

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
ИВАНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ИВАНОВСКИЙ ОКРУЖНОЙ ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА

Принята на педагогическом
Совете МБУ ДО Ивановского
ЦДТ,
протокол № 4
от 30.08.2023



Утверждаю
Директор МБУ ДО
Ивановского ЦДТ
Марченко А.Г.,
приказ №53
от 30.08.2023

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Настольный теннис»**
для детей
направленность – физкультурно-спортивная
возраст учащихся: 7-17 лет
срок реализации: 3 года

Составитель:
Верховод Сергей Иванович,
педагог дополнительного образования

с.Ивановка, 2023 г.

Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования».....	3
1.1. Пояснительная записка.	3
1.2. Цель и задачи программы.	6
1.3. Содержание программы 1 год обучения.	7
1.4. Содержание программы 2 год обучения.	11
1.5. Содержание программы 3 года обучения.	16
1.6. Планируемые результаты.	19
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».....	20
2.1. Календарный учебный график 1 год обучения.....	20
2.2. Календарный учебный график 2 год обучения.	23
2.3. Календарный учебный график 3 год обучения.	26
2.4. Условия реализации программы.....	29
2.5. Формы аттестации.....	30
2.6. Оценочные материалы.....	30
2.7. Методические материалы.....	43
2.8. Рабочая программа воспитания.....	46
2.9. Календарный план воспитательной работы.....	49
3. Список литературы.....	53
4. ПРИЛОЖЕНИЕ.....	54

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования»

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее - программа) **физкультурно-спортивной направленности** разработана на основе методических рекомендаций к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, Устава образовательной организации, федеральных и региональных нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4. 3648-20 (Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Программа создает оптимальную систему для практического физического воспитания, формирующего нравственные идеалы и духовные потребности ребёнка, развивая его физический и спортивный потенциал. Программа «Настольный теннис» является **разноуровневой**:

- 1 год обучения - ознакомительный уровень,
- 2-3 год обучения – базовый уровень.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, теоретической подготовке в соответствии с годами обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке – в соответствии с возрастом учащихся.

Актуальность программы

Образовательная деятельность по данной программе направлена на формирование и развитие физических способностей, обучающихся; удовлетворение индивидуальных потребностей в физкультурно-спортивном,

физическом развитии; формировании общей культуры, укреплении здоровья и пропаганде здорового образа жизни.

Настольный теннис способствует гармоничному и физическому развитию личности, воспитывает трудолюбие, упорство, силу воли, развивает быстроту и ловкость. Это положительно отражается на нервной системе, делая психику обучающихся устойчивой.

В процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по настольному теннису формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом; умственная нагрузка у них компенсируется физической. Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремлённость, укрепляют здоровье. Благодаря физкультурно-спортивной направленности программы, обучающиеся смогут получить не только позитивный эмоциональный настрой, овладеть навыками игры, но и участвовать в соревнованиях различного уровня по настольному теннису.

Педагогическая целесообразность программы.

Настольный теннис - популярный и широко распространённый в мире вид активного отдыха, спорта. В отличие от большинства игр он не требует сложной организации мест занятий (школьный коридор, фойе, площадка перед зданием и т.д.) и дорогостоящего инвентаря. Играть в настольный теннис может любой желающий, в том числе, и люди с нарушениями опорно-двигательного аппарата, зрения, сердечнососудистой системы. В частности, данная программа успешно реализуется в рамках сельского поселения, в адаптированном помещении учреждения дополнительного образования. Созданные условия дают качественный результат в обучении людей разных возрастов: от дошкольников до людей почтенного возраста. Программа позволяет активизировать семейный принцип занятия настольным теннисом, что в практике педагога является обязательной и системной формой работы.

Занятия настольным теннисом позволяют решать проблему занятости свободного времени детей, организации семейного досуга, при этом акцентируя внимание на главную цель - формирование физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности у школьников, молодёжи и взрослых в области физической культуры. Программа развивает стрессоустойчивость, коммуникабельность, целеустремленность, формирует волевые качества, что способствует адаптации ученика в современных условиях жизни.

Новизна программы в том, что она, учитывая специфику дополнительного образования, создает возможности для привлечения значительно большего числа желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения, не делая ограничений по возрасту занимающегося, по состоянию его здоровья. Простота в обучении, доступный и дешёвый инвентарь делает настольный теннис популярным. Являясь увлекательной спортивной игрой, настольный

теннис представляет собой эффективное средство укрепления здоровья, физического воспитания и всестороннего личностного развития.

Данная программа является результатом практической педагогической деятельности. Она существенно отличается от других действующих дополнительных общеобразовательных программ. В частности, она адаптирована для людей различных возрастов и различной физической подготовки, не предполагает специального отбора. В тоже время мотивирует обучающихся к систематическим занятиям физической культурой. За период обучения (3 года) предполагается научить занимающегося базовой технике и тактике игры в настольный теннис, сформировать устойчивую мотивацию к спортивным занятиям, культуру здорового и безопасного образа жизни. Обучающиеся, начинающие обучение по данной программе, познают истоки возникновения игры, постигают разнообразие приёмов, разновидность подач. Продолжая заниматься, обучающиеся оттачивают тактико-технические приёмы, воспитывая в себе силу духа и воли, организованность и терпение. Сдавая систематически технические и физические нормативы, обучающиеся видят свой рост в мастерстве. Участие в соревнованиях придаёт уверенность для дальнейшего прогресса и желание добиваться успехов, исправляя технические и тактические ошибки, приобретая уверенность с каждым стартом.

Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» предназначена для обучения детей 6,6 - 12 лет.

Возрастные особенности обучающихся

Физическое развитие младших школьников 6.6-12 лет резко отличается от развития детей среднего и особенного старшего школьного возраста. По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста нет, до 11-12 лет пропорции тела у мальчиков и девочек почти одинаковы. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес на 2-2,5 кг.

В возрасте от 7-11 лет функция дыхания несовершенная: ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у младшего школьника относительно учащенное и поверхностное. При обучении детей физическим упражнениям необходимо строго согласовывать их дыхание с движениями тела. Обучение правильному дыханию во время упражнений является важнейшей задачей при проведении занятий с группой ребят младшего школьного возраста.

Занятия физическими упражнениями и участие в спортивных соревнованиях требуют от младших ребят значительно больше энергетических затрат по сравнению с детьми среднего и старшего школьного возраста.

Особенностью внимания младших школьников является его произвольный характер: оно легко и быстро отвлекается на любой внешний раздражитель, мешающий процессу обучения. Недостаточно

развита и способность концентрации внимания на изучаемом явлении. Память у младших школьников имеет наглядно-образный характер: дети лучше запоминают внешние особенности изучаемых предметов, чем их логическую смысловую сущность. Мышление у детей в этом возрасте также отличается наглядно-образным характером, неотделимо от восприятия конкретных особенностей изучаемых явлений, тесно связано с деятельностью воображения.

Возраст 10–12 лет — это младший подростковый возраст. В этот период происходит переход от детства к взрослости, от незрелости к зрелости, он является критическим, т.к. связан с разными трудностями. Это проявляется в потребности равноправия, уважения и самостоятельности, в требовании серьезного, доверительного отношения со стороны взрослых. И если пренебрегать этими требованиями, не удовлетворять этим потребностям, у ребенка обостряются негативные черты подросткового кризиса.

Условия набора обучающихся. Набор обучающихся в спортивную группу проводится по желанию при наличии медицинского допуска для учёта индивидуальных возможностей. Число занимающихся первого года обучения – 10-12 человек, второго года обучения -10-12 человек, третьего – 10-12 человек.

Форма организации образовательного процесса: групповая, комбинированная, индивидуальная. Учебные занятия по программе проводятся с объединением детей разного возраста, всем составом группы, комбинированно и индивидуально.

Форма обучения: очная.

Сроки реализации программы, режим занятий.

Программа рассчитана на 3 года обучения. Продолжительность каждого года обучения 36 учебных недель.

1 год обучения – 6 учебных часа, по 2 учебных часа 3 раза в неделю, в год - 216 учебных часов.

2 год обучения – 6 учебных часов, по 2 учебных часа 3 раза в неделю, в год - 216 учебных часов.

3 год обучения – 6 учебных часов, по 2 учебных часа 3 раза в неделю, в год - 216 учебных часов.

Один учебный час равен 45 минутам, перемена между занятиями 10 мин.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: развитие физических и личностных качеств обучающихся средствами обучения приёмам техники и тактики игры в настольный теннис.

Обучающие задачи:

первый год: научить простейшим приёмам техники игры в настольный теннис; научить выполнять элементы специальной физической подготовки согласно возрасту и индивидуальным способностям обучающегося;

второй год: освоение базовых технических и тактических приёмов игры; научить выполнять элементы специальной физической подготовки согласно возрасту и индивидуальным способностям обучающегося;

третий год: дать представление о новейших технологиях в настольном теннисе; освоить, закрепить и совершенствовать технику игры; научить выполнять элементы специальной физической подготовки согласно возрасту и индивидуальным способностям обучающегося.

Воспитательные задачи:

формирование коммуникативности, социальной активности; формирование культуры общения и поведения в коллективе; организация досуга детей в свободное время; содействие формированию санитарно-гигиенических и организационных навыков по физической культуре; воспитание волевых, смелых, инициативных, дисциплинированных молодых спортсменов; улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений.

Развивающие задачи:

популяризация настольного тенниса среди школьников, молодёжи и взрослых; развитие интереса среди обучающихся к настольному теннису; развитие мастерства в данном виде спорта; развитие самостоятельности, ответственности, активности; содействие гармоническому развитию, разносторонней физической подготовке; развитие способностей (координация движений, быстрота, ловкость, внимание) для успешного овладения навыками игры.

1.3. Содержание программы 1 года обучения

**Учебный план 1 года обучения
(ознакомительный уровень)**

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля, аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. 2ч.				
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	1	1	Входной контроль Анкетирование.
2	Теоретическая подготовка 12ч.				
2.1	Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры.	2	1	1	Опрос, наблюдение
2.2	История развития настольного тенниса в мире и нашей стране.	2	1	1	Опрос, наблюдение.
2.3	Важность занятия спортом для человека	4	2	2	Опрос, наблюдение.
2.4	Профилактика травматизма в процессе занятий настольным теннисом.	4	2	2	Опрос, наблюдение.
3	Общая и специальная подготовка. 32ч.				
3.1	Понятие о физических качествах, их развитии	2	1	1	Опрос, наблюдение.

3.2	Выполнение упражнений на выносливость	10	2	8	Опрос, наблюдение.
3.3	Упражнения для развития равновесия.	10	2	8	Опрос, наблюдение.
3.4	Упражнения на координацию движений во время игры в настольный теннис.	10	2	8	Опрос, наблюдение.
4	Техническая подготовка. 124ч				
4.1	Техника игры в настольный теннис.	24	4	20	Опрос, наблюдение.
4.2	Различные виды жонглирования мячом в процессе игры настольным теннисом.	100	10	90	Текущий контроль: опрос наблюдение. Промежуточный контроль: Тестирование, сдача нормативов.
5	Игровая подготовка. 46 ч.				
5.1	Игровая подготовка	44	2	44	Наблюдение, Соревнование.
5.2	Итоговое занятие	2		2	Итоговый контроль: тестирование, сдача нормативов.
	ИТОГО	216	30	186	

Содержание учебного плана 1 года обучения

Раздел №1. Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу.

1.1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. 2 ч.

Теория. Знакомство учащихся с учебным планом 1 года обучения.
Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Выполнение упражнений общефизической подготовки.

Контроль. Анкетирование.

Раздел №2. Теоретическая подготовка. 12ч.

2.1. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. 2ч.

Теория. Понятие «Физическая культура». Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

Практика. Общая физическая подготовка, комплекс упражнений для суставов рук и ног.

Контроль. Опрос, наблюдение.

2.2. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. 2 ч.

Теория. История настольного тенниса. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Практика. Общая физическая подготовка, комплекс упражнений для суставов рук и ног.

Контроль. Опрос, наблюдение.

2.3. Важность занятия спортом для человека. 4ч.

Теория. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию учащихся. 7. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. 8. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения.

Практика. Выполнение комплекса упражнений общей физической подготовки. Упражнения и игры с мячом.

Контроль. Опрос, наблюдение.

2.4. Профилактика травматизма в процессе занятий настольным теннисом. 4ч.

Теория. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Практика. Выполнение комплекса упражнений общей физической подготовки. Практические навыки профилактики травматизма и оказания первой помощи при несчастных случаях.

Контроль. Опрос, наблюдение.

Раздел №3. Общая и специальная физическая подготовка. 32ч.

3.1. Понятие о физических качествах, их развитии 2ч.

Теория. Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

Практика. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

Контроль. Опрос, наблюдение.

3.2. Упражнений на выносливость. 10ч.

Теория. Техника безопасности во время бега, правила выполнения и особенности беговых упражнений. Значение разминки перед выполнением беговых упражнений.

Практика. Разминка. Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.

Контроль. Опрос, наблюдение.

3.3. Упражнения для развития равновесия. 10ч.

Теория. Техника безопасности во время выполнения упражнений со спортивным инвентарем. Правила и особенности выполнения упражнений с мячом, скакалкой, гимнастическими палками, мешочками с песком.

Практика. Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком). Подвижные игры с мячом и без него.

Контроль. Опрос, наблюдение.

3.4. Упражнения на координацию движений во время игры в настольный теннис. 10ч.

Теория. Техника безопасности и профилактика травматизма во время выполнения упражнений на координацию. Ознакомление с движением рук во время игры в настольный теннис. Особенности правильного передвижения у теннисного стола.

Практика. Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча. 8. Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений. 9. Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции.

Контроль. Опрос, наблюдение.

Раздел №4. Техническая подготовка. 124ч.

4.1. Техника игры в настольный теннис. 24ч.

Теория. Правила игры в настольный теннис. Знакомство с понятием «техника» игры. Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной игры: через сложную подачу, активную игру. Погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча. Главное правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы. Указания по приему длинных подач. Указания по приему коротких подач.

Практика. Учебная игра (Техника игры).

Контроль: опрос наблюдение.

4.2. Различные виды жонглирования мячом. 100ч.

Теория. Правила и особенности выполнения упражнений с теннисным мячом. Техника безопасности во и профилактика травматизма во время выполнения упражнений.

Практика. Удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки. Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке– серийные удары, одиночные удары.

Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером. Освоение хватки и закрепление ее через упражнения. Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол. Нейтральная стойка теннисиста. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола. Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги. Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения.

Контроль: опрос наблюдение.

Промежуточный контроль: Тестирование, сдача нормативов.

Раздел 5. Игровая подготовка. 46ч.

5.1. Игровая подготовка. 44 ч.

Теория. Техника безопасности во время игры. Тактические и технические приемы игры особенности их применения в зависимости от ситуации. Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.

Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

Практика. Подвижные игры: на стимулирование двигательной активности;на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей. Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):скоростно-силовых качеств, быстроты действий, общей выносливости, силы, гибкости, ловкости. Игровые спарринги: 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

Контроль. Соревнование, наблюдение.

5.2. Итоговое занятие. 2ч.

Практика. Игровые спарринги: 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2. Соревнование.

Итоговый контроль. Тестирование, сдача нормативов.

1.4. Содержание программы 2 года обучения

Учебный план 2 года обучения (базовый уровень)

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации
		Все	Тео	Пра	

		го	рия	кти ка	
1.	Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. 2ч.				
1.1	Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ.	2	1	1	Входной контроль. Тестирование, сдача нормативов.
2.	Теоретическая подготовка. 8 ч.				
2.1.	Питание и режим спортсменов.	4	2	2	Опрос, наблюдение.
2.2.	Вредные привычки и их профилактика	4	2	2	Опрос, наблюдение.
3.	Общая и специальная физическая подготовка. 30ч.				
3.1.	Движения с мячом и без меча.	8	2	6	Опрос, наблюдение.
3.2.	Движения в игровой обстановке	22	2	20	Опрос, наблюдение, игровые соревнования.
4.	Техническая подготовка. 72ч.				
4.1.	Подача мяча в настольном теннисе.	20	4	16	Практическая работа
4.2.	Удары в настольном теннисе.	20	4	16	Практическая работа
4.3.	Накат в настольном теннисе	16	4	16	Практическая работа Промежуточный контроль. Тестирование, сдача нормативов, соревнование.
4.4.	Подрезка и срезка в настольном теннисе.	16	4	16	Практическая работа
5.	Тактическая подготовка. 76 ч.				
5.1	Тактические приемы в настольном теннисе и их комбинация в игре.	76	16	60	Наблюдение, соревнование.
6.	Игровая подготовка. 28 ч.				
6.1	Тренировочные игры в настольный теннис.	26	4	22	Наблюдение, соревнование.
6.2	Итоговое занятие	2		2	Итоговый контроль. Соревнование, тестирование, сдача нормативов.
	Итого:	216	45	171	

Содержание учебного плана 2 года обучения.

Раздел №1. Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу.

1.1. Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ. 2 ч.

Теория. Знакомство обучающихся с учебным планом 2 года обучения. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Тестирование показателей специальной физической подготовки.

Контроль. Тестирование, сдача нормативов.

Раздел №2. Теоретическая подготовка. 8 ч.

2.1. Питание и режим спортсменов. 4 ч.

Теория. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена.

Практика. Выполнение общих физических и гимнастических упражнений.

Контроль. Опрос, наблюдение.

2.2. Вредные привычки и их профилактика. 4 ч.

Теория. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. 4.Профилактика вредных привычек.

Практика. Выполнение общих физических и гимнастических упражнений.

Контроль. Опрос, наблюдение.

Раздел №3. Общая и специальная физическая подготовка. 30ч.

3.1. Движения с мячом и без мяча. 8ч.

Теория. Составление комплексов упражнений (ОРУ, сложно-координационные, имитационные). Особенности и правила выполнения упражнений с мячом и без. Правила безопасности и профилактика травматизма.

Практика. Имитация движений без мяча. Отработка приема на тренажере. Отработка индивидуальной у стенки, с партнером. Отработка в игровой обстановке у стола. Ознакомление с движением без мяча.

Контроль. Опрос, наблюдение.

3.2. Движение в игровой обстановке. 22ч.

Теория. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу: упражнения у стенки, на столе со щитом, с партнером. Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения. Совершенствование навыков освоенных приемов срезов и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений.

Практика. Упражнения с подбросом мяча без ракетки; упражнения, имитирующие сам удар, без мяча, контролируя движения у зеркала. Работа над выполнением подачи с мячом у стола, придвинутого к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. 5.Выполнение имитационных упражнений данным видом подачи, контролируя свои движения перед зеркалом. Работа над выполнением подачи с мячом на столе, придвинутом к стене. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения. Имитация движений ракеткой без мяча. Отработка подачи на столе, придвинутом к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения. Освоение

основной стойки – положения: постановка ног и разворот туловища. Ознакомление с движением рук без мяча. Учить согласованности движений во время выполнения подрезки, скоординированности движений туловища, плеча, предплечья и кисти. Изучение движений в игровой обстановке. Упражнения для мышц кисти руки: имитационные упражнения с ракеткой без мяча. Закрепление приемов освоенных подач.

Контроль. Опрос, наблюдение, игровые соревнования.

Раздел № 4. Техническая подготовка. 72ч.

4.1. подача мяча в настольном теннисе. 20ч.

Теория. Виды подач мяча в настольном теннисе. Приемы подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Особенности выполнения приемов мяча срезкой и накатом, мячи с нижним вращением. Поддачи: Имитация подачи мяча, «Маятник», «Челнок». Техника безопасности и профилактика травматизма во время выполнения упражнений и игры в настольный теннис.

Практика. Учебная игра (Технические элементы в игре). Отработка на практике приемов подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка, принимать срезкой и накатом мяча с нижним вращением. Имитация подачи мяча, «Маятник», «Челнок».

Контроль. Практическая работа.

4.2. Удары в настольном теннисе. 20 ч.

Теория. Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. подача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, «двойники». Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обратит внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно. Виды ударов: Удар толчком слева, удар подставка, накат слева и справа. Удар подрезка слева, подрезка справа, «крученая свеча», «Стоп». Удар подача и ее прием, плоский удар. Техника безопасности и профилактика травматизма во время выполнения упражнений и игры в настольный теннис.

Практика. Учебная игра (Технические элементы в игре). Отработка разных видов ударов и применение их в игре.

Контроль. Практическая работа.

4.3. Накат в настольном теннисе. 16ч.

Теория. Накат. По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении. Накат закрытой и открытой ракеткой слева и справа. Короткий накат и длинный накат. Техника безопасности и профилактика травматизма во время выполнения упражнений и игры в настольный теннис.

Практика. Учебная игра (Технические элементы в игре). Отработка разных видов и приемов наката и применение их в игре.

Контроль. Практическая работа.

Промежуточный контроль. Тестирование, сдача нормативов, соревнование.

4.4. Подрезка и срезка в настольном теннисе. 16ч.

Теория. Подрезка. Подрезка открытой ракеткой. Подрезка закрытой ракеткой. Срезка. Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

Практика. Учебная игра (Технические элементы в игре). Отработка разных видов и приемов подрезки, срезки и применение их в игре.

Контроль. Практическая работа.

Раздел № 5. Тактическая подготовка. 76 ч.

5.1. Тактические приемы в настольном теннисе и их комбинация в игре. 76ч.

Теория. Изучение тактических комбинаций

Практика. Учебная игра (Тактические приемы в игре). Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Атакующие удары средней силы. Подача в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами. Подставка слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и проведение быстрой атаки. Удар срезкой для проведения завершающего атакующего удара. Серия срезок + удары накатом + атакующий удар. Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара. Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении; Выполнение подач разными ударами; Игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева; Игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева. Завершающий удар.

Контроль. Наблюдение, соревнование.

Раздел № 6. Игровая подготовка. 28 ч.

6.1. Тренировочные игры в настольный теннис. 26ч.

Теория. Анализ действий соперника в соревновательных и тренировочных играх перехват инициативы в игре.

Практика. Игра на реакцию в другой зоне. Упражнения, направленные на концентрацию внимания, изобретательность, умение перехватить инициативу и овладеть ей, корректировку действий. Анализ действий соперника в соревновательных и тренировочных играх. Моделирование соревнований.

Контроль. Наблюдение, соревнование.

6.2. Итоговое занятие. 2 ч.

Практика. Учебная игра (Технические элементы в игре).

Итоговый контроль. Соревнование, тестирование, сдача нормативов.

1.5. Содержание программы 3 года обучения.

Учебный план 3 года обучения (базовый уровень)

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации
		Все го	Те ор ия	Пра кти ка	
1.	Вводное занятие Инструктаж по ТБ.	2	1	1	Входной контроль. Тестирование, сдача нормативов, опрос
2.	Техника и тактика игры	20	4	16	Практическая работа
3.	Овладение техническими приёмами на уровне умения, навыков	58	8	50	Практическая работа
4.	Упражнения для развития быстроты ударных движений	16	4	12	Практическая работа. Промежуточный контроль. Тестирование, сдача нормативов.
5.	Техническая подготовка.	30	6	24	Практическая работа
6.	Тактическая подготовка.	54	4	50	Практическая работа
7.	Игровая подготовка.	28	2	26	Практическая работа
8.	Судейская практика	6	2	4	Практическая работа
9.	Итоговое занятие	2	-	2	Итоговый контроль. Тестирование, сдача нормативов.
	Итого:	216	31	185	

Содержание учебного плана 3 года обучения.

1. Вводное занятие. 2 ч.

Ознакомление с программой занятий на учебный год. Инструктаж по охране труда, противопожарной безопасности, противодействию терроризму, правилам дорожного движения. Правила поведения на занятиях. Спортивная одежда и обувь для занятий настольным теннисом. Практическое занятие: свободная игра за теннисным столом.

2. Техника и тактика игры. 20 ч.

Теория. Базовая техника: атакующие удары, подставка, срезка, подрезка, накат, подача. Стили игры: защита против защиты, защита против нападения, нападение против нападения, нападение против защиты, защита с контрнападением. Тактика в одиночных и парных встречах. Правила игры в настольный теннис.

Практика. Общая и специальная физическая подготовка. Выполнение упражнений по базовой технике, атакующие удары- толчок, накат, подставка,

срезка, подрезка, подача. Выполнение упражнений по стилям игры: защита против защиты, защита против нападения, нападение против нападения, нападение против защиты, защита с контрнападением, выполнение тактических приёмов в одиночных и парных встречах.

Контроль. Практическая работа.

3. Владение техническими приёмами на уровне умения, навыков. 58 ч.

Теория. Новейшие технологии в настольном теннисе (оборудование, инвентарь). Достижения российских теннисистов на чемпионатах Европы, мировой арене. Гигиена, режим дня, закаливание, самоконтроль, профилактика спортивного травматизма. Профилактика вредных привычек. Влияние спорта на организм обучающихся. Правила игры. Судейство и инструкторская практика.

Практика. Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения на подвижность суставов: вращение, повороты, наклоны, прыжки. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости. Упражнения с предметами: скакалкой, набивным мячом, гантелями, ракеткой и теннисным мячом. Эстафеты. Технические приёмы: толчок, подставка, накат, срезка, подрезка, запил, топспин, передвижение у стола.

Контроль. Практическая работа.

4. Упражнения для развития быстроты ударных движений. 16 ч.

Теория. Особенности и правила выполнения быстрых ударных движений, положение тела и перегруппировка в различные положения в зависимости от положения мяча. Техника безопасности и профилактика травматизма во время игры и выполнения отдельных приемов.

Практика. Упражнения для развития быстроты ударных движений: удары по «свечам», удары с отягощением отдельных частей руки («тяжелая» ракетка, отягощение кисти, предплечья), имитация ударов с отягощениями, статистические имитационные удары с приложением усилий в моменты ускорений, вращение ракеткой велоколеса с закрепленной осью, многократные острые удары (упражнения с большим количеством мячей); Упражнения для развития быстроты передвижений: игра со всего стола одним видом удара (только справа, только слева), игра с одной точки стола с поворотами (поочередно справа и слева), игра вдвоем на двух столах, игра на сдвоенном столе, передвижения в паре, перемещения в трехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время), перемещения в четырехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время); Имитационные упражнения: накат справа из двух точек стола: правого угла и середины; накат справа из трёх точек стола: правого угла, середины и левого угла; накат слева из двух точек стола: правого угла и из середины; накат слева из трёх точек стола: левого угла, середины и правого угла; из правого угла стола-срезка, из середины стола-накат или топ-спин справа из левого угла стола-срезка, из правого угла-накат или топ-спин справа; из правого угла стола-срезка, из левого угла-накат или топ-спин; из

правого и левого углов стола поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева; поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева из середины стола; поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева из левого угла стола; имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева; имитация любимой подачи с последующим выполнением наката или топ-спина слева из левой половины стола и завершающий удар из правого угла стола.

Промежуточный контроль. Тестирование, сдача нормативов.

5. Техническая подготовка. 30ч.

Теория. Научиться владеть двумя или более комбинациями техники передвижений при изменении направления ударов. Удар накатом по топ-спину после приема подставкой; после приема мяча на столе провести двустороннюю атаку; удар накатом из боковой позиции после серии срезок в передвижении; удар накатом и завершающий удар после серии срезок; двусторонняя подрезка + атакующий удар справа; двухсторонняя подрезка + прием мяча над столом подставкой.

Практика. Техника комбинаций. Научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений. Главным образом проводить стандартную тренировку: подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

Атакующий удар справа. Занимающиеся должны овладеть сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом на столе, атакующим ударом справа с сопровождением. Научить управлять атакующим ударом, т.е. изменять направление (по прямой, по диагонали и т.д.). Обратить внимание на технику игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны - вспомогательные. Начать обучение умению варьировать силу ударов, обратить внимание на использование ударов средней силы и момент приложения силы. Подставка преимущественно для игроков, использующих тактику быстрого розыгрыша очка у стола или хватку «пером». Овладеть техникой удара толчком с добавочной силой по трем направлениям влево, вправо, в середину. Овладеть сочетанием техники удара толчком + топ-спин. Удары толчком из ближней и средней зоны.

Атакующий удар слева. Научить в передвижении совершать удары из левой позиции по прямой и по диагонали, главным образом средней силы. Игроки, имеющие достаточную подготовку, могут начать изучать удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева.

Контроль. Практическая работа.

6. Тактическая подготовка. 54ч.

Теория. Изучение новых тактических комбинаций.

Практика. Учебная игра (Тактические приемы в игре). Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнять атакующие удары средней силы и уметь регулировать силу атакующих ударов. Научиться выполнять подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами. Выполнять подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и

добиться момента для проведения быстрой атаки. Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара. Серия срезок + удары накатом + атакующий удар. Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накатом. Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара. Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар.

Контроль. Практическая работа.

7. Игровая подготовка. 28ч.

Теория. Анализ и выстраивание тактики игры с учетом действий соперника в соревновательных и тренировочных играх.

Практика. Учебная игра (Соревнование в группах различными приемами настольного тенниса). Проведение соревнований на половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола. Стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла. Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой). Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона). Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.

Контроль. Практическая работа.

8. Судейская практика. 6ч.

Теория. Изучение основных правил настольного тенниса и судейских аспектов в игре.

Практика. Судейство игр в группе.

Контроль. Практическая работа.

9. Итоговое занятие. 2 ч.

Практика. Учебная игра (Технические элементы в игре). Соревнование.

Итоговый контроль. Тестирование, сдача нормативов.

1.6. Планируемые результаты

К концу первого года обучения по данной программе обучающиеся должны:

- иметь представление об игре «настольный теннис»;
- знать технические приёмы игры;
- играть на счёт (по действующим правилам);
- уметь выполнять элементы специальной физической подготовки согласно своему возрасту.

К концу второго года обучения:

- иметь представление о развитии настольного тенниса;
- знать и выполнять технические приёмы;
- уметь выполнять элементы специальной физической подготовки согласно своему возрасту.

К концу третьего года обучения:

- иметь представление о развитии настольного тенниса;

- иметь представление о новейших технологиях в настольном теннисе;
- уметь выполнять технические приёмы;
- знать правила игры в настольный теннис, овладеть навыками судейской и инструкторской практики;
- уметь выполнять элементы специальной физической подготовки согласно своему возрасту.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график 1 года обучения

36 учебных недель с 01.09.2023 по 30.05.2024

3 раза в неделю по 2 учебных часа

Режим проведения занятий

Группа № 1 понедельник, вторник, четверг 9.00 - 10.40

Группа № 2 понедельник, вторник, четверг 13.30 - 15.10

Группа № 3 понедельник, вторник, четверг 15.15 - 16.55

№ п\п	№ п\п занятия	Дата занятия	Время занятий	Форма	Ко л-во часов	Тема занятия	Место проведения	Контроль (вид, форма).
1.	Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. 2ч.							
1.1	1-2	04.09.23	Гр №1 9.00- 10.40. Гр №2 13.30- 15.10 Гр №3 15.15- 16.55	Беседа, экскурсия по зданию ЦДТ. выполнен ие упражнений общей физподгот овки.	2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	спортивный зал по теннису.	Входной контроль Анкетирование.
2.	Теоретическая подготовка 12ч.							
2.1	3-4	05.09.23	Гр №1 9.00- 10.40. Гр №2 13.30- 15.10 Гр №3 15.15- 16.55	Беседа. Тренировка	2	Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры.	спортивный зал по теннису.	Опрос, наблюдение
2.2	5-6	07.09.23	Гр №1 9.00- 10.40. Гр №2 13.30- 15.10 Гр №3	Беседа. Тренировка	2	История развития настольного тенниса в мире и нашей стране.	спортивный зал по теннису.	Опрос, наблюдение

			15.15-16.55					
2.3	7-8 9-10	11.09.23 12.09.23	Гр №1 9.00-10.40. Гр №2 13.30-15.10 Гр №3 15.15-16.55	Беседа. Тренировка	4	Важность занятия спортом для человека	спортивный зал по теннису.	Опрос, наблюдение
2.4	11-12 13-14	14.09.23 18.09.23	Гр №1 9.00-10.40. Гр №2 13.30-15.10 Гр №3 15.15-16.55	Беседа. Тренировка.	4	Профилактика травматизма в процессе занятий настольным теннисом.	спортивный зал по теннису.	Опрос, наблюдение
3.	Общая и специальная подготовка. 32ч.							
3.1	15-16	19.09.23	Гр №1 9.00-10.40. Гр №2 13.30-15.10 Гр №3 15.15-16.55	Беседа. Тренировка	2	Понятие о физических качествах, их развитии	спортивный зал по теннису.	Опрос, наблюдение.
3.2	17-18 19-20 21-22 23-34 25-26	21.09.23 25.09.23 26.09.23 28.09.23 02.10.23	Гр №1 9.00-10.40. Гр №2 13.30-15.10 Гр №3 15.15-16.55	Беседа. Тренировка	10	Выполнение упражнений на выносливость	спортивный зал по теннису.	Опрос, наблюдение.
3.3	27-28 29-30 31-32 33-34 35-36	03.10.23 05.10.23 09.10.23 10.10.23 12.10.23	Гр №1 9.00-10.40. Гр №2 13.30-15.10 Гр №3 15.15-16.55	Беседа. Тренировка	10	Упражнения для развития равновесия.	спортивный зал по теннису.	Опрос, наблюдение.
3.4	37-38 39-40 41-42 43-44 45-46	16.10.23 17.10.23 19.10.23 23.10.23 24.10.23	Гр №1 9.00-10.40. Гр №2 13.30-15.10	Беседа. Тренировка	10	Упражнения на координацию движений во время игры в настольный теннис.	спортивный зал по теннису.	Опрос, наблюдение.

			Гр №3 15.15- 16.55					
4.	Техническая подготовка. 124ч.							
4.1	47-48 49-50 51-52 53-54 55-56 57-58 59-60 61-62 63-64 65-66 67-68 69-70	26.10.23 30.10.23 31.10.23 02.11.23 06.11.23 07.11.23 09.11.23 13.11.23 14.11.23 16.11.23 20.11.23 21.11.23	Гр №1 9.00- 10.40. Гр №2 13.30- 15.10 Гр №3 15.15- 16.55	Беседа. Трениров ка	24	Техника игры в настольный теннис.	спорт ивны й зал по тени су.	Опрос, наблюде ние.
4.2	71-72 73-74 75-76 77-78 79-80 81-82 83-84 85-86 87-88 89-90 91-92 93-94 95-96 97-98 99-100 101-102 103-104 105-106 107-108 109-110 111-112 113-114 115-116 117-118 119-120 121-122 123-124 125-126 127-128 129-130 131-132 133-134 134-136 137-138 139-140 141-142 143-144 145-146	23.11.23 27.11.23 28.11.23 30.11.23 04.12.23 05.12.23 07.12.23 11.12.23 12.12.23 14.12.23 18.12.23 19.12.23 21.12.23 25.12.23 26.12.23 28.12.23 11.01.24 15.01.23 16.01.24 18.01.24 22.01.24 23.01.24 25.01.24 29.01.24 01.02.24 05.02.24 06.02.24 08.02.24 12.02.24 13.02.24 15.02.24 19.02.24 20.02.24 22.02.24 26.02.24 27.02.24 29.02.24 04.03.24	Гр №1 9.00- 10.40. Гр №2 13.30- 15.10 Гр №3 15.15- 16.55	Беседа. Трениров ка, соревнова ние.	100	Различные виды жонглирования мячом в процессе игры настольным теннисом.	спорт ивны й зал по тени су.	Текущий контроль : опрос наблюде ние. Промеж уточный контроль : Тестиров ание, сдача нормати вов.

	147-148 149-150 151-152 153-154 155-156 157-158 159-160 161-162 163-164 165-166 167-168 169-170	05.03.24 07.03.24 11.03.24 12.03.24 14.03.24 18.03.24 19.03.24 21.03.24 25.03.24 26.03.24 28.03.24 01.04.24						
5.	Игровая подготовка. 46 ч.							
5.1	171-172 173-174 175-176 177-178 179-180 181-182 183-184 185-186 187-188 189-190 191-192 193-194 195-196 197-198 199-200 201-202 203-204 205-206 207-208 209-210 211-212 213-214	02.04.24 04.04.24 08.04.24 09.04.24 11.04.24 15.04.24 16.04.24 18.04.24 22.04.24 23.04.24 25.04.24 29.04.24 30.04.24 02.05.24 06.05.24 07.05.24 13.05.24 14.05.24 16.05.24 20.05.24 21.05.24 23.05.24	Гр №1 9.00- 10.40. Гр №2 13.30- 15.10 Гр №3 15.15- 16.55	Беседа. Трениров ка. Соревнова ние.	44	Игровая подготовка	спорт ивны й зал по тенни су.	Наблюде ние, Соревно вание.
5.2	215-216	27.05.24	Гр №1 9.00- 10.40. Гр №2 13.30- 15.10 Гр №3 15.15- 16.55	Беседа. Трениров ка. Соревнова ние.	2	Итоговое занятие	спорт ивны й зал по тенни су.	Итоговый контроль: тестирова ние, сдача нормативо в.

2.2. Календарный учебный график 2 года обучения
36 учебных недель с 01.09.2024 по 30.05.2025
3 раза в неделю по 2 учебных часа

№	№	Дата	Время	Форма	Ко	Тема занятия	Мест	Контроль
---	---	------	-------	-------	----	--------------	------	----------

п\п	п/п занятия	занятия	занятия		л-во часов		о проведения	ь (вид, форма).
1.	Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. 2ч.							
1.1	1-2			Беседа. Экскурсия. Сдача нормативов.	2	Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ.	спортивный зал по теннису.	Входной контроль. Тестирование, сдача нормативов.
2.	Теоретическая подготовка (8 ч.)							
2.1	3-4 5-6			Беседа, тренировка.	4	Питание и режим спортсменов.	спортивный зал по теннису.	Опрос, наблюдение.
2.2	7-8 9-10				4	Вредные привычки и их профилактика	спортивный зал по теннису.	Опрос, наблюдение.
3.	Общая и специальная физическая подготовка. 30ч.							
3.1	11-12 13-14 15-16 17-18			Беседа. Тренировка	8	Движения с мячом и без мяча.	спортивный зал по теннису.	Опрос, наблюдение.
3.2	19-20 21-22 23-34 25-26 27-28 29-30 31-32 33-34 35-36 37-38 39-40			Беседа. Тренировка. Соревнование.	22	Движения в игровой обстановке	спортивный зал по теннису.	Опрос, наблюдение, игровые соревнования.
4.	Техническая подготовка. 72ч.							
4.1	41-42 43-44 45-46 47-48 49-50 51-52 53-54			Беседа. Тренировка. Соревнование.	20	Подача мяча в настольном теннисе.	спортивный зал по теннису.	Практическая работа

	55-56 57-58 59-60							
4.2	61-62 63-64 65-66 67-68 69-70 71-72 73-74 75-76 77-78 79-80			Беседа. Тренировка. Соревнование.	20	Удары в настольном теннисе.	спортивный зал по теннису.	Практическая работа
4.3	81-82 83-84 85-86 87-88 89-90 91-92 93-94 95-96			Беседа. Тренировка. Соревнование.	16	Накат в настольном теннисе	спортивный зал по теннису.	Практическая работа Промежуточный контроль. Тестирование, сдача нормативов, соревнование.
4.4	97-98 99-100 101-102 103-104 105-106 107-108 109-110 111-112			Беседа. Тренировка. Соревнование.	16	Подрезка и срезка в настольном теннисе.	спортивный зал по теннису.	Практическая работа
5.	Тактическая подготовка. 76 ч.							
5.1	113-114 115-116 117-118 119-120 121-122 123-124 125-126 127-128 129-130 131-132 133-134 134-136 137-138 139-140			Беседа. Тренировка. Соревнование.	76	Тактические приемы в настольном теннисе и их комбинация в игре.	спортивный зал по теннису.	Наблюдение, соревнование.

	141-142 143-144 145-146 147-148 149-150 151-152 153-154 155-156 157-158 159-160 161-162 163-164 165-166 167-168 169-170 171-172 173-174 175-176 177-178 179-180 181-182 183-184 185-186 187-188							
6.	Игровая подготовка. 28 ч.							
6.1	189-190 191-192 193-194 195-196 197-198 199-200 201-202 203-204 205-206 207-208 209-210 211-212 213-214				26	Тренировочные игры в настольный теннис.	спортивный зал по теннису.	
6.2	215-216			Занятие подведение и оценки знаний.	2	Итоговое занятие	спортивный зал по теннису.	Итоговый контроль. Соревнование, тестирование, сдача нормативов.

2.3. Календарный учебный график 3 год обучения.

36 учебных недель с 01.09.2025 по 30.05.2026

3 раза в неделю по 2 учебных часа

№ п\п	№ п\п занятия	Месяц дата занятия	Время занятия	Форма	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Контроль (вид, форма).
1.	1-2			Беседа. Экскурсия. Сдача нормативов.	2	Вводное занятие Инструктаж по ТБ.	спортивный зал по теннису.	Входной контроль. Тестирование, сдача нормативов, опрос
2..	3-4 5-6 7-8 9-10 11-12 13-14 15-16 17-18 19-20 21-22			Беседа, тренировка.	20	Техника и тактика игры	спортивный зал по теннису.	Практическая работа.
3.	23-34 25-26 27-28 29-30 31-32 33-34 35-36 37-38 39-40 41-42 43-44 45-46 47-48 49-50 51-52 53-54 55-56 57-58 59-60 61-62 63-64 65-66 67-68 69-70 71-72 73-74 75-76 77-78 79-80			Беседа. Тренировка. Соревнование.	58	Овладение техническими приёмами на уровне умения, навыков	спортивный зал по теннису.	Опрос, наблюдение, игровые соревнования.

4.	81-82 83-84 85-86 87-88 89-90 91-92 93-94 95-96			Беседа. Тренировка. Соревнование.	16	Упражнения для развития быстроты ударных движений	спортивный зал по теннису.	Практическая работа. Промежуточный контроль. Тестирование, сдача нормативов.
5.	97-98 99-100 101-102 103-104 105-106 107-108 109-110 111-112 113-114 115-116 117-118 119-120 121-122 123-124 125-126			Беседа. Тренировка. Соревнование.	30	Техническая подготовка.	спортивный зал по теннису.	Практическая работа
6.	127-128 129-130 131-132 133-134 134-136 137-138 139-140 141-142 143-144 145-146 147-148 149-150 151-152 153-154 155-156 157-158 159-160 161-162 163-164 165-166 167-168 169-170			Беседа. Тренировка. Соревнование.	54	Тактическая подготовка.	спортивный зал по теннису.	Практическая работа

	171-172 173-174 175-176 177-178 179-180							
7.	181-182 183-184 185-186 187-188 189-190 191-192 193-194 195-196 197-198 199-200 201-202 203-204 205-206 207-208			Беседа. Тренировка. Соревнование.	28	Игровая подготовка.	спорт ивны й зал по тенни су.	Практич еская работа
8.	209-210 211-212 213-214			Беседа. Тренировка. Соревнование.	6	Судейская практика	спорт ивны й зал по тенни су.	Наблюде ние, соревнов ание.
9.	215-216			Занятие подведение и оценки знаний. Соревнование,	2	Итоговое занятие	спорт ивны й зал по тенни су.	Итоговый контроль. тестирова ние, сдача нормативо в.

2.4. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническая база и специальное оснащение по данной программе соответствуют санитарным правилам СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1. Адаптированное помещение – 110 м²
2. Освещение в соответствии с СП 2.4.3648-20.
3. Рециркулятор – 1 шт.
4. Столы теннисные – 6 шт.
5. Ракетки для настольного тенниса – 10 шт.
6. Мячи теннисные – 100 шт.
7. Ловушка для мячей – 1 шт.
8. Тренажёр для настольного тенниса – 1 шт.

9. Скамейки – 2 шт.
10. Стол для педагога – 1 шт.
11. Стул – 1 шт.

Дидактические пособия: карточки, раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты, практические задания

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования соответствующей профессиональной подготовки, владеющий компетенциями по обучению технике игры в настольный теннис Верховод Сергей Иванович. Образование - высшее. Повышение квалификации по программе «Организация образовательного процесса в системе дополнительного образования детей».

2.5. Формы аттестации

Контроль ЗУН и результативность обучения определяется в виде сдачи по физической и технической подготовленности и оценивается по системе: «удовлетворительно» и «хорошо» и результатам участия в соревнованиях.

Входной контроль осуществляется в начале обучения в виде выполнения физических нормативов, анкетирования.

Текущий контроль проводится на каждом занятии по средствам наблюдения, устного опроса, оценки практический знаний и навыков освоенных в процессе занятия.

Промежуточный контроль проводится в середине учебного года в виде сдачи нормативов по физической и технической подготовленности, тестирования, соревнований.

Итоговый контроль осуществляется в конце учебного года в виде сдачи нормативов по физической и технической подготовленности, тестирования, соревнований.

2.6. Оценочные материалы

Оценочные материалы для 1 года обучения.

Входной контроль.

Цель диагностики – определить уровень мотивации, подготовленности и творческих способностей обучающихся 1-го года обучения.

Определение уровня мотивации обучающихся для осуществления индивидуального подхода с целью повышения интереса к учебным занятиям.

Анкета

Фамилия имя _____

Возраст _____

Дата заполнения _____

1. Знаешь, ли ты чем занимаются в объединении?

- Да, знаю
- Немного
- Нет, не знаю

2. Умеешь ли ты уже что-то делать в этой области?

- Да, умею
- Немного
- Нет, не умею

3. Чего ты ожидаешь от обучения?

- Многому научиться
- Что-то своё
- Не знаю

4. Почему ты пришел именно в это объединение?

- Самому захотелось
- Родители посоветовали
- За компанию с другом

Промежуточный контроль. Тестирование «Что я знаю про настольный теннис?»

1) Как называется розыгрыш, результат которого не засчитан?

- Спорный мяч
- Переигровка
- Мяч в игре
- Фол

2) Как должен пролететь шар при подаче, чтобы она была признана правильной?

- Над или вокруг комплекта сетки
- Над комплектом сетки
- Над или под комплектом сетки

3) Чем нельзя играть в настольный теннис?

- Пластмассовым мячом
- Целлулоидным мячом
- Резиновым мячом
- Можно играть любым из этих мячей

4) Какова максимально допустимая толщина одной накладки, состоящей из слоя пористой резины и слоя обычной пупырчатой резины вместе с клеем?

- 2 мм
- 2,2 мм
- 3 мм
- 4 мм

5) Сколько очков должно быть разыграно в партии, чтобы подающий игрок (пара) стал принимающим?

- 2
- 3

- 4
- 5
- 10

Итоговый контроль.

ТЕСТ «История настольного тенниса»

- 1) Игроки какой страны впервые применили топ-спин в игре?
 - Китая
 - Японии
 - Советского Союза
 - Венгрии
 - ГДР

- 2) В каком году был проведён первый официальный чемпионат мира по настольному теннису?
 - В 1901 году
 - В 1917 году
 - В 1926 году
 - В 1934 году

- 3) В каком городе находится музей Международной Федерации Настольного Тенниса?
 - В Лозанне (Швейцария)
 - В Берлине (Германия)
 - В Лондоне (Великобритания)
 - В Москве (Россия)
 - В Нью-Йорке (США)

- 4) Чем из перечисленного не играли в настольный теннис до 90-х годов 19 века?
 - Пробкой от шампанского
 - Резиновым мячом
 - Целлулоидным мячом

- 5) Кто из перечисленных спортсменов никогда не был олимпийским чемпионом в личном разряде?
 - Все ниже перечисленные были
 - Ма Лонг
 - Жан Жике
 - Рю Сын Мин
 - Ма Лин

- 6) Кто из перечисленных спортсменов имеет одновременно титул олимпийского чемпиона, чемпиона мира и чемпиона Европы?
 - Владимир Самсонов
 - Ян-ОвеВальднер

- Йорг Росскопф
- Жан-Филипп Гасьен

7) Кто из перечисленных спортсменок стала абсолютной чемпионкой Европы в 1970 году?

- Лайма Балайшите
- Валентина Попова
- Зоя Руднова
- Светлана Гринберг

8) В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?

- В 1980
- В 1984

- В 1988
- В 1992
- В 1996

9) В каком году была создана Международная федерация настольного тенниса?

- В 1926
- В 1928
- В 1929
- В 1931

10) В каком году было анонсировано появление нового мяча диаметром 40 мм, который должен был заменить прежний мяч диаметром 38 мм?

- В 1988
- В 2000
- В 2003
- В 2010

Промежуточный и итоговый контроль и технических и практических знаний и умений.

Критерии оценки знаний и умений первого года обучения

- технические знания о спортивной игре «Настольный теннис»; знания и умения: стойки теннисиста, хватки ракетки, видов ударов (подрезки, толчок подставка, накат, подачи); ведение счёта в игре, основных правил игры;

- знание технических приёмов: набивание мяча правой стороной ракетки, левой стороной, поочередно правой и левой сторонами ракетки; откидка мяча слева и справа через сетку на противоположную сторону стола; удары накатом в левую, правую стороны и центр стола; удары срезкой-подрезкой; выполнение подачи откидкой, накатом;

Практические умения.

- умение играть на счёт (по правилам);
- умение выполнять элементы физической подготовки согласно своему возрасту: прыжки со скакалкой одинарные, прыжки в длину с места, поднимание туловища.

Система оценки знаний и умений обучающихся первого года обучения

Критерий	Достаточный	Высокий
Представление об игре «Настольный теннис».	Имеет общее представление об игре «Настольный теннис».	Знает стойки теннисиста, хватки ракетки, видов ударов (откидка, подрезка, накат, подачи), ведение счёта в игре, правила игры.
Знание технических приёмов.	Выполняет технические приёмы до 60%.	Выполняет технические приёмы более 80%.
Умение выполнять элементы физической подготовки согласно своему возрасту.	Выполняет согласно нормативам до 60%.	Выполняет нормативы согласно своему возрасту.

Нормативы согласно возрасту представлены в приложении.

Оценочные материалы для 2 года обучения

Входной контроль 2 год обучения.

Диагностика «Что я знаю про настольный теннис?»

- 1) Чем можно ударять мяч во время розыгрыша?
 - Любой рукой или ракеткой
 - Только ракеткой
 - Ракеткой или рукой с ракеткой ниже локтевого сустава
 - Ракеткой или рукой с ракеткой ниже запястья

- 2) При подаче шар ударился о половину подающего, а затем, задев сетку, перелетел на половину принимающего. Следует ли переиграть такой мяч?
 - Да
 - Нет

- 3) Что должен сделать ведущий судья, если во время розыгрыша один из игроков случайно сдвинул игровую поверхность?
 - Присудить очко его сопернику
 - Попросить игроков переиграть очко

- Снять 1 очко у этого игрока
- Остановить игру и доложить главному судье о случившемся

4) Что не запрещено участнику соревнований?

- Вступать в пререкания с судьями и соперниками
- Затягивать преднамеренно игру
- Пинать бортики соседней игровой площадки
- Все вышеперечисленное запрещено

5) Игрок, выигравший жребий, выбрал право подавать первым в первой партии. Что может выбрать его соперник?

- Сторону стола
- Мяч для игры
- Ракетку для игры
- Право подавать первым во второй партии

Промежуточный контроль 2 года обучения

Тестирование. «История настольного тенниса».

1) В каком году было введено правило, запрещающее подкручивать шар пальцами при подаче?

- В 1926
- В 1937
- В 1952
- В 1986

2) Что из перечисленного никак не связано с настольным теннисом?

- Флим-Флам
- Пинг-Понг
- Госсима
- Виф-Ваф
- Сепактакро

3) В каком году федерация настольного тенниса СССР вступила в Международную федерацию настольного тенниса?

- В 1926
- В 1927
- В 1954
- В 1969

4) Кто придумал использовать целлулоидный мяч для игры в настольный теннис?

- Чарлз Бакстер
- Джеймс Гибб
- Джон Джаке
- Е.К. Гуд

- 5) Кто впервые догадался реконструировать ракетку, наклеив на нее кусок губчатой резины?
- Чарлз Бакстер
 - Джеймс Гибб
 - Джон Джаке
 - Е. К. Гуд
- 6) В каком году СССР впервые выиграл золото на чемпионате мира по настольному теннису?
- В 1969
 - В 1971
 - В 1973
 - В 1975
- 7) Кто был самым первым президентом Международной федерации настольного тенниса?
- Билл Поуп
 - Айвор Монтегю
 - Джордж Росс
 - Роланд Якоби
 - Фритц Грубер
- 8) Кто из спортсменов завоевал самое большое количество золотых медалей на чемпионатах мира по настольному теннису?
- Рихард Бергман
 - Ма Лин
 - Мария Меднянски
 - Ян-Уве Вальднер
 - Виктор Барна
- 9) Кто был самым первым чемпионом мира по настольному теннису?
- Золтан Мехлович
 - Виктор Барна
 - Рихард Бергман
 - Роланд Якоби
- 10) Кто из советских спортсменок стала самой юной победительницей чемпионатов СССР?
- Зоя Руднова
 - Лайма Балайшите
 - Светлана Гринберг
 - Валентина Попо

Итоговый контроль 2 года обучения.

Тестирование. «Правила настольного тенниса»

1) До сколько очков обычно играет партия в настольном теннисе?

- Пока не надоест
- До 21
- До 13
- До 11
- До 7

2) Сколько человек непосредственно судит официальный матч в настольном теннисе, когда нет необходимости во введении правила ускорения игры?

- Чем больше, тем лучше
- Один
- Двое
- Трое
- Четверо

3) Какой размер должен иметь шарик для игры в настольный теннис?

- 38 мм
- 40 мм
- 44 мм
- Правилами это не регулируется

4) На какую высоту необходимо подбрасывать шарик при подаче?

- Не менее 10 см
- Не менее 16 см
- Не менее 26 см
- Можно не подбрасывать

5) Во время розыгрыша в игровую зону прилетел чужой шарик, явно мешающий спортсменам. Что должен сделать судья в такой ситуации?

- Объявить минутный перерыв для устранения помехи
- Показать желтую карточку игроку, от которого прилетел шар
- Поднять руку вверх, тем самым остановив игру
- Продолжить встречу так, словно ничего не произошло
- Встать, подобрать шарик и кинуть его обратно

Входной, промежуточный и итоговый контроль технических и практических знаний и умений второго года обучения.

- знание истории развития настольного тенниса;
- знание и умение выполнять технические приёмы: игра накатом справа по диагонали, игра накатом слева по диагонали, игра подрезкой слева налево, игра подрезкой справа направо, откидка слева со всей левой половины стола, сочетание откидок справа и слева по всему столу, выполнение подачи справа

накатом в правую половину стола, выполнение подачи откидкой в левую половину стола;

- умение выполнять элементы физической подготовки согласно своему возрасту: отжимание от стола, поднимание туловища, прыжки со скакалкой одинарные, прыжки в длину с места.

Система оценки знаний и умений обучающихся второго года обучения

Критерии	Достаточный	Высокий
Знание истории развития настольного тенниса. Представление об игре «Настольный теннис».	Знает историю совершенствования ракеток. Знает виды ударов и подач. Умеет вести счёт в игре. Знает правила игры.	Знание ракеток комбинированного типа. Знает различные виды ударов и умеет их выполнять. Умеет вести счёт в игре. Знает правила игры.
Знание и умение выполнять технические приёмы.	Знает технические приёмы и выполняет их до 60%	Знает технические приёмы и выполняет их более 80%
Умеет выполнять элементы физической подготовки согласно своему возрасту.	Выполняет согласно нормативам до 50%	Выполняет нормативы согласно своему возрасту.

Нормативы согласно возрасту представлены в приложении.

Оценочные материалы 3 года обучения.

Входной контроль 3 года обучения

Тестирование история и правила настольного тенниса

1. Что не запрещено участнику соревнований?
 - Вступать в пререкания с судьями и соперниками
 - Затягивать преднамеренно игру
 - Пинать бортики соседней игровой площадки
 - Все вышеперечисленное запрещено

- 2) Игрок, выигравший жребий, выбрал право подавать первым в первой партии. Что может выбрать его соперник?
 - Сторону стола
 - Мяч для игры
 - Ракетку для игры
 - Право подавать первым во второй партии

- 3) Кто впервые догадался реконструировать ракетку, наклеив на нее кусок губчатой резины?
- Чарлз Бакстер
 - Джеймс Гибб
 - Джон Джаке
 - Е. К. Гуд
- 4) В каком году СССР впервые выиграл золото на чемпионате мира по настольному теннису?
- В 1969
 - В 1971
 - В 1973
 - В 1975
- 5) Кто был самым первым президентом Международной федерации настольного тенниса?
- Билл Поуп
 - Айвор Монтегю
 - Джордж Росс
 - Роланд Якоби
 - Фритц Грубер
- 6) До сколько очков обычно играет партия в настольном теннисе?
- Пока не надоест
 - До 21
 - До 13
 - До 11
 - До 7
- 7) Сколько человек непосредственно судит официальный матч в настольном теннисе, когда нет необходимости во введении правила ускорения игры?
- Чем больше, тем лучше
 - Один
 - Двое
 - Трое
 - Четверо
- 8) Какой размер должен иметь шарик для игры в настольный теннис?
- 38 мм
 - 40 мм
 - 44 мм
 - Правилами это не регулируется

Промежуточный контроль 3 год обучения.

Тестирование «Правила настольного тенниса»

- 1) Может ли партия закончиться со счётом 101:99?
 - Да
 - Нет

- 2) Какова максимальная продолжительность разминки перед встречей, если главный судья не давал разрешения на её продление?
 - 1 минута
 - 2 минуты
 - 3 минуты
 - 5 минут
 - ограничений нет

- 3) Каковы размеры стола для настольного тенниса?
 - Длина 1,525 м и ширина 2,74 м
 - Длина 2,74 м и ширина 1,525 м
 - Длина 2,525 м и ширина 1,74 м
 - Правилами это не регулируется

- 4) Когда тренер не имеет права подавать советы участникам игры?
 - Всегда имеет такое право
 - После игры
 - В перерывах между партиями
 - Во время игры и в перерывах между розыгрышами

- 5) Какой должна быть высота сетки над игровой поверхностью?
 - Правилами это не регулируется
 - 16 см
 - 15 см
 - 15,25 см

Итоговый контроль 3 год обучения.

Тестирование «Настольный теннис»

- 1) Что должен сделать судья, если один из игроков во время матча допустил нецензурные выражения вслух?
 - Должен сделать вид, что ничего не слышал
 - Должен сделать устное внушение этому игроку
 - Должен дисквалифицировать игрока до конца матча
 - Должен показать игроку желтую карточку

- 2) Какой может быть максимальная продолжительность перерыва между личными встречами у игрока, если они следуют одна за другой?
 - 2 минуты

- 3 минуты
- 5 минут
- 10 минут

3) Что из перечисленного спортсмен не обязан делать?

- Играть в полную силу
- Выступать в опрятной и чистой спортивной одежде
- Благодарить рукопожатием по окончании встречи соперника и судей
- Благодарить зрителей по окончании встречи

4) В группе из 3 человек, игравших по круговой системе, были зафиксированы следующие результаты встреч: Власов - Петров 3:1, Петров - Михайлов 3:2, Михайлов - Власов 3:0. Как распределились места в этой группе?

- 1. Михайлов 2. Петров 3. Власов
- 1. Михайлов 2. Власов 3. Петров
- Все трое участников заняли 1 место

5) Карточка какого цвета не требуется судье для проведения матча?

- Красного
- Зелёного
- Белого
- Жёлтого

6) На какой высоте от пола должна находиться верхняя поверхность стола?

- 75 см
- 76 см
- 77 см
- 78 см
- Правилами это не регулируется

7) Какого цвета могут быть поверхности ракетки?

- Только чёрного, красного, зелёного или синего
- Любого
- Хотя бы одна поверхность должна быть чёрного цвета
- Чёрного и ярко-красного
- Правилами это не регулируется

8) В каком случае вводится в действие правило активизации игры?

Если партия не заканчивается в течение 15 минут и разыграно менее 22 очков

Если партия не заканчивается в течение 10 минут и разыграно менее 18 очков

- В любое время, если хотя бы один из игроков (пара) согласен (согласна) на это
- Если в партии разыграно 18 или более очков

Входной, промежуточный и итоговый контроль технических и практических знаний и умений третьего года обучения.

- знание правил и особенностей судейства в настольном теннисе;
- знание новейших технологий в настольном теннисе, включая оборудование, инвентарь;

- умение выполнять технические приёмы: игра накато по диагонали, сочетание наката справа и слева в правый угол стола, выполнение наката справа в правый и левый угол стола, игра подрезкой слева налево, игра подрезкой справа направо, откидка слева с левой половины стола, сочетание откидок справа и слева по всему столу, выполнение подачи накато справа в правую половину стола, выполнение подачи откидкой справа в левую половину стола, выполнение подачи подрезкой слева (справа);

Умение выполнять элементы физической подготовки согласно своему возрасту: отжимание от стола, поднимание туловища, прыжки со скакалкой одинарные, прыжки в длину с места.

Система оценки знаний и умений обучающихся третьего года обучения.

Критерии	Достаточный	Высокий
Знание истории развития настольного тенниса.	Знание чемпионов мира, олимпийских игр в командных соревнованиях	Знание выдающихся российских теннисистов, чемпионов Европы, Мира.
Знание новейших технологий в настольном теннисе.	Имеет представление о новейших технологиях в настольном теннисе.	Разбирается в новейших технологиях настольного тенниса и умеет подобрать инвентарь.
Умение выполнять технические приёмы.	Выполняет технические приёмы до 60%. Знает стили игры.	Выполняет технические приёмы более 60%. Знает и понимает, какой стиль игры перспективнее для него.
Умение выполнять элементы физической подготовки согласно своему возрасту.	Выполняет до 50% нормативов согласно своему возрасту.	Выполняет нормативы согласно своему возрасту.

Нормативы согласно возрасту представлены в приложении.

2.7. Методические материалы.

Информационно-методическое обеспечение

№ п/п	Тема или раздел	Формы занятий	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Техническое оснащение занятий	Перечень дидактического материала	Формы подведения итогов
Первый - третий год обучения						
1.	Вводное занятие.	беседа, интерактивная игра, свободная игра за теннисным столом.	объяснительно-наглядный, интерактивная беседа, учебная эвакуация	Теннисный стол, ракетка, проектор, экран, ноутбук	Презентация, викторина, инструкции, схемы	практическое занятие, учебная эвакуация из здания
2.	Игра «Настольный теннис»	рассказ, демонстрация, практическое занятие	объяснительно-наглядный, упражнения на подвижность суставов; упражнения на развитие координации; упражнения с предметами	Теннисный стол, мячи, ракетка, ловушка, скакалка, дартс, кольцеброс, гантели	Таблицы, тестовые задания, комплекс упражнений	тестирование по теоретическим вопросам; сдача нормативов по физической подготовленности
3.	Овладение базовой техникой	беседа, показ, практическое занятие, соревнования, смотр знаний	объяснительно-наглядный, индивидуальный подход; упражнения на подвижность суставов; упражнения на развитие координации; упражнения с предметами	Теннисный стол, мячи, ракетка, ловушка, скакалка, дартс, кольцеброс, набивной мяч, тренажёр, гантели	тестовые задания, комплекс упражнений, протоколы, грамоты	Тестирование по теоретическим вопросам; специальная физическая подготовка; общая физическая подготовка; игра на счёт; спортивные соревнования; сдача нормативов по технической и физической подготовленности

4.	Обучение приёмам техники игры и тактическим действиям	беседа, показ, практическое занятие, смотр знаний	объяснительно-наглядный, проблемный, индивидуальный, дифференцированный подход; отработка приёмов мяча ракеткой, практические тренировки, совершенствование элементов игры с партнёрами-разрядниками;	Теннисный стол, мячи, ракетка, ловушка, скакалка, дартс, гантели, набивной мяч, кольцоброс	Тестовые задания, комплекс упражнений	Выполнение упражнений по базовой технике; выполнение упражнений по выборам стилей игры; тестирование по теоретическим вопросам; сдача нормативов по технической и физической подготовленности.
5.	Овладение техническими приёмами на уровне умения и навыков	беседа, показ, практическое занятие, смотр знаний	объяснительно-наглядный, проблемный, индивидуальный, дифференцированный подход; упражнения на подвижность суставов; упражнения на развитие координации; упражнения с предметами; отработка приёмов мяча ракеткой, практические тренировки, совершенствование элементов игры с партнёрами-разрядниками;	Теннисный стол, мячи, ракетка, ловушка, скакалка, дартс, кольцоброс, набивной мяч, гантели.	Тестовые задания, комплекс упражнений	Тестирование по теоретическим вопросам; эстафеты; сдача нормативов по технической и физической подготовленности.
6.	Техника и тактика игры	беседа, показ, практическое занятие, смотр знаний	объяснительно-наглядный проблемный, индивидуальный дифференцированный подход, лично-ориентированный подход; отработка приёмов мяча ракеткой, практические	Теннисный стол, мячи, ракетка, ловушка, скакалка, дартс, гантели, кольцоброс, набивной мяч, тренажёр; видеоматериалы, ноутбук	Тестовые задания, комплекс упражнений	Выполнение упражнений по базовой технике; выполнение упражнений по выборам стилей игры; сдача нормативов по технической и физической

			тренировки, совершенствование элементов игры с партнёрами-разрядниками;			подготовленно сти.
7.	Соревнования	Соревнования различного формата (согласно плану спортивных соревнований)	Индивидуальный, дифференцированный подходы	Теннисный стол, мячи, ракетка, скакалка, дартс, кольцоброс	Положения, грамоты, кубки, протоколы, схемы соревнования	Судейство и инструкторская практика. Результаты соревнований.
8.	Заключительное занятие	Открытое занятие для родителей, демонстрация умений и навыков	Индивидуальный подход, личностно-ориентированный подход, метод творческой активности	Теннисный стол, мячи, ракетка, ловушка, скакалка, дартс, кольцоброс	Таблица рейтинга теннисистов Амурской области, грамоты, благодарности для награждения родителей, обучающихся, сценарий творческого мероприятия	Анализ учебной деятельности, торжественное мероприятие – награждение лучших спортсменов и вручение сертификатов об успешном освоении программы игры «Настольный теннис».

Алгоритм традиционного теоритического учебного занятия.

1. Объявление цели и задачи занятия.
2. Приветствие.
3. Повторение пройденного материала. Краткий обзор предыдущего занятия: вспомнить тему, основную мысль предыдущего учебного занятия; вывод, сделанный в результате проведённого занятия.
4. Введение в предлагаемый образовательный материал или информацию. Введение начинается с вопросов, которые способствуют наращиванию интереса у обучающихся к новому материалу. Стимулирование интереса обучающихся через введение аналогий, способствующих концентрации внимания и сохранению интереса.
5. Предлагаемый образовательный материал или информация. Изложение нового материала или информации. Использование наглядных пособий, презентаций, других материалов, вопросы аналитического содержания.
6. Для закрепления учебного материала проводится творческая часть занятия.
7. Рефлексия, опрос обучающиеся по всему ходу занятия.

Алгоритм планирования практического занятия по настольному теннису

I. Вводная часть занятия

1. Построение (для постановки задач занятия, техники безопасности).
2. Разминка (разогреть организм для основной части занятия).
3. Общеразвивающие упражнения (на дыхание и кровообращение).
4. Специально беговые упражнения (разогреть организм для основной части занятия).

II. Основная часть занятия

1. Обучение техническим навыкам настольного тенниса (демонстрация упражнений, техник, движений).
2. Обучение практическим навыкам настольного тенниса

III. Заключительная часть занятия

1. Построение
2. Рефлексия (Какие задачи были поставлены на занятии?)
3. Подведение итогов.
4. Домашнее задание
5. Организованный уход из спортивного зала

2.8. Рабочая программа воспитания.

Программа воспитания детского объединения художественной направленности по вязанию «Рукодельница» МБУ ДО Ивановского ЦДТ на 2023-2024 годы (далее – Программа воспитания) разработана в соответствии с Федеральным законом от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

ЦЕЛЬ: воспитание социально адаптированной творческой личности ребёнка, уважающего свою Родину.

Задачи:

- создание условий для равного проявления учащимися объединения своих индивидуальных способностей в творческой деятельности;
- воспитание любви к родному селу, Родине, ее истории, культуре, традициям;
- воспитание доброго отношения к родителям, окружающим людям, сверстникам;
- формирование культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья;
- развитие сплочения в коллективе, уважения друг к другу, взаимовыручки.

Направления реализации рабочей программы воспитания.

Гражданско-патриотическое направление предполагает решение следующих задач:

- осознание обучающимися их принадлежности к судьбе Отечества;
- ответственность за себя и за окружающую действительность;
- готовность и способность строить жизнь, достойную человека.

Основными задачами духовно-нравственного и эстетического воспитания является:

- формирование общечеловеческих норм, гуманистической морали;
- воспитание толерантности, межличностных отношений;
- профилактика правонарушений, экстремизма.

Основными задачами профориентационного и трудового воспитания является:

- формирование у обучающихся положительного отношения к труду;
- воспитание высоких моральных качеств, трудолюбия, долга и целеустремлённости и предприимчивости, ответственности, деловитости и честности.

Физкультурно-оздоровительное воспитание.

Задачи: формирование у обучающихся стремления к здоровому образу жизни, к физическому развитию, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей.

Экологическое воспитание предполагает следующие задачи:

- формирование бережного отношения к окружающей среде;
- умение сопереживать природе;
- развитие личности обучающегося;
- формирование знаний о взаимосвязях в природе.

Ценности научного познания. Задачи:

- Повышение уровня компетенции учащихся по вопросам организации самостоятельной исследовательской деятельности и научного познания мира.
- Развитие у детей умений анализировать теоретическую и практическую информацию, сравнивать, обобщать изучаемый материал, отстаивать свое мнение в прениях и дискуссиях.
- Воспитание активной жизненной позиции и гражданской ответственности.

Форма и содержание деятельности.

Беседы - это содержательные беседы, проводимые в рамках учебного процесса в соответствии с содержанием учебного занятия по 10-15 мин.; индивидуальные беседы в неучебное время. Обсуждение вопросов и ситуаций, с которыми обучающиеся сталкиваются в своей жизни и которые могут влиять на их внутреннее состояние и поведение. Обсуждения могут быть как запланированные, так и по ситуации.

Игровые технологии - дидактические игры, викторины, игры на знакомство и сплочения коллектива проводятся в период перемены, в определенные часы общения.

Экскурсии – экскурсии в парк, памятные места, музей, библиотеку и т.д. позволяют познакомить обучающихся с историей своей Родины и родного села, с культурой, традициями;

Организация участия в разнообразных творческих конкурсах рисунков, выставках, проводимых на разных уровнях.

Проведение мероприятий в детском объединении (КТД, познавательные игры, праздники, диспуты).

Организация участия в общецентровских мероприятиях (праздниках, выставках, тематических мероприятиях).

Просмотр документальных фильмов, познавательных видеороликов.

Работа с родителями - родительские собрания, индивидуальные консультации, тематические беседы, организация и проведение открытых занятий для родителей, оформление информационных уголков для родителей и буклетов.

Планируемые результаты.

№	Направленность	Планируемые результаты
1	Гражданско-патриотическое воспитание.	<ul style="list-style-type: none"> - знать государственные символы России; - понимать значения слов Родина, Россия, столица России, семья и др.; - развить чувство любви и гордости к нашей стране, селе, своей семье, друзьям. - развить чувство коллективизма, сплоченности детского коллектива.
2	Экологическое воспитание.	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать представления об окружающей природе; -развить чувство любви к природе; - сформировать понимание необходимости заботы о природе, бережного отношения к ней.
3	Духовно-нравственное и эстетическое воспитание.	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать представления о морально-этических качествах личности, об основных нормах и понятиях этики; - развить потребность к активной, познавательной деятельности, развитию, саморазвитию; знать основные виды учреждений культуры, их назначения, особенности; - знать основные виды искусств (живопись, музыка, театральное искусство, художественная литература, архитектура и др.). - иметь представления о национальной культуре русского

		<p>народа и народов других стран, правилах поведения в обществе;</p> <p>-сформировать положительное отношение к культуре и искусству;</p> <p>- развить способности чувственного восприятия предметов культуры и искусства.</p> <p>- сформировать устойчивые, положительные представления о личных обязанностях, ответственное отношение к ним.</p>
4	Физкультурно-оздоровительное воспитание.	<p>- сформировать потребность в активной, подвижной деятельности, здоровом образе жизни;</p> <p>- знать правила личной и общественной гигиены.</p> <p>- развивать физические способности у обучающихся.</p>
5	Ценности научного познания.	<p>- уметь организовывать самостоятельную исследовательскую деятельность и научного познания мира.</p> <p>- уметь анализировать теоретическую и практическую информацию, сравнивать, обобщать изучаемый материал, отстаивать свое мнение в прениях и дискуссиях.</p>
6	Техническое Трудовое воспитание	<p>-осознание отношение к ценности труда в жизни человека, семьи, общества;</p> <p>-проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление;</p> <p>-проявляющий интерес к разным профессиям;</p> <p>-участвующий в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности.</p>

2.9. Календарный план воспитательной работы.

Сентябрь 2023 года.

Гражданско-патриотическое направление		
№	Мероприятие	Дата.
1	Торжественная линейка, посвящённая началу учебного года в ЦДТ	2.09
Физкультурно-оздоровительное воспитание		
№	Мероприятие	Дата
1	Инструктаж по технике безопасности. Учебная эвакуация из здания.	До 10.09
2	«Будем знакомы» Подвижные игры на знакомство и сплочение коллектива.	В течение месяца
Работа с родителями.		
№	Мероприятие	Дата
1	Индивидуальное консультирование, собеседование с родителями по работе детского объединения	В течение месяца
2	Торжественная линейка, посвящённая началу учебного года в ЦДТ	3 сентября
3	Родительские собрания. Знакомство с родителями. Дополнительное образование в жизни ребенка.	Последняя суббота сентября.

Октябрь 2023 года

Духовно-нравственное и эстетическое воспитание		
№	Мероприятие	Дата
1	Участие в онлайн мероприятии к Дню отца. Беседа, о роли отца в семье.	Первая суббота октября
Профорientационное и трудовое воспитание		
№	Мероприятие	Дата

Экологическое воспитание		
№	Мероприятие	Дата
1	Командная игра «Экологический серпантин».	Октябрь
Ценности научного познания.		
№	Мероприятие	Дата
1	Индивидуальная работа с обучающимися по написанию проектов для участия в окружной конференции «Удивительное рядом»	В течение месяца
Работа с родителями.		
№	Мероприятие	Дата
1	Индивидуальное консультирование, собеседование с родителями по работ детского объединения	В течение месяца.

Ноябрь 2023 года

Гражданско-патриотическое направление		
№	Мероприятие	Дата.
1	Посвящение в обучающиеся ЦДТ	ноябрь
2	День народного единства. Проведение соревнований по настольному теннису.	4 ноября
Духовно-нравственное и эстетическое воспитание		
№	Мероприятие	Дата
3	Всероссийская акция, посвященной Дню Матери. Концерт ко Дню Матери.	с 5-20 ноября
Профориентационное и трудовое воспитание		
№	Мероприятие	Дата
4	Программа «Каникулы». Профильная смена по спортивной направленности.	с 1 - 7 ноября
Физкультурно-оздоровительное воспитание		
№	Мероприятие	Дата
5	Реализация принципа здоровье сбережения на учебных занятиях: физминутки, подвижные перемены, беседы о ЗОЖ	В течение месяца
6	Проведение бесед «Осторожно, сосулька», «Осторожно гололед», «О безопасности поведения на дороге»	с 1-6 ноября.
Ценности научного познания.		
№	Мероприятие	Дата
7	Окружная практическая конференция «Удивительное рядом!»	Ноябрь
Работа с родителями.		
№	Мероприятие	Дата
8	Индивидуальное консультирование, собеседование с родителями по работе детского объединения	В течение месяца

Декабрь 2023 года

Гражданско-патриотическое направление		
№	Мероприятие	Дата.
1	День Героев Отечества. Час общения «Герой нашего времени»	9 декабря
2	День Конституции России: проведение соревнований, эстафет по настольному теннису.	12 декабря
Духовно-нравственное и эстетическое воспитание		
№	Мероприятие	Дата
3	Реализация проекта «Новогодний серпантин» (по отдельному плану: театрализованная программа, фотозона) Участие в конкурсах выставках «Мы встречаем Новый год»	декабрь
Физкультурно-оздоровительное воспитание		

№	Мероприятие	Дата
4	Реализация принципа здоровьe сбережения на учебных занятиях: физминутки, подвижные перемены, беседы о ЗОЖ	В течение месяца
5	Беседы по правилам дорожного движения. Осторожно, гололед!	
	Работа с родителями.	
№	Мероприятие	Дата
6	Родительское собрание по итогам первого полугодия. Консультация для родителей «Почему важно поддерживать ребенка в его начинаниях?»	17 декабря
7	Индивидуальное консультирование, собеседование с родителями по работе детского объединения	В течение месяца

Январь 2024 года.

Гражданско-патриотическое направление		
№	Мероприятие	Дата.
1	Просмотр видеофильма о блокаде Ленинграда. Участие в акции «Свеча памяти».	25 января 27 января
Духовно-нравственное и эстетическое воспитание		
№	Мероприятие	Дата
2	Игровая программа «Мы встречаем Рождество» Игровое мероприятие с эстафетами, загадками, гаданиями. Организация мероприятия в период зимних праздничных выходных. Знакомство детей с обычаями и традициями русского народа, беседа об истории праздника.	Январь
Физкультурно-оздоровительное воспитание		
№	Мероприятие	Дата
3	Реализация принципа здоровьe сбережения на учебных занятиях: физминутки, подвижные перемены, беседы о ЗОЖ	В течение месяца
4.	Организация соревнований по настольному теннису.	
	Работа с родителями.	
№	Мероприятие	Дата
5	Индивидуальное консультирование, собеседование с родителями по работе детского объединения	В течение месяца

Февраль 2024 года

Духовно-нравственное и эстетическое воспитание		
№	Мероприятие	Дата
1	«Масленица пришла!» (народно-игровая театрализованная программа, фотозона)	февраль
Физкультурно-оздоровительное воспитание		
№	Мероприятие	Дата
2	Участие в соревновании я и мой папа.	В течение месяца
	Ценности научного познания.	
№	Мероприятие	Дата
3	Час общения на тему: «Кто такой патриот?» диспут	В течение месяца
	Работа с родителями.	
№	Мероприятие	Дата
4	Индивидуальное консультирование, собеседование с родителями по работе детского объединения	В течение месяца

Март 2024 года

Духовно-нравственное и эстетическое воспитание		
№	Мероприятие	Дата
1	Организация и проведение Всероссийской акции, посвященной Международному женскому дню. Видео-открытка поздравления для мам и бабушек.	1-8 марта
Физкультурно-оздоровительное воспитание		
№	Мероприятие	Дата
2	Участие в ошецентровских, окружных, областных соревнованиях по настольному теннису.	В течении месяца
3	Реализация принципа здоровьe сбережения на учебных занятиях: физминутки, подвижные перемены, беседы о ЗОЖ	В течение месяца
Работа с родителями.		
№	Мероприятие	Дата
4	Индивидуальное консультирование, собеседование с родителями по работе детского объединения	В течение месяца

Апрель 2024 года

Гражданско-патриотическое направление		
№	Мероприятие	Дата.
1	Участие во Всероссийской акции «День космонавтики».	12 апреля
Духовно-нравственное и эстетическое воспитание		
№	Мероприятие	Дата
2	Беседы по правилам дорожного движения	Апрель
Профориентационное и трудовое воспитание		
№	Мероприятие	Дата
3	Участие в сельских, окружных и областных соревнованиях.	В течение месяца
Физкультурно-оздоровительное воспитание		
№	Мероприятие	Дата
4	Реализация принципа здоровьe сбережения на учебных занятиях: физминутки, подвижные перемены, беседы о ЗОЖ	В течение месяца
Экологическое воспитание		
№	Мероприятие	Дата
5	Организация и участие в экологическом мероприятии, посвященного Дню Земли: интеллектуальный лабиринт «Юный эколог».	апрель
Ценности научного познания.		
№	Мероприятие	Дата
6	Час общения: «Космос далекий и близкий»	В течение месяца
Работа с родителями.		
№	Мероприятие	Дата
7	Индивидуальное консультирование, собеседование с родителями по работе детского объединения. Приглашение родителей на открытые занятия	В течение месяца

Май 2024 года

Гражданско-патриотическое направление		
№	Мероприятие	Дата.
1	Мероприятия к 9 мая (акция «Окна Победы, участие в митинге к 9 Мая, просмотр и обсуждение видеофильма о войне, спецоперации на	5-9 мая

	Украине»).	
Духовно-нравственное и эстетическое воспитание		
№	Мероприятие	Дата
2	Отчётное мероприятие обучающихся ЦДТ	май
3	Слет детских объединений.	1 июня
Профориентационное и трудовое воспитание		
№	Мероприятие	Дата
4	Участие в сельских, окружных и областных соревнованиях.	В течение месяца
Физкультурно-оздоровительное воспитание		
№	Мероприятие	Дата
5	Реализация принципа здоровьесбережения на учебных занятиях: физминутки, подвижные перемены, беседы о ЗОЖ	В течение месяца
Ценности научного познания.		
№	Мероприятие	Дата
6	Час общения: «Спасибо деду за Великую Победу!»	март
Работа с родителями.		
№	Мероприятие	Дата
7	Индивидуальное консультирование, собеседование с родителями по работе детского объединения	В течение месяца
8	Родительское собрание	7 мая
9	Открытые занятия	15-20 мая
10	Участие в Отчетном мероприятии ЦДТ	Последняя неделя мая.

3. Список литературы.

Литература для педагога.

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ.
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4. 3648-20 (Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методическая литература:

1. Амелин А. Н. Настольный теннис: 6+12. Москва, 2005 г.
2. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. Москва, 2000 г.
3. Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных программ / Голубева С.А., Лантухова И.А. – Благовещенск: Изд-во ГАУ ДПО «АМИРО», 2022 г. – 111 с.
4. Настольный теннис. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. Москва, 2004 г.
5. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. Москва, 2002 г.
6. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства. Москва, 2004 г.

Видеоматериалы

1. Настольный теннис. Основные упражнения. Загреб, 2006г.
2. Учебно-тренировочный процесс подготовки юных теннисистов. Москва, ДЮСШ «Спартак». 2000г.
3. Чемпионат Европы. Екатеринбург, 2015г.

Список литературы и методических пособий для родителей и обучающихся.

1. Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта). Москва, 1999г.
2. Амелин А. Н. Настольный теннис (6+12), Москва, 2005г.
3. Балайшите Л. От семи до...(твой первый старт), Москва, 1990 г.
4. Гигиенический режим спортсмена. Москва, 2001г.
5. Настольный теннис. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. Москва, 2004 г.
6. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. Москва, 2002г.

Видеоматериалы

1. Настольный теннис. Основные упражнения. Загреб, 2006г.
2. Учебно-тренировочный процесс подготовки юных теннисистов. Москва, ДЮСШ «Спартак», 2000 г.
3. Чемпионат мира среди мужчин. Париж, 2003 г.
4. Чемпионат Европы. Екатеринбург, 2015 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ

1годобучения

	<i>Нормативы на оценку</i>			
	<i>Мальчики</i>		<i>Девочки</i>	
	<i>2балла</i>	<i>1балл</i>	<i>2балла</i>	<i>1балл</i>
<i>Упражнения</i>				

1.Бег500м,мин	2.80	3.00	3.00	3.50
2.Прыжоквдлинуместа,см	100	90	90	80
3.Наклонвпередсидя,см	4	3	6	5
4.Подъемтуловища,кол-воразвминуту	17	13	15	11
5.Челночныйбег10х5м,сек	24.2	25.2	24.7	25.6

2годобучения

Упражнения	Нормативы на оценку			
	Мальчики		Девочки	
	2балла	1балл	2балла	1балл
1.Бег500м,мин	2.50	3.70	3.70	3.20
2.Прыжоквдлинуместа,см	130	120	120	110
3.Наклонвпередсидя,см	6	5	8	7
4.Подъемтуловища,кол-воразвминуту	22	18	20	16
5.Челночныйбег10х5м,сек	22.8	23.7	22.5	23.4

3 год обучения

Упражнения	Нормативы на оценку			
	Мальчики		Девочки	
	2балла	1балл	2балла	1балл
1.Бег500м,мин	2.20	3.40	3.40	2.90
2.Прыжоквдлинуместа,см	150	140	140	130
3.Подъемтуловища,кол-воразвминуту	27	23	25	21
4.мал.-подтягивание,кол-воразвдев.-вис,сек	4	3	10	8
5.Челночныйбег10х5м,сек	20.8	21.7	20.5	21.4

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке

1 год обучения

Упражнения	Нормативы на оценку			
	Мальчики		Девочки	
	2балла	1балл	2балла	1балл
1.Набиваниемячанаправой,левойсторонеракетки	70	50	70	50
2.Откидкаслева(справа)по диагонали	60	40	60	40
3.Накатыслева(справа)по диагонали	60	40	60	40
4.Подачасправа(слева)откидкой по диагонали	7	5	7	5
5.Подачасправа(слева)накатом	7	5	7	5

2 год обучения

Упражнения	Нормативы на оценку			
	Мальчики		Девочки	
	2балла	1балл	2балла	1балл
1.Накатыслева(справа)по диагонали	80	60	80	60
2.Левыйтреугольник	30	20	30	20
3.Накатывосьмеркой	25	15	25	15
4.Откидка со всего стола(кол-воошибокза3мин.)	8	10	8	10
5.Подачакороткая(длинная)	8	6	8	6

3 год обучения

Упражнения	Нормативы на оценку			
	Мальчики		Девочки	
	2балла	1балл	2балла	1балл
1. Комбинация 4-ходовка (кол-во серий)	15	10	15	10
2. Топ-спин справа (слева) по подставке	20	10	20	10
3. Топ-спин справа (слева) по подрезке	10	5	10	5
4. Откидка со всего стола (кол-во ошибок за 3 мин.)	5	8	5	8
5. Подача на точность в заданные зоны	6	4	6	4

Критерии оценки

За каждое выполненное упражнение выставляется 0 баллов, 1 или 2 балла. При выполнении всех упражнений, включенных в итоговый тест, баллы суммируются и выставляется общий результат (максимум 20, минимум—0 баллов).

Обучающиеся, успешно сдавшие тест (получившие не менее 10 баллов), переводятся на следующий год обучения.

Нормативы специальной физической подготовленности юных теннисистов.

№ п/п	Тесты	Возрастные группы							
		7-8 лет		9-10 лет		11-12 лет		13-15 лет	
		Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки
1	Дальность отскока мяча, м	3,5-4,5	1-11	4,55-5,55	12-32	5,6-6,45	33-50	6,46-7,45	51-75
2	Бег по «восьмерке», с	43-32,6	1-11	32,7-27	12-32	26,7-21	32-51	20,8-16,2	52-75
3	Бег вокруг стола, с	34-23,7	1-11	23,8-20,2	12-30	20,1-18,2	31-50	18,1-15,7	51-75
4	Перенос мячей, с	54-45	1-10	44,5-35	11-30	34,8-31	31-50	30,8-26	51-75
5	Отжимание от стола, раз/мин	25-35	1-11	36-45	12-30	45,5-55	31-50	55,5-67,5	51-75
6	Подъем в сед из положения лежа, раз/мин	15-20	1-12	21-27	13-31	28-34	32-50	35-47	51-75
7	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 сек.	65-75	1-11	76-94	13-30	95-114	31-50	115-127	51-75

8	Прыжки со скакалкой двойные за 45 сек.	25-35	1-11	36-54	2-30	55- 74	31-50	75-87	51-75
9	Прыжок в длину с места, см	103- 113	1-11	114- 152	12-31	154- 190	32-50	191-215	51-75
10	Бег 60 м, с	13,8- 12,0	1-10	11,9- 10,95	11-30	10,9- 10,14	31-50	10,1-9,14	51-75