.                   | 27           | 1      | 26       |  |
| 7                          | Заключительное занятие                                     | 3            | -      | 3        |  |
| ИТОГО                      |  | 216          | 35,5   | 180,5    |  |

#### 4 год обучения – 216 часов

| №            | Тема  | Кол-во<br>часов | Теория      | Практика     |
|--------------|---|-----------------|-------------|--------------|
| 1            | <b>Введение, техника безопасности</b>   | <b>1</b>        | <b>1</b>    | -            |
| 2            | <b>Физическая культура и спорт в России, области, городе</b>                      | <b>2</b>        | <b>2</b>    | -            |
| 3            | <b>Валеология.</b> Лекция о вреде наркомании, токсикомании, алкоголизма и курения | <b>3</b>        | <b>3</b>    | -            |
| 4            | <b>Основы техники и тактики игры</b>  | <b>147</b>      | <b>24</b>   | <b>123</b>   |
| 5            | <b>Игры</b>   | <b>39</b>       | <b>4,5</b>  | <b>34,5</b>  |
| 6            | <b>Турниры</b>  | <b>21</b>       | -           | <b>21</b>    |
| 7            | <b>Заключительное занятие</b>   | <b>3</b>        | -           | <b>3</b>     |
| <b>ИТОГО</b> |   | <b>216</b>      | <b>34,5</b> | <b>181,5</b> |

#### Содержание учебного плана

##### 1 год обучения – 144 часа

| № | Тема   | Кол-во<br>часов | Теория    | Практика  | Формы<br>аттестации/<br>контроля |
|---|--|-----------------|-----------|-----------|----------------------------------|
| 1 | <b>Введение, техника безопасности, правила дорожного движения</b>                              | <b>1</b>        | <b>1</b>  | -         |                                  |
| 2 | <b>Физическая культура и спорт в России, области, городе</b>                                   | <b>1</b>        | <b>1</b>  | -         |                                  |
|   | - история развития настольного теннис  | <b>1</b>        | <b>1</b>  | -         |                                  |
| 3 | <b>Валеология</b>  | <b>2</b>        | <b>2</b>  | -         |                                  |
|   | - лекция о ЗОЖ   | <b>1</b>        | <b>1</b>  | -         |                                  |
|   | - безопасность поведения – закон сохранения здоровья   | <b>1</b>        | <b>1</b>  | -         |                                  |
| 4 | <b>Основы техники и тактики игры</b>   | <b>106</b>      | <b>18</b> | <b>88</b> |                                  |
|   | <i>Хватка ракетки, игровая стойка у стола, перемещение у стола, набивание мяча на ракетке.</i> | <b>12</b>       | <b>1</b>  | <b>11</b> | Тест                             |
|   | <i>Контроль нормативов физического развития</i>  | <b>2</b>        | <b>1</b>  | <b>1</b>  | Тест                             |
|   | <b>Плоский удар (откидка)</b>  | <b>22</b>       | <b>6</b>  | <b>16</b> | Зачёт                            |
|   | - слева  | <b>4</b>        | <b>1</b>  | <b>3</b>  |                                  |
|   | - справа   | <b>4</b>        | <b>1</b>  | <b>3</b>  |                                  |
|   | - перемещение влево-вправо при выполнении плоского удара                                       | <b>6</b>        | <b>2</b>  | <b>4</b>  |                                  |
|   | - «треугольник» плоским ударом   | <b>4</b>        | <b>1</b>  | <b>3</b>  |                                  |
|   | - перемещение влево-вправо при выполнении треугольника   | <b>4</b>        | <b>1</b>  | <b>3</b>  |                                  |
|   | <b>Подача</b>  | <b>24</b>       | <b>6</b>  | <b>18</b> | Зачёт                            |
|   | - плоским ударом без вращения  | <b>4</b>        | <b>1</b>  | <b>3</b>  |                                  |
|   | - с верхним вращением  | <b>4</b>        | <b>1</b>  | <b>3</b>  |                                  |
|   | - с нижним вращением   | <b>4</b>        | <b>1</b>  | <b>3</b>  |                                  |
|   | - подача плоским ударом без вращения, с нижним вращением                                       | <b>4</b>        | <b>1</b>  | <b>3</b>  |                                  |

|          |   |            |           |            |                     |
|----------|---|------------|-----------|------------|---------------------|
|          | - подача с различными вращениями              | 4          | 1         | 3          |                     |
|          | - приём подач плоским ударом, накатом, качем  | 4          | 1         | 3          |                     |
|          | <b>Накат</b>                                  | <b>20</b>  | <b>6</b>  | <b>14</b>  | <b>Зачёт</b>        |
|          | - справа и слева по диагонали                 | 6          | 2         | 4          |                     |
|          | - справа и слева по прямой                    | 6          | 2         | 4          |                     |
|          | - накат различными способами                  | 8          | 2         | 6          |                     |
|          | <b>Кач (резка)</b>                            | <b>26</b>  | <b>6</b>  | <b>20</b>  | <b>Зачёт</b>        |
|          | - справа и слева по диагонали                 | 4          | 1         | 3          |                     |
|          | - справа и слева по прямой                    | 4          | 1         | 3          |                     |
|          | - кач справа и слева по диагонали и по прямой | 4          | 1         | 3          |                     |
|          | - «Треугольник» качем                         | 2          | 0,5       | 1,5        |                     |
|          | <i>Атака с кача (резки)</i>                   | 4          | 0,5       | 3,5        |                     |
|          | - справа и слева по диагонали                 | 4          | 1         | 3          |                     |
|          | - справа и слева по прямой                    | 4          | 1         | 3          |                     |
| <b>5</b> | <b>Игры</b>                                   | <b>14</b>  | -         | <b>14</b>  | <b>Конкурс</b>      |
|          | - один против всех, крутиловка                | 14         | -         | 14         |                     |
| <b>6</b> | <b>Турниры</b>                                | <b>18</b>  | -         | <b>18</b>  | <b>Соревнования</b> |
| <b>7</b> | <b>Заключительное занятие</b>                 | <b>2</b>   | -         | <b>2</b>   |                     |
|          | <b>ИТОГО</b>                                  | <b>144</b> | <b>30</b> | <b>114</b> |                     |

## 2 год обучения – 216 часов

| № | Тема   | Кол-во часов | Теория     | Практика    | Формы аттестации/контроля |
|---|--|--------------|------------|-------------|---------------------------|
| 1 | <b>Введение, техника безопасности</b>  | <b>1</b>     | <b>1</b>   | -           |                           |
| 2 | <b>Физическая культура и спорт в России, области, городе</b>                                   | <b>1</b>     | <b>1</b>   | -           |                           |
|   | - история развития настольного теннис  | 1            | 1          | -           |                           |
| 3 | <b>Валеология</b>  | <b>3</b>     | <b>3</b>   | -           |                           |
|   | - лекция о ЗОЖ   | 2            | 2          | -           |                           |
|   | - безопасность поведения – закон сохранения здоровья   | 1            | 1          | -           |                           |
| 4 | <b>Основы техники и тактики игры</b>   | <b>177</b>   | <b>29</b>  | <b>148</b>  | <b>Зачёт</b>              |
|   | <i>Хватка ракетки, игровая стойка у стола, перемещение у стола, набивание мяча на ракетке.</i> | 3            | 0,5        | 2,5         |                           |
|   | <b>Подача</b>  | <b>48</b>    | <b>7,5</b> | <b>40,5</b> | <b>Зачёт</b>              |
|   | - без вращения, с верхним вращением  | 12           | 2          | 10          |                           |
|   | - подача плоским ударом без вращения, с нижним вращением. Игра по заданной схеме.              | 15           | 2          | 13          |                           |
|   | - подача с нижним вращением  | 3            | 0,5        | 2,5         |                           |
|   | - подача с различными вращениями   | 12           | 2          | 10          |                           |
|   | - приём подачи накатом   | 3            | 0,5        | 2,5         |                           |

|          |  |            |           |            |                     |
|----------|--|------------|-----------|------------|---------------------|
|          | - приём подач плоским ударом, атакующим ударом, качем. Индивидуальная подача | 3          | 0,5       | 2,5        |                     |
|          | <b>Накат</b>   | <b>24</b>  | <b>4</b>  | <b>20</b>  | <b>Зачёт</b>        |
|          | - справа и слева по диагонали  | 12         | 2         | 10         |                     |
|          | - справа и слева по прямой   | 12         | 2         | 10         |                     |
|          | «Треугольник» накатом в правый угол  | 6          | 1         | 5          | Тест                |
|          | «Треугольник» накатом в левый угол   | 6          | 1         | 5          | Тест                |
|          | «Треугольник» накатом в правый и левый углы                                  | 12         | 2         | 10         | Зачёт               |
|          | «Треугольник» качем в правый и левый углы                                    | 3          | 0,5       | 2,5        | Зачёт               |
|          | Восьмерка с углов и прямой   | 9          | 1         | 8          | Тест                |
|          | <i>Атака с кача (резки)</i>  | 3          | 0,5       | 2,5        | Зачёт               |
|          | - справа и слева по диагонали  | 12         | 2         | 10         | Тест                |
|          | - справа и слева по прямой   | 12         | 2         | 10         | Зачёт               |
|          | Подрезка справа и слева  | 12         | 2         | 10         | Тест                |
|          | Технический прием «свеча» без вращения, с вращением                          | 6          | 0,5       | 5,5        | Зачёт               |
|          | Удар по «свече» накатом, срезкой   | 6          | 0,5       | 5,5        | Тест                |
|          | Топ-спин справа (форхенд) по диагонали                                       | 6          | 1         | 5          | Зачёт               |
|          | Топ-спин справа (форхенд) по прямой  | 6          | 1         | 5          | Тест                |
|          | Комбинированные серии ударов. Викторина.                                     | 3          | 0,5       | 2,5        | Зачёт               |
| <b>5</b> | <b>Игры</b>  | <b>9</b>   | <b>-</b>  | <b>9</b>   | <b>Конкурс</b>      |
|          | - один против всех   | 3          | -         | 3          |                     |
|          | - попади в цель  | 3          |           | 3          |                     |
|          | - крутиловка   | 3          |           | 3          |                     |
| <b>6</b> | <b>Турниры</b>   | <b>12</b>  | <b>-</b>  | <b>12</b>  | <b>Соревнования</b> |
| <b>7</b> | <b>Заключительное занятие</b>  | <b>3</b>   | <b>-</b>  | <b>3</b>   |                     |
|          | <b>ИТОГО</b>   | <b>216</b> | <b>35</b> | <b>181</b> |                     |

**3 год обучения – 216 часов**

| №        | Тема  | Кол-во часов | Теория      | Практика     |              |
|----------|---|--------------|-------------|--------------|--------------|
| 1        | <b>Введение, техника безопасности</b>   | <b>1</b>     | <b>1</b>    | <b>-</b>     |              |
| 2        | <b>Физическая культура и спорт в России, области, городе</b>  | <b>2</b>     | <b>2</b>    | <b>-</b>     |              |
| 3        | <b>Валеология. Лекция о здоровом образе жизни</b>   | <b>3</b>     | <b>3</b>    | <b>-</b>     |              |
| <b>4</b> | <b>Основы техники и тактики игры</b>  | <b>171</b>   | <b>28,5</b> | <b>142,5</b> | <b>Зачёт</b> |
|          | <i>Хватка ракетки, игровая стойка у стола, перемещение у стола, набивание мяча на ракетке. Подача с верхним вращением</i> | 6            | 1           | 5            | Тест         |
|          | <b>Подача</b>   | <b>18</b>    | <b>3</b>    | <b>15</b>    | <b>Зачёт</b> |
|          | - плоским ударом без вращения, с нижним вращением   | 3            | 0,5         | 2,5          |              |

|   |   |            |             |              |              |
|---|---|------------|-------------|--------------|--------------|
|   | - подача с различными вращениями                        | 12         | 2           | 10           |              |
|   | - приём подач плоским ударом, атакующим ударом, качем   | 3          | 0,5         | 2,5          |              |
|   | <i>Накат справа и слева по диагонали и по прямой</i>    | <b>36</b>  | <b>6</b>    | <b>30</b>    | Тест         |
|   | <i>«Треугольник» накатом в левый угол</i>               | <b>3</b>   | <b>0,5</b>  | <b>2,5</b>   | Зачёт        |
|   | <i>«Треугольник» накатом в правый и левый угол</i>      | <b>6</b>   | <b>1</b>    | <b>5</b>     | Тест         |
|   | <i>Контрудар слева накатом</i>                          | <b>3</b>   | <b>0,5</b>  | <b>2,5</b>   | Зачёт        |
|   | <i>«Восьмёрка» с углов</i>                              | <b>3</b>   | <b>0,5</b>  | <b>2,5</b>   | Тест         |
|   | <i>«Восьмёрка» по прямой</i>                            | <b>3</b>   | <b>0,5</b>  | <b>2,5</b>   | Зачёт        |
|   | <i>Кач (срезка)</i>                                     | <b>24</b>  | <b>4</b>    | <b>20</b>    | Зачёт        |
|   | - справа и слева по диагонали                           | 12         | 2           | 10           |              |
|   | - справа и слева по прямой                              | 12         | 2           | 10           |              |
|   | <i>«Треугольник» качем в правый и левый углы</i>        | <b>3</b>   | <b>0,5</b>  | <b>2,5</b>   | Тест         |
|   | <i>«Восьмёрка» по прямой и с углов</i>                  | <b>3</b>   | <b>0,5</b>  | <b>2,5</b>   | Зачёт        |
|   | <i>Атака с кача (срезки)</i>                            | <b>18</b>  | <b>3</b>    | <b>15</b>    | Зачёт        |
|   | - справа и слева по диагонали                           | 9          | 1,5         | 7,5          |              |
|   | - справа и слева по прямой                              | 9          | 1,5         | 7,5          |              |
|   | <i>Подрезка справа и слева. Игра по заданной схеме.</i> | <b>12</b>  | <b>2</b>    | <b>10</b>    | Тест         |
|   | <i>Технический приём «свеча»</i>                        | <b>6</b>   | <b>1</b>    | <b>5</b>     | Зачёт        |
|   | - без вращения  | 3          | 0,5         | 2,5          |              |
|   | - с вращением   | 3          | 0,5         | 2,5          |              |
|   | <i>Удар по «свече»</i>                                  | <b>12</b>  | <b>2</b>    | <b>10</b>    | Зачёт        |
|   | - накатом   | 6          | 1           | 5            |              |
|   | - срезкой   | 6          | 1           | 5            |              |
|   | <i>Top - спин</i>                                       | <b>12</b>  | <b>2</b>    | <b>10</b>    | Зачёт        |
|   | - справа и слева (форхенд) по диагонали                 | 6          | 1           | 5            |              |
|   | - справа и слева (форхенд) по прямой                    | 6          | 1           | 5            |              |
|   | <i>Комбинированная серия ударов. Викторина.</i>         | <b>3</b>   | <b>0,5</b>  | <b>2,5</b>   | Тест         |
| 5 | <b>Игры</b>   | <b>9</b>   | -           | <b>9</b>     | Конкурс      |
| 6 | <b>Турниры. Правила одиночных и парных игр.</b>         | <b>27</b>  | <b>1</b>    | <b>26</b>    | Соревнование |
| 7 | <b>Заключительное занятие</b>                           | <b>3</b>   | -           | <b>3</b>     |              |
|   | <b>ИТОГО</b>  | <b>216</b> | <b>35,5</b> | <b>180,5</b> |              |

#### 4 год обучения – 216 часов

| № | Тема   | Кол-во часов | Теория   | Практика | Формы аттестации/контроля |
|---|--|--------------|----------|----------|---------------------------|
| 1 | <b>Введение, техника безопасности</b>                        | <b>1</b>     | <b>1</b> | -        |                           |
| 2 | <b>Физическая культура и спорт в России, области, городе</b> | <b>2</b>     | <b>2</b> | -        |                           |
| 3 | <b>Валеология. Лекция о вреде наркомании,</b>                | <b>3</b>     | <b>3</b> | -        |                           |

|   |   |            |             |              |                     |
|---|---|------------|-------------|--------------|---------------------|
|   | токсикомании, алкоголизма и курения   |            |             |              |                     |
| 4 | <b>Основы техники и тактики игры</b>  | <b>147</b> | <b>24</b>   | <b>123</b>   | <b>Зачёт</b>        |
|   | <i>Хватка ракетки, игровая стойка у стола, перемещение у стола, набивание мяча на ракетке. Подача с верхним вращением</i> | <b>6</b>   | <b>1</b>    | <b>5</b>     | <b>Тест</b>         |
|   | <b>Подача</b>   | <b>36</b>  | <b>6</b>    | <b>30</b>    | <b>Зачёт</b>        |
|   | - тренировка сложных подач и их приёма  | 18         | 3           | 15           |                     |
|   | - подача с различными вращениями  | 18         | 3           | 15           |                     |
|   | <b>Накат</b>  | <b>24</b>  | <b>4</b>    | <b>20</b>    | <b>Зачёт</b>        |
|   | - справа и слева по диагонали   | 12         | 2           | 10           |                     |
|   | - справа и слева по прямой  | 12         | 2           | 10           |                     |
|   | <b>«Треугольник» накатом в левый угол</b>   | <b>3</b>   | <b>0,5</b>  | <b>2,5</b>   | <b>Тест</b>         |
|   | <b>«Треугольник» накатом в правый и левый угол</b>  | <b>3</b>   | <b>0,5</b>  | <b>2,5</b>   | <b>Зачёт</b>        |
|   | <b>Отражение мяча «подкруткой», «подрезкой»</b>   | <b>18</b>  | <b>3</b>    | <b>15</b>    | <b>Тест</b>         |
|   | - отражение мяча «подкруткой»   | 9          | 1,5         | 7,5          |                     |
|   | - отражение мяча «подрезкой»  | 9          | 1,5         | 7,5          |                     |
|   | <b>Кач (срезка)</b>   | <b>18</b>  | <b>3</b>    | <b>15</b>    | <b>Зачёт</b>        |
|   | - справа и слева по диагонали   | 9          | 1,5         | 7,5          |                     |
|   | - справа и слева по прямой  | 9          | 1,5         | 7,5          |                     |
|   | <b>Индивидуальная работа. Судейская практика.</b>   | <b>39</b>  | <b>6</b>    | <b>33</b>    | <b>Тест</b>         |
|   | - индивидуальная короткая подача  | 18         | 3           | 15           |                     |
|   | - судейская практика  | 21         | 3           | 18           |                     |
| 5 | <b>Игры</b>   | <b>39</b>  | <b>4,5</b>  | <b>34,5</b>  | <b>Конкурс</b>      |
|   | - различными ударами без потери мяча  | 9          | 1,5         | 7,5          |                     |
|   | - игры по прямым/ диагоналям  | 10         | 1           | 9            |                     |
|   | - тактика парной игры   | 10         | 1           | 9            |                     |
|   | - спарринг-тренировки   | 10         | 1           | 9            |                     |
| 6 | <b>Турниры</b>  | <b>21</b>  | <b>-</b>    | <b>21</b>    | <b>Соревнование</b> |
| 7 | <b>Заключительное занятие</b>   | <b>3</b>   | <b>-</b>    | <b>3</b>     |                     |
|   | <b>ИТОГО</b>  | <b>216</b> | <b>34,5</b> | <b>181,5</b> |                     |

#### 1.4. Планируемые результаты

| Предметные   | Личностные   | Метапредметные   |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>наличие знаний по спортивной игре – настольный теннис;</li> <li>умение правильно</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Развита координация движений и основные физические качества: сила, ловкость,</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Обучающиеся научились быть социально активными;</li> <li>Привиты качества:</li> </ul> |

|   |                                     |   |
|---|-------------------------------------|---|
| регулировать свою физическую нагрузку;          | быстрота реакции;                   | самостоятельность, ответственность  |
| • знание техники и тактики настольного тенниса; | • Развиты двигательные способности; | • научились сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем (коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь); |

| К концу 1-ого года обучающийся должен  |   |  |
|--|---|--|
| знать  | уметь   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>правила одиночных игр</li> <li>олимпийскую систему соревнований</li> <li>технику выполнения основных ударов (плоский удар, кач, накат)</li> <li>историю развития игры в России</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>выполнять основные технические приёмы</li> <li>выполнять сложные движения с определённой силой и скоростью.</li> </ul> |  |

  

| К концу 2-ого года обучающийся должен   |   |  |
|---|---|--|
| знать   | уметь   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>тенденции развития настольного тенниса в наши дни</li> <li>технику выполнения основных нападающих и оборонительных ударов</li> <li>технику выполнения несложных комбинаций ударов</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>выполнять без ошибок основные технические приёмы</li> <li>выполнять технические приёмы и их сочетания</li> <li>пользоваться спортивными терминами</li> </ul> |  |

  

| К концу 3-ого года обучающийся должен  |   |  |
|--|---|--|
| знать  | уметь   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>влияние накладок на технику и тактику игры</li> <li>состав судейской коллегии и обязанности судей</li> <li>тенденции развития настольного тенниса в мире, России, городе</li> <li>тактические варианты игры при игре против защиты и нападения</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>правильно выбирать тактику в зависимости от игры соперника</li> <li>серийно выполнять сложные элементы игры</li> <li>в совершенстве выполнять и комбинировать базовые элементы игры</li> </ul> |  |

## 2.1. Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Кол-во учебных недель | Кол-во учебных дней | Кол-во учебных часов | Режим занятий             |
|--------------|---------------------|------------------------|-----------------------|---------------------|----------------------|---------------------------|
| 1            | сентябрь            | май                    | 36                    | 72                  | 144                  | 2 раза в неделю по 2 часа |
| 2            | сентябрь            | май                    | 36                    | 72                  | 216                  | 2 раза в неделю по 3 часа |
| 3            | сентябрь            | май                    | 36                    | 72                  | 216                  | 2 раза в неделю по 3 часа |

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение:

- столы для настольного тенниса – 2;
- сетки – 2;
- ракетки для настольного тенниса – 4шт.;
- мячи для настольного тенниса – 2 шт.

### Информационно-методическое обеспечение

- Ю-тюб-каналы:

Настольный теннис. Братья Ждановы ([ссылка](#))

Правила игры в настольный теннис ([ссылка](#))

- Рекомендации по организации пропаганды здорового образа жизни, которая может способствовать профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма
- Рекомендации по организации турниров, соревнований

### Кадровое обеспечение:

Обучение по данной программе осуществляется одним педагогом, имеющим педагогическое образование и курсовую подготовку в объеме не менее 72 часов по профилю объединения.

## 2.3. Формы аттестации

Контроль за знаниями, умениями и навыками осуществляется через:

1. Зачёты по технике и тактике игры;
2. Соревнования различного уровня;
3. Выполнение контрольных нормативов.
4. Заполнение карточек учета результатов обучения по ДООП (2 раза в год).

## Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса

Основной показатель работы объединения по настольному теннису – выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

## 2.4. Оценочные материалы

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты в виде тестов. Регулярно проводятся игры, так как контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

**В процессе реализации программы проводятся следующие виды контроля**

| <i><b>Входной контроль</b></i>   | <i><b>Текущий контроль</b></i>   | <i><b>Итоговый контроль</b></i>   |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• выявление навыков игры</li> <li>• определение причин отклонения от стандартной игры</li> <li>• пути корректировки игры</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• контроль теоретических знаний</li> <li>• выявление отстающих обучающихся</li> <li>• составление программы индивидуальной работы с отстающими</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• проведение зачётов по итогам года</li> <li>• участие в соревнованиях различного уровня</li> <li>• результаты соревнований</li> </ul> |

## **2.5. Методические материалы**

Образовательный процесс в объединениях настольного тенниса проводится в очной форме.

При организации занятий используются словесные, наглядные методы работы, организуется самостоятельная индивидуальная и парная работа.

В обязательном порядке используются элементы передовых педагогических технологий: индивидуализация и дифференциация обучения, коммуникативные технологии, здоровьесберегающие технологии.

Структура и форма занятия выбирается и строится в соответствии с целями и задачами занятия. В обязательном порядке проводится разминка в начале занятия и рефлексия в конце учебного занятия. Часто проводятся турниры обучающие и отборочные для участия в городских и районных соревнованиях по настольному теннису. По итогам турниров корректируется работа с отдельными обучающимися.

## **2.6. Список литературы**

*Для педагога:*

1. Амелин, А.Н., Пашинин, В.А. Настольный теннис (Азбука спорта)/ А.Н. Амелин, В.А. Пашинин. – М: ФиС, 2004. – 231 с.
2. Байгулов, П.Ю., Романин, Н.Н. Основы настольного тенниса/ П.Ю. Байгулов, Н.Н. Романин. – М: ФиС, 2004. – 160 с.
3. Барчукова, Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса/ Г.В. Барчукова и др. – М: Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.
4. Барчукова, Г.В. Настольный теннис для всех/Г.В. Барчукова. – М: ФиС, 2008. – 208 с.

5. Барчукова, Г.В., Команов, В.В., Марков, В.М. Легенды настольного тенниса/Г.В. Барчукова, В.В. Команов, В.М. Марков. – М: ООО «УП-Принт», 2010. – 156 с.
6. Серова, Л.К. Умей владеть ракеткой/ Л.К. Серова. – Л: Лениздат, 2009. – 75 с.
7. Фриерман, Э.Я. Настольный теннис/Э.Я. Фриерман. – М: Олимпия Пресс, 2005. – 80 с.

*Для обучающихся:*

1. Амелин, А.Н., Пашинин, В.А. Настольный теннис (Азбука спорта)/ А.Н. Амелин, В.А. Пашинин. – М: ФиС, 2004. – 231 с.
2. Байгулов, П.Ю., Романин, Н.Н. Основы настольного тенниса/ П.Ю. Байгулов, Н.Н. Романин. – М: ФиС, 2004. – 160 с.
3. Барчукова, Г.В., Команов, В.В., Марков, В.М. Легенды настольного тенниса/Г.В. Барчукова, В.В. Команов, В.М. Марков. – М: ООО «УП-Принт», 2010. – 156 с.
4. Серова, Л.К. Умей владеть ракеткой/ Л.К. Серова. – Л: Лениздат, 2009. – 75 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### КАЛЕНДАРНЫЕ УЧЕБНЫЕ ГРАФИКИ

#### Календарный учебный график 1-го года обучения

| №      | Месяц | Число | Время | Форма занятия           | Кол-во часов | Тема занятия   | Место    | Форма контроля |
|--------|-------|-------|-------|-------------------------|--------------|--|----------|----------------|
| 1      |       |       |       | Беседа                  | 3            | Вводное занятие  | Спортзал |                |
| 2      |       |       |       | Лекция                  | 3            | Лекция о здоровом образе жизни   | Спортзал |                |
| 3      |       |       |       | Групповая               | 3            | Хватка ракетки, стойка у стола, перемещение, набивание мяча                        | Спортзал | Тест           |
| 4 – 19 |       |       |       |                         | 48           | Подача   |          | Зачёт          |
| 4      |       |       |       | Индивидуально-групповая | 12           | Подача без вращения, с верхним вращением   | Спортзал |                |
| 5      |       |       |       |                         |              |  |          |                |
| 6      |       |       |       |                         |              |  |          |                |
| 7      |       |       |       |                         |              |  |          |                |
| 8      |       |       |       | Индивидуально-групповая | 15           | Подача плоским ударом без вращения, с нижним вращением.<br>Игра по заданной схеме. | Спортзал |                |
| 9      |       |       |       |                         |              |  |          |                |
| 10     |       |       |       |                         |              |  |          |                |
| 11     |       |       |       |                         |              |  |          |                |
| 12     |       |       |       | Индивидуально-групповая | 3            | Подача с нижним вращением  | Спортзал |                |
| 13     |       |       |       |                         |              |  |          |                |
| 14     |       |       |       |                         |              |  |          |                |
| 15     |       |       |       |                         |              |  |          |                |
| 16     |       |       |       | Спаринг-тренировки      | 12           | Подача с различными вращениями   | Спортзал |                |
| 17     |       |       |       |                         |              |  |          |                |
| 18     |       |       |       |                         |              |  |          |                |
| 19     |       |       |       |                         |              |  |          |                |

|              |  |  |  |  |           |                       |  |              |
|--------------|--|--|--|--|-----------|-----------------------|--|--------------|
|              |  |  |  |  |           | Индивидуальная подача |  |              |
| <b>20-27</b> |  |  |  |  | <b>24</b> | <b>Накат</b>          |  | <b>Зачёт</b> |
| 20           |  |  |  |  |           |                       |  |              |
| 21           |  |  |  |  |           |                       |  |              |
| 22           |  |  |  |  |           |                       |  |              |
| 23           |  |  |  |  |           |                       |  |              |
| 24           |  |  |  |  |           |                       |  |              |
| 25           |  |  |  |  |           |                       |  |              |
| 26           |  |  |  |  |           |                       |  |              |
| 27           |  |  |  |  |           |                       |  |              |
| 28           |  |  |  |  |           |                       |  |              |
| 29           |  |  |  |  |           |                       |  |              |
| 30           |  |  |  |  |           |                       |  |              |
| 31           |  |  |  |  |           |                       |  |              |
| 32           |  |  |  |  |           |                       |  |              |
| 33           |  |  |  |  |           |                       |  |              |
| 34           |  |  |  |  |           |                       |  |              |
| 35           |  |  |  |  |           |                       |  |              |
| 36           |  |  |  |  |           |                       |  |              |
| 37           |  |  |  |  |           |                       |  |              |
| 38           |  |  |  |  |           |                       |  |              |
| 39           |  |  |  |  |           |                       |  |              |
| 40           |  |  |  |  |           |                       |  |              |
| 41           |  |  |  |  |           |                       |  |              |
| 42           |  |  |  |  |           |                       |  |              |
| 43           |  |  |  |  |           |                       |  |              |
| 44           |  |  |  |  |           |                       |  |              |
| 45           |  |  |  |  |           |                       |  |              |
| 46           |  |  |  |  |           |                       |  |              |
| 47           |  |  |  |  |           |                       |  |              |

|                |  |  |  |                         |           |  |          |                |
|----------------|--|--|--|-------------------------|-----------|--|----------|----------------|
| <b>48- 51</b>  |  |  |  |                         | <b>12</b> | <b>Подрезка</b>                                      |          |                |
| 48             |  |  |  | Индивидуально-групповые | 6         | Подрезка справа                                      | Спортзал |                |
| 49             |  |  |  |                         | 6         | Подрезка слева                                       |          |                |
| 50             |  |  |  | Индивидуально-групповые | 3         | Технический приём «свечка» без вращения, с вращением | Спортзал |                |
| 51             |  |  |  |                         | 3         | Удар по «свече» накатом, срезкой                     |          |                |
| <b>52</b>      |  |  |  |                         | <b>18</b> | <b>Топ-спин</b>                                      |          |                |
| 53             |  |  |  | Индивидуально-групповые | 9         | Топ-спин справа и слева (форхенд) по диагонали       | Спортзал |                |
| <b>54 – 59</b> |  |  |  |                         | 9         | Топ-спин справа и слева (форхенд) по прямой          |          |                |
| 54             |  |  |  | Индивидуально-групповые | 3         | Комбинированные серии ударов. Викторина              | Спортзал |                |
| 55             |  |  |  |                         | 9         |  |          |                |
| 56             |  |  |  |                         | <b>9</b>  | <b>Игры</b>  |          | <b>Конкурс</b> |
| 57             |  |  |  | Спаринг-тренировки      |           |  | Спортзал |                |
| 58             |  |  |  |                         |           |  |          |                |
| 59             |  |  |  |                         | <b>24</b> | <b>Турниры</b>                                       |          |                |
| 60             |  |  |  |                         |           |  | Спортзал |                |
| <b>61 – 63</b> |  |  |  |                         |           |  |          |                |
| 61             |  |  |  |                         |           |  |          |                |
| 62             |  |  |  |                         |           |  |          |                |
| 63             |  |  |  |                         |           |  |          |                |
| <b>64 - 71</b> |  |  |  |                         |           | <b>Заключительное занятие</b>                        |          |                |
| 64             |  |  |  |                         |           |  | Спортзал |                |
| 65             |  |  |  |                         |           |  |          |                |
| 66             |  |  |  |                         |           |  |          |                |
| 67             |  |  |  |                         |           |  |          |                |
| 68             |  |  |  |                         |           |  |          |                |
| 69             |  |  |  |                         |           |  |          |                |
| 70             |  |  |  |                         |           |  |          |                |
| 71             |  |  |  |                         |           |  |          |                |
| <b>72</b>      |  |  |  |                         |           |  |          |                |

## Календарный учебный график 2 года обучения

| № занятия | Месяц | Число | Время | Форма занятия           | Кол-во часов | Тема  | Место проведения | Форма контроля |
|-----------|-------|-------|-------|-------------------------|--------------|---|------------------|----------------|
| 1         |       |       |       | Беседа                  | 1            | <b>Вводное занятие. Техника безопасности</b>                        |                  |                |
|           |       |       |       | Беседа                  | 1            | <b>Физическая культура и спорт в России, области, городе</b>        |                  |                |
|           |       |       |       | Беседа                  | 1            | <b>История развития настольного тенниса</b>                         |                  |                |
| 2         |       |       |       | Лекция                  | 3            | <b>Валеология</b>   |                  |                |
| 3         |       |       |       | Комбинированное         | 6            | <b>Хватка ракетки, стойка и перемещение у стола, набивание мяча</b> |                  | Тест           |
| 4         |       |       |       |                         |              |   |                  |                |
| 5 – 10    |       |       |       |                         | 18           | <b>Подача</b>   |                  | Зачёт          |
| 5         |       |       |       | Тренировка              | 3            | Подача плоским ударом без вращения, с нижним вращением              | Спортзал         |                |
| 6         |       |       |       | Индивидуально-групповая | 12           | Подача с различными вращениями                                      | Спортзал         |                |
| 7         |       |       |       |                         |              |   |                  |                |
| 8         |       |       |       |                         |              |   |                  |                |
| 9         |       |       |       | Индивидуальная          | 3            | Приём подачи плоским ударом, атакующим ударом, качем                | Спортзал         |                |
| 10        |       |       |       |                         |              |   |                  |                |
| 11 – 22   |       |       |       |                         | 36           | <b>Накат</b>  |                  | Зачёт          |
| 11        |       |       |       |                         | 18           | Накат справа и слева по диагонали                                   | Спортзал         |                |
| 12        |       |       |       |                         |              |   |                  |                |
| 13        |       |       |       |                         |              |   |                  |                |
| 14        |       |       |       |                         |              |   |                  |                |
| 15        |       |       |       |                         |              |   |                  |                |
| 16        |       |       |       |                         |              |   |                  |                |
| 17        |       |       |       | Индивидуально-групповая | 18           | Накат слева и справа по прямой                                      | Спортзал         |                |

|                |  |  |  |                                |           |   |                 |
|----------------|--|--|--|--------------------------------|-----------|---|-----------------|
| 18             |  |  |  |                                |           |   |                 |
| 19             |  |  |  |                                |           |   |                 |
| 20             |  |  |  |                                |           |   |                 |
| 21             |  |  |  |                                |           |   |                 |
| 22             |  |  |  |                                |           |   |                 |
| <b>23</b>      |  |  |  | <b>Индивидуальная</b>          | <b>3</b>  | <b>«Треугольник» накатом в левый угол</b>         | <b>Спортзал</b> |
| <b>24</b>      |  |  |  | <b>Индивидуальная</b>          | <b>6</b>  | <b>«Треугольник» накатом влевый и правый углы</b> | <b>Спортзал</b> |
| <b>25</b>      |  |  |  |                                |           |   | <b>Тест</b>     |
| <b>26</b>      |  |  |  | <b>Индивидуальная</b>          | <b>3</b>  | <b>Контрудар слева накатом</b>                    | <b>Спортзал</b> |
| <b>27</b>      |  |  |  | <b>Индивидуальная</b>          | <b>3</b>  | <b>Восьмёрка с углов</b>                          | <b>Спортзал</b> |
| <b>28</b>      |  |  |  | <b>Индивидуальная</b>          | <b>3</b>  | <b>Восьмёрка по прямой</b>                        | <b>Спортзал</b> |
| <b>29 – 36</b> |  |  |  |                                | <b>24</b> | <b>Кач (резка)</b>                                |                 |
| <b>29</b>      |  |  |  | <b>Групповая</b>               | 12        | Кач справа и слева по диагонали                   | <b>Спортзал</b> |
| <b>30</b>      |  |  |  |                                |           |   |                 |
| <b>31</b>      |  |  |  |                                |           |   |                 |
| <b>32</b>      |  |  |  |                                |           |   |                 |
| <b>33</b>      |  |  |  | <b>Групповая</b>               | 12        | Кач справа и слева по прямой                      | <b>Спортзал</b> |
| <b>34</b>      |  |  |  |                                |           |   |                 |
| <b>35</b>      |  |  |  |                                |           |   |                 |
| <b>36</b>      |  |  |  |                                |           |   |                 |
| <b>37</b>      |  |  |  |                                | <b>3</b>  | <b>«Треугольник» качемлевый и правый углы</b>     | <b>Спортзал</b> |
| <b>38</b>      |  |  |  |                                | <b>3</b>  | <b>Восьмёрка по прямой и с углов</b>              | <b>Спортзал</b> |
| <b>39 – 44</b> |  |  |  |                                | <b>18</b> | <b>Атака с кача (резка)</b>                       |                 |
| <b>39</b>      |  |  |  | <b>Индивидуально-групповая</b> | 9         | Атака с кача справа и слева по диагонали          | <b>Спортзал</b> |
| <b>40</b>      |  |  |  |                                |           |   |                 |
| <b>41</b>      |  |  |  |                                |           |   |                 |
| <b>42</b>      |  |  |  | <b>Индивидуально-групповая</b> | <b>9</b>  | <b>Атака с кача справа и слева по</b>             | <b>Спортзал</b> |

|                |  |  |  |                         |           |  |                 |                                  |
|----------------|--|--|--|-------------------------|-----------|--|-----------------|----------------------------------|
| 43             |  |  |  | <b>Групповая</b>        | <b>12</b> | <b>прямой<br/>Подрезка справа и слева.<br/>Игра по заданной схеме.</b> | <b>Спортзал</b> | <b>Зачёт</b>                     |
| 44             |  |  |  |                         |           |  |                 |                                  |
| <b>45</b>      |  |  |  |                         |           |  |                 |                                  |
| <b>46</b>      |  |  |  |                         |           |  |                 |                                  |
| <b>47</b>      |  |  |  |                         |           |  |                 |                                  |
| <b>48</b>      |  |  |  |                         |           |  |                 |                                  |
| <b>49 – 50</b> |  |  |  |                         | <b>6</b>  | <b>Технический приём «свеча»</b>                                       |                 | <b>Тест</b>                      |
| 49             |  |  |  | Индивидуально-групповая | 3         | Технический приём «свеча» с вращением                                  | Спортзал        |                                  |
| 50             |  |  |  | Индивидуально-групповая | 3         | Технический приём «свеча» без вращения                                 | Спортзал        |                                  |
| <b>51 – 54</b> |  |  |  |                         | <b>12</b> | <b>Удар по «свече»</b>   |                 | <b>Зачёт</b>                     |
| 51             |  |  |  | Индивидуальная          | 6         | Удар по «свече» накатом  | Спортзал        |                                  |
| 52             |  |  |  |                         | 6         | Удар по «свече» срезкой  | Спортзал        |                                  |
| 53             |  |  |  | Индивидуальная          | 18        | <b>Топ – спин</b>  |                 | <b>Зачёт</b>                     |
| 54             |  |  |  |                         | 9         | Топ-спин справа и слева по диагонали                                   | Спортзал        |                                  |
| <b>55 – 60</b> |  |  |  | Групповая               | 9         | Топ-спин справа и слева по прямой                                      | Спортзал        |                                  |
| 55             |  |  |  |                         | 9         | Топ-спин справа и слева по прямой                                      | Спортзал        |                                  |
| 56             |  |  |  | Групповая               | 3         | <b>Комбинированные серии ударов. Викторина.</b>                        | Спортзал        | <b>Тест</b>                      |
| 57             |  |  |  |                         | 9         | <b>Игры</b>  | Спортзал        | <b>Конкурс на лучшего игрока</b> |
| 58             |  |  |  | Индивидуальная          | 21        | <b>Турниры</b>   |                 | <b>Соревнование</b>              |
| 59             |  |  |  |                         |           |  |                 |                                  |
| 60             |  |  |  |                         |           |  |                 |                                  |
| <b>61</b>      |  |  |  |                         |           |  |                 |                                  |
| <b>62</b>      |  |  |  |                         |           |  |                 |                                  |
| <b>63</b>      |  |  |  |                         |           |  |                 |                                  |
| <b>64</b>      |  |  |  |                         |           |  |                 |                                  |
| <b>65 – 71</b> |  |  |  |                         |           |  |                 |                                  |

|    |  |  |  |              |    |                           |          |  |
|----|--|--|--|--------------|----|---------------------------|----------|--|
| 65 |  |  |  | Соревнование | 21 | Турниры на лучшего игрока | Спортзал |  |
| 66 |  |  |  |              |    |                           |          |  |
| 67 |  |  |  |              |    |                           |          |  |
| 68 |  |  |  |              |    |                           |          |  |
| 69 |  |  |  |              |    |                           |          |  |
| 70 |  |  |  |              |    |                           |          |  |
| 71 |  |  |  |              |    |                           |          |  |
| 72 |  |  |  |              | 3  | Заключительное занятие    |          |  |

### Календарный учебный график 3 года обучения

| № занятия | Месяц | Число | Время | Форма занятия   | Кол-во часов | Тема   | Место проведения | Форма контроля |
|-----------|-------|-------|-------|-----------------|--------------|--|------------------|----------------|
| 1         |       |       |       | Беседа          | 1            | Вводное занятие. Техника безопасности                        |                  |                |
|           |       |       |       | Беседа          | 1            | Физическая культура и спорт в России, области, городе        |                  |                |
|           |       |       |       | Беседа          | 1            | История развития настольного тенниса                         |                  |                |
| 2         |       |       |       | Лекция          | 3            | Валеология   |                  |                |
| 3         |       |       |       | Комбинированное | 6            | Хватка ракетки, стойка и перемещение у стола, набивание мяча |                  | Тест           |
| 4         |       |       |       |                 |              |  |                  |                |
| 5 – 16    |       |       |       |                 |              | Подача   |                  | Зачёт          |
| 5         |       |       |       |                 |              |  |                  |                |
| 6         |       |       |       |                 | 18           | Тренировка сложных подач и их приёма                         |                  |                |
| 7         |       |       |       |                 |              |  |                  |                |
| 8         |       |       |       |                 |              |  |                  |                |
| 9         |       |       |       |                 |              |  |                  |                |
| 10        |       |       |       |                 |              |  |                  |                |
| 11        |       |       |       |                 |              |  |                  |                |
| 12        |       |       |       |                 |              |  |                  |                |
| 13        |       |       |       |                 |              | Подача с различными вращениями                               |                  |                |

|                |  |  |  |           |  |  |              |
|----------------|--|--|--|-----------|--|--|--------------|
| 14             |  |  |  |           |  |  |              |
| 15             |  |  |  |           |  |  |              |
| 16             |  |  |  |           |  |  |              |
| <b>17 – 24</b> |  |  |  | <b>24</b> | <b>Накат</b>   |  | <b>Зачёт</b> |
| 17             |  |  |  |           |  |  |              |
| 18             |  |  |  |           |  |  |              |
| 19             |  |  |  |           |  |  |              |
| 20             |  |  |  |           |  |  |              |
| 21             |  |  |  |           |  |  |              |
| 22             |  |  |  |           |  |  |              |
| 23             |  |  |  |           |  |  |              |
| 24             |  |  |  |           |  |  |              |
| <b>25</b>      |  |  |  | <b>3</b>  | <b>«Треугольник» накатом в левый угол</b>            |  |              |
| <b>26</b>      |  |  |  | <b>3</b>  | <b>«Треугольник» накатом вправый и левый углы</b>    |  |              |
| <b>27 – 32</b> |  |  |  | <b>18</b> | <b>Отражение подачи</b>                              |  |              |
| 27             |  |  |  |           |  |  |              |
| 28             |  |  |  |           |  |  |              |
| 29             |  |  |  |           |  |  |              |
| 30             |  |  |  |           |  |  |              |
| 31             |  |  |  |           |  |  |              |
| 32             |  |  |  |           |  |  |              |
| <b>33 – 38</b> |  |  |  | <b>18</b> | <b>Кач (срезка)</b>                                  |  | <b>Зачёт</b> |
| 33             |  |  |  |           |  |  |              |
| 34             |  |  |  |           |  |  |              |
| 35             |  |  |  |           |  |  |              |
| 36             |  |  |  |           |  |  |              |
| 37             |  |  |  |           |  |  |              |
| 38             |  |  |  |           |  |  |              |
| <b>39 – 51</b> |  |  |  |           | <b>Индивидуальная работа.<br/>Судейская практика</b> |  |              |
| 39             |  |  |  | <b>18</b> | Индивидуальная короткая подача                       |  |              |

|             |  |  |  |           |   |                                  |
|-------------|--|--|--|-----------|---|----------------------------------|
| 40          |  |  |  |           |   |                                  |
| 41          |  |  |  |           |   |                                  |
| 42          |  |  |  |           |   |                                  |
| 43          |  |  |  |           |   |                                  |
| 44          |  |  |  |           |   |                                  |
| 45          |  |  |  |           |   |                                  |
| 46          |  |  |  |           |   |                                  |
| 47          |  |  |  |           |   |                                  |
| 48          |  |  |  | 21        | Судейская практика                      |                                  |
| 49          |  |  |  |           |   |                                  |
| 50          |  |  |  |           |   |                                  |
| 51          |  |  |  |           |   |                                  |
| <b>52 -</b> |  |  |  | <b>39</b> | <b>Игры</b>                             | <b>Конкурс на лучшего игрока</b> |
| 52          |  |  |  |           |   |                                  |
| 53          |  |  |  | 9         | Игры различными ударами без потери мяча |                                  |
| 54          |  |  |  |           |   |                                  |
| 55          |  |  |  | 9         | Игры по прямым и диагоналям             |                                  |
| 56          |  |  |  |           |   |                                  |
| 57          |  |  |  |           |   |                                  |
| 58          |  |  |  | 9         | Тактика парной игры                     |                                  |
| 59          |  |  |  |           |   |                                  |
| 60          |  |  |  |           |   |                                  |
| 61          |  |  |  | 12        | Спарринг-тренировки                     |                                  |
| 62          |  |  |  |           |   |                                  |
| 63          |  |  |  |           |   |                                  |
| 64          |  |  |  |           |   |                                  |
| <b>65</b>   |  |  |  |           |   |                                  |
| <b>66</b>   |  |  |  |           |   |                                  |
| <b>67</b>   |  |  |  |           |   |                                  |
| <b>68</b>   |  |  |  | <b>21</b> | <b>Турниры</b>                          | <b>Соревнование</b>              |
| <b>69</b>   |  |  |  |           |   |                                  |
| <b>70</b>   |  |  |  |           |   |                                  |

|    |  |  |  |  |   |                               |  |  |
|----|--|--|--|--|---|-------------------------------|--|--|
| 71 |  |  |  |  |   |                               |  |  |
| 72 |  |  |  |  | 3 | <b>Заключительное занятие</b> |  |  |