

Управление образования администрации Собинского муниципального округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Собинского муниципального округа
Лескинский цифровой центр г. Лакинска

Букина

Принята педагогическим
советом

Протокол № 5 от 27.05.2025

Наталья

Вячесла

вовна

Подписано

цифровой

подписью:

Букина

Наталья

Вячеславовна

Дата:

2025.11.06

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:

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

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 общеразвивающих 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">• Групповая• Игровая• Парная• Индивидуальная	<ul style="list-style-type: none">• Теоретическое• Практическое• Комбинированное• Соревновательное

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 часов	Теория	Практика
1	Введение, техника безопасности	1	1	-
2	Физическая культура и спорт в России, области, городе	2	2	-
3	Валеология. Лекция о вреде наркомании, токсикомании, алкоголизма и курения	3	3	-
4	Основы техники и тактики игры	147	24	123
5	Игры	39	4,5	34,5
6	Турниры	21	-	21
7	Заключительное занятие	3	-	3
ИТОГО		216	34,5	181,5

Содержание учебного плана

1 год обучения – 144 часа					
№	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Введение, техника безопасности, правила дорожного движения	1	1	-	
2	Физическая культура и спорт в России, области, городе	1	1	-	
	- история развития настольного теннис	1	1	-	
3	Валеология	2	2	-	
	- лекция о ЗОЖ	1	1	-	
	- безопасность поведения – закон сохранения здоровья	1	1	-	
4	Основы техники и тактики игры	106	18	88	
	Хватка ракетки, игровая стойка у стола, перемещение у стола, набивание мяча на ракетке.	12	1	11	Тест
	Контроль нормативов физического развития	2	1	1	Тест
	Плоский удар (откидка)	22	6	16	Зачёт
	- слева	4	1	3	
	- справа	4	1	3	
	- перемещение влево-вправо при выполнении плоского удара	6	2	4	
	- «треугольник» плоским ударом	4	1	3	
	- перемещение влево-вправо при выполнении треугольника	4	1	3	
	Подача	24	6	18	Зачёт
	- плоским ударом без вращения	4	1	3	
	- с верхним вращением	4	1	3	
	- с нижним вращением	4	1	3	
	- подача плоским ударом без вращения, с нижним вращением	4	1	3	

	- подача с различными вращениями	4	1	3	
	- приём подач плоским ударом, накатом, качем	4	1	3	
	Накат	20	6	14	Зачёт
	- справа и слева по диагонали	6	2	4	
	- справа и слева по прямой	6	2	4	
	- накат различными способами	8	2	6	
	Кач (срезка)	26	6	20	Зачёт
	- 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	
	Атака с кача (срезки)	4	0,5	3,5	
	- справа и слева по диагонали	4	1	3	
	- справа и слева по прямой	4	1	3	
5	Игры	14	-	14	Конкурс
	- один против всех, крутиловка	14	-	14	
6	Турниры	18	-	18	Соревнования
7	Заключительное занятие	2	-	2	
	ИТОГО	144	30	114	
2 год обучения – 216 часов					
№	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Введение, техника безопасности	1	1	-	
2	Физическая культура и спорт в России, области, городе	1	1	-	
	- история развития настольного теннис	1	1	-	
3	Валеология	3	3	-	
	- лекция о ЗОЖ	2	2	-	
	- безопасность поведения – закон сохранения здоровья	1	1	-	
4	Основы техники и тактики игры	177	29	148	Зачёт
	<i>Хватка ракетки, игровая стойка у стола, перемещение у стола, набивание мяча на ракетке.</i>	3	0,5	2,5	
	Подача	48	7,5	40,5	Зачёт
	- 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	
	Накат	24	4	20	Зачёт
	- 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
	Атака с кача (срезки)	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
5	Игры	9	-	9	Конкурс
	- один против всех	3	-	3	
	- попади в цель	3		3	
	- крутиловка	3		3	
6	Турниры	12	-	12	Соревнования
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	Зачёт
	<i>Хватка ракетки, игровая стойка у стола, перемещение у стола, набивание мяча на ракетке. Поддача с верхним вращением</i>	6	1	5	Тест
	Поддача	18	3	15	Зачёт
	- 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	
	Накат справа и слева по диагонали и по прямой	36	6	30	Тест
	«Треугольник» накатом в левый угол	3	0,5	2,5	Зачёт
	«Треугольник» накатом в правый и левый угол	6	1	5	Тест
	Контрудар слева накатом	3	0,5	2,5	Зачёт
	«Восьмёрка» с углов	3	0,5	2,5	Тест
	«Восьмёрка» по прямой	3	0,5	2,5	Зачёт
	Кач (срезка)	24	4	20	Зачёт
	- справа и слева по диагонали	12	2	10	
	- справа и слева по прямой	12	2	10	
	«Треугольник» качем в правый и левый углы	3	0,5	2,5	Тест
	«Восьмёрка» по прямой и с углов	3	0,5	2,5	Зачёт
	Атака с кача (срезки)	18	3	15	Зачёт
	- справа и слева по диагонали	9	1,5	7,5	
	- справа и слева по прямой	9	1,5	7,5	
	Подрезка справа и слева. Игра по заданной схеме.	12	2	10	Тест
	Технический приём «свеча»	6	1	5	Зачёт
	- без вращения	3	0,5	2,5	
	- с вращением	3	0,5	2,5	
	Удар по «свече»	12	2	10	Зачёт
	- накатом	6	1	5	
	- срезкой	6	1	5	
	Топ - спин	12	2	10	Зачёт
	- справа и слева (форхенд) по диагонали	6	1	5	
	- справа и слева (форхенд) по прямой	6	1	5	
	Комбинированная серия ударов. Викторина.	3	0,5	2,5	Тест
5	Игры	9	-	9	Конкурс
6	Турниры. Правила одиночных и парных игр.	27	1	26	Соревнование
7	Заключительное занятие	3	-	3	
	ИТОГО	216	35,5	180,5	
4 год обучения – 216 часов					
№	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Введение, техника безопасности	1	1	-	
2	Физическая культура и спорт в России, области, городе	2	2	-	
3	Валеология. Лекция о вреде наркомании,	3	3	-	

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

1.4. Планируемые результаты

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

регулировать свою физическую нагрузку;	быстрота реакции;	самостоятельность, ответственность
• знание техники и тактики настольного тенниса;	• Развита двигательная способность;	• научились сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем (коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь);
	• Сформированы навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.	• привиты навыки здорового образа жизни

К концу 1-ого года обучающийся должен		
знать		уметь
<ul style="list-style-type: none">• правила одиночных игр• олимпийскую систему соревнований• технику выполнения основных ударов (плоский удар, кач, накат)• историю развития игры в России		<ul style="list-style-type: none">• выполнять основные технические приёмы• выполнять сложные движения с определённой силой и скоростью.
К концу 2-ого года обучающийся должен		
знать		уметь
<ul style="list-style-type: none">• тенденции развития настольного тенниса в наши дни• технику выполнения основных нападающих и оборонительных ударов• технику выполнения несложных комбинаций ударов		<ul style="list-style-type: none">• выполнять без ошибок основные технически приёмы• выполнять технические приёмы и их сочетания• пользоваться спортивными терминами
К концу 3-ого года обучающийся должен		
знать		уметь
<ul style="list-style-type: none">• влияние накладок на технику и тактику игры• состав судейской коллегии и обязанности судей• тенденции развития настольного тенниса в мире, России, городе• тактические варианты игры при игре против защиты и нападения		<ul style="list-style-type: none">• правильно выбирать тактику в зависимости от игры соперника• серийно выполнять сложные элементы игры• в совершенстве выполнять и комбинировать базовые элементы игры

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

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

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. Игра по заданной схеме.	Спортзал	
9								
10								
11								
12								
13				Индивидуально-групповая	3	Подача с нижним вращением	Спортзал	
14				Спаринг-тренировки	12	Подача с различными вращениями	Спортзал	
15								
16								
17								
18				Спаринг-тренировки	3	Приём подачи накатом	Спортзал	
19				Спаринг-тренировки	3	Приём подачи плоским ударом, атакующим ударом, качем.	Спортзал	

						Индивидуальная подача		
20-27					24	Накат		Зачёт
20				Спаринг-тренировки	12	Накат справа и слева по диагонали	Спортзал	
21								
22								
23								
24				Спаринг-тренировки	12	Накат справа и слева по прямой	Спортзал	
25								
26								
27								
28				Спаринг-тренировки	6	«Треугольник» накатом в правый угол	Спортзал	Тест
29								
30				Спаринг-тренировки	6	«Треугольник» накатом в левый угол	Спортзал	
31								
32				Спаринг-тренировки	12	«Треугольник» накатом вправый и левый углы	Спортзал	
33								
34								
35								
36				Спаринг-тренировки	3	«Треугольник» качем вправый и левый углы	Спортзал	
37				Индивидуально-групповые	6	«Восьмёрка» с углов и по прямой	Спортзал	
38								
39				Индивидуально-групповые	3	Атака с кача (срезки)	Спортзал	
40				Индивидуально-групповые	12	Атака с кача справа и слева по диагонали	Спортзал	
41								
42								
43								
44				Индивидуально-групповые	12	Атака с кача справа и слева по прямой	Спортзал	
45								
46								
47								

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

5.

Календарный учебный график 2 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 – 10					18	Подача		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								
10				Индивидуальная	3	Приём подачи плоским ударом, атакующим ударом, качем	Спортзал	
11 – 22					36	Накат		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								
23				Индивидуальная	3	«Треугольник» накатом в левый угол	Спортзал	Тест
24				Индивидуальная	6	«Треугольник» накатом влевый и правый углы	Спортзал	Тест
25								
26				Индивидуальная	3	Контрудар слева накатом	Спортзал	Зачёт
27				Индивидуальная	3	Восьмёрка с углов	Спортзал	Тест
28				Индивидуальная	3	Восьмёрка по прямой	Спортзал	
29 – 36					24	Кач (срезка)		Зачёт
29				Групповая	12	Кач справа и слева по диагонали	Спортзал	
30								
31								
32								
33				Групповая	12	Кач справа и слева по прямой	Спортзал	
34								
35								
36								
37					3	«Треугольник» качем влевый и правый углы	Спортзал	
38					3	Восьмёрка по прямой и с углов	Спортзал	
39 – 44					18	Атака с кача (срезка)		Зачёт
39				Индивидуально-групповая	9	Атака с кача справа и слева по диагонали	Спортзал	
40								
41								
42				Индивидуально-групповая	9	Атака с кача справа и слева по	Спортзал	

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

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					36	Подача		Зачёт
5					18	Тренировка сложных подач и их приёма		
6								
7								
8								
9								
10								
11					18	Подача с различными вращениями		
12								
13								

14								
15								
16								
17 – 24					24	Накат		Зачёт
17								
18								
19					12	Накат справа и слева по диагонали		
20								
21								
22								
23					12	Накат справа и слева по прямой		
24								
25					3	«Треугольник» накатом в левый угол		
26					3	«Треугольник» накатом вправый и левый углы		
27 – 32					18	Отражение подачи		
27								
28								
29					9	Отражение подачи «подкруткой»		
30								
31								
32					9	Отражение подачи «подрезкой»		
33 – 38					18	Кач (срезка)		Зачёт
33								
34					9	Кач справа и слева по диагонали		
35								
36								
37					9	Кач справа и слева по прямой		
38								
39 – 51						Индивидуальная работа. Судейская практика		
39					18	Индивидуальная короткая подача		

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

71								
72					3	Заключительное занятие		