

Управление образования  
администрации Гурьевского муниципального округа  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 28 » 08 20 25 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МБУ ДО ЦДТ  
И.В. Булатова  
от « 28 » 08 20 25 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Настольный теннис»**

(модифицированная)

Форма обучения: очная

Возраст учащихся: 7 - 18 лет

Нормативный срок освоения программы: 3 года

Разработчики: Баталов А. С.,  
педагог дополнительного образования  
Рязанова Е. Б., методист

Разработчики:

Баталов А. С., педагог дополнительного образования МБУ ДО «Центр детского творчества»

Рязанова Е. Б., методист МБУ ДО «Центр детского творчества»

Баталов, А. С., Рязанова Е. Б. Настольный теннис [Текст]: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа / А. С. Баталов. - Гурьевский муниципальный округ: МБУ ДО ЦДТ, 2025. - 35 с.

Программа «Настольный теннис» реализуется в МБУ ДО «Центр детского творчества» с 2016 года.

Переработана и дополнена в 2018 году

Переработана и дополнена в 2020 году

Переработана и дополнена в 2022 году

Переработана и дополнена в 2025 году

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» предполагает развитие физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий настольным теннисом.

Программа адресована педагогам дополнительного образования, реализующим занятия в рамках физкультурно-спортивной направленности.

## Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик.....	4
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Цель и задачи программы.....	9
1.3. Содержание программы.....	10
1.4. Планируемые результаты.....	26
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	27
2.1. Календарный учебный график.....	27
2.2. Условия реализации программы.....	28
2.3. Формы аттестации.....	29
2.4. Оценочные материалы.....	30
2.5. Методическое обеспечение.....	31
2.6. Список литературы.....	32
Приложения	
Приложение 1.....	33
Приложение 2.....	35
Приложение 3.....	36

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее – Программа) **физкультурно-спортивной направленности.**

Программа составлена в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду учебно-методических и программно-методических документов, и регламентируется следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 №273-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения российской федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 30 июня 2020 г. № 845/369 «Об утверждении Порядка зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 01.07.2025 N 1745-р «О внесении изменений в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р и об утверждении Плана мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, II этап (2025 - 2030 годы);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 17.

03.2025 г. № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2;

– Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 364820 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Постановление Правительства Российской Федерации от 11 октября 2023 г. N 1678 «Об утверждении правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Письмо Министерства Просвещения РФ от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»;

– Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)»;

– Приказ Министерства Кузбасса от 13 января 2023 г. № 102 «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Кемеровской области - Кузбассе»;

– Устав МБУ ДО ЦДТ;

– Правила внутреннего трудового распорядка МБУ ДО ЦДТ;

– Положение о порядке разработки, обновления и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Настольный теннис – это спорт и развлечение, полезное для здоровья. Теннис – это бодрость, жизнерадостность, превосходное самочувствие.

Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной

игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Представленная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» является модифицированной и составлена на основе авторской программы:

1. Настольный теннис: программа /Г. В. Барчукова, В.А. Воробьев, О. В. Матыцин; Гос. комитет РФ по физ. культуре и спорту. – Москва: Советский спорт, 2004. – 73 с. – (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва).

**Актуальность Программы** связана с необходимостью современного подхода к физическому воспитанию, формированию здорового образа жизни, приобщением учащихся к спорту.

Здоровьесбережение – это одно из основных требований организации досуга в образовательных учреждениях всех типов и видов в современных условиях. Реализация оздоровительно-восстановительной функции проходит в увлекательной игровой форме активного отдыха. Постоянная смена поз, быстрое изменение фокуса зрения, чередование активных и пассивных двигательных действий, тренировка моторики рук лежат в основании этой здоровьесберегающей программы востребованного досуга.

Выбор спортивной игры настольный теннис определился её популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространенностью и востребованностью среди учащихся и их родителей, как одно из средств формирования спортивно активной личности и реализации потребностей в занятиях спортом.

**Новизна Программы** заключается в следующем:

- **адаптация основных этапов обучения** в разновозрастной группе учащихся, что позволяет использовать её как в групповой, так и в индивидуальной формах;
- **разработка системы поэтапного обучения и контроля**, в результате чего учащиеся получают представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счёт, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис;
- **использование современных образовательных технологий**, что отражается в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, результативности), а также в формах и методах обучения (методы дистанционного обучения, соревнования, экскурсии и т. д.), методах контроля и управления образовательным процессом (анализ результатов

деятельности учащихся), средствах обучения (перечень необходимого оборудования, инструменты и материалы);

– **назначение программы для учащихся с разноуровневой физической подготовленностью**, где не предусмотрен специальный отбор, предъявляя повышенные требования в образовательном процессе.

**Педагогическая целесообразность** создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» состоит в том, что в совместной деятельности педагога с учащимися, создаются оптимальные условия для общего физического развития детей, специальной подготовки для игры в настольный теннис, освоения базовых технических и тактических приёмов и правил игры. Осуществляется укрепление здоровья, формирование двигательных навыков, приобщение воспитанников к здоровому образу жизни через занятия физическими упражнениями.

**Отличительная особенность Программы** является введение в программу русских народных игр, как дополнительного средства для общего физического развития, воспитания нравственных и патриотических качеств учащихся, также Программа направлена на достижение личностного успеха учащихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка.

#### ***Адресат Программы***

Программа разработана для учащихся 7 – 18 лет, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей для каждой возрастной категории. Учащиеся организуются в учебную группу постоянного состава не более 15 человек, в которую принимаются как девочки, так и мальчики, не имеющие медицинских противопоказаний (принимаются при наличии справки о медицинском заключении врача). Такие критерии отбора, как координация (ловкость, управление телом), скорость передвижения не являются препятствием для зачисления в детское объединение. При наличии организационно-педагогических условий возможен набор учащихся в группу в течение учебного года.

**Объём Программы, срок освоения** – 3 года. Содержание Программы по годам обучения распределено следующим образом:

- программа **1 года обучения** рассчитана на 324 часа, из них: 90 часов теоретических занятий и 234 часа практической работы;
- программа **2 года обучения** рассчитана на 324 часа, из них: 74 часа теоретических занятий и 250 часов практической работы;
- программа **3 года обучения** рассчитана на 324 часа, из них: 83 часа – теория, 241 час – практика.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 3 академических часа, с перерывом

10-15 минут после каждого часа занятий.

**Форма обучения** – очная.

**Форма организации деятельности** учащихся – групповая.

Учебные занятия проходят в совместной работе детей с педагогом, а также их самостоятельной творческой деятельности, как индивидуальной, так и коллективной. Место педагога в деятельности по обучению детей меняется по мере развития интереса и овладения детьми программного материала.

На каждом этапе учащийся может перейти на следующий этап (уровень) обучения, либо закончить обучение по данной Программе.

Выделяют **3 уровня освоения Программы:**

– первый уровень освоения – **ознакомительный**, стартовый (на данном этапе обучения у учащихся формируется и поддерживается интерес к занятиям настольным теннисом, изучаются основные приемы техники игры и тактические действия, развиваются основные физические способности, прививается навык соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса);

– второй уровень освоения (базовый) – учебно-тренировочный (на данном этапе обучения совершенствуются двигательные навыки, специальная физическая подготовка, техника игры и ее вариативность, происходит обучение индивидуальным и парным действиям, накопление соревновательного опыта);

– третий уровень освоения (продвинутой) – профессиональный (на данном этапе обучения совершенствуются техника и тактика игры в настольный теннис, развиваются навыки планирования самостоятельной работы в развитии и совершенствовании, осваиваются инструкторские и судейские навыки).

**Особенности образовательного процесса** – индивидуально- групповая.

Учебные занятия проходят в совместной работе детей с педагогом, а также их самостоятельной деятельности, как индивидуальной, так и коллективной.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества учащихся: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у учащихся умения управлять эмоциями, не терять контроля над своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

## 1.2. Цель и задачи Программы «Настольный теннис»

**Цель Программы:** создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий настольным теннисом.

### **Задачи Программы:**

#### *Образовательные:*

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

#### *Развивающие:*

- развивать познавательные процессы (тактическое мышление; память, внимание);
- развивать физические способности (координацию движений, скорость, выносливость, быстроту реакции);
- развить специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном темпе, ритме, сочетании.

#### *Воспитательные:*

- формировать потребность в самоорганизации и в здоровом образе жизни;
- воспитать волевые качества: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость;
- воспитать нравственные качества: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм.

## 1.3. Содержание Программы

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» отражено в учебно-тематическом плане, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение тем, практики, иных видов учебной деятельности и формы аттестации, учащихся по годам обучения (Закон № 273-ФЗ, ст. 2, п. 22; ст. 47, п. 5).

**Учебно-тематический план Программы «Настольный теннис»**  
**Первый год обучения**

Первый уровень освоения – ознакомительный, стартовый

№ п/п	Наименование разделов, подразделов, тем программы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка.</b>		<b>81</b>	<b>24</b>	<b>57</b>	
1.1.	Вводное занятие.	3	1	2	
1.2.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	12	4	8	
1.3.	Упражнения с предметами.	12	4	8	
1.4.	Ходьба и бег.	12	4	8	
1.5.	Упражнения с теннисным или хоккейным мячом.	12	4	8	
1.6.	Упражнения на снарядах	12	4	8	
1.7.	Гигиена закаливания, режим и питание спортсмена.	6	2	4	
1.8.	Основы спортивного массажа.	9	2	7	
1.9.	Итоговая работа.	3	-	3	Сдача нормативов
<b>Раздел 2. Техника.</b>		<b>120</b>	<b>23</b>	<b>97</b>	
2.1.	Способы держания ракетки.	9	3	6	
2.2.	Удары.	12	2	10	
2.3.	Подачи.	12	2	10	
2.4.	Сочетание ударов.	18	4	14	
2.5.	Игра на счёт.	24	4	20	
2.6.	Парная игра.	24	4	20	
2.7.	Специальные упражнения.	18	4	14	
2.8.	Итоговая работа.	3	-	3	Одиночная игра на счёт
<b>Раздел 3. Тактика.</b>		<b>123</b>	<b>42</b>	<b>81</b>	
3.1	Выбор тактики игры.	24	9	15	

3.2	Выбор игровой зоны.	24	9	15	
3.3	Определение темпа игры.	21	6	15	
3.4	Направление ударов.	24	9	15	
3.5	Изучение тактических комбинаций.	24	9	15	
3.6	Итоговая работа по разделу.	6	-	6	Зачёт
<b>Итого:</b>		<b>324</b>	<b>90</b>	<b>234</b>	

## Содержание учебно-тематического плана

### Раздел 1. Общая физическая подготовка (81 час)

#### Тема 1.1 Вводное занятие (3 часа)

*Теория:* Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Характеристика настольного тенниса как вида спорта. Основные, наиболее характерные этапы развития настольного тенниса в России. Спортивный инвентарь и оборудование.

*Практика:* Знакомство со спортивным инвентарем и оборудованием.

#### Тема 1.2 Общеразвивающие упражнения без предметов (12 часов)

*Теория:* Техника упражнений для рук и плечевого пояса.

*Практика:* Выполнение упражнений для туловища. Выполнение упражнений для ног.

#### Тема 1.3 Упражнения с предметами (12 часов)

*Теория:* Техника упражнений с короткой скакалкой.

*Практика:* Выполнение прыжков вдвоем, втроем. Отработка прыжков с длиной скакалкой: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки на одной и двух ногах без поворота.

#### Тема 1.4 Ходьба и бег (12 часов)

*Теория:* Техника ходьба в различном темпе.

*Практика:* Выполнение ходьбы на носках, пятках, крестным шагом, высоко поднимая ноги, выпадами, приставными шагами. Отработка бросков и ловля различных мячей во время бега.

#### Тема 1.5 Упражнения с теннисным или хоккейным мячом (12 часов)

*Теория:* Техника бросков и ловли из положения, стоя, сидя, лежа, одной или двумя руками.

*Практика:* Выполнение ловли мяча, отскочившего от стенки. Отработка перебрасывания мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность.

#### Тема 1.6 Упражнения на снарядах (12 часов)

*Теория:* Техника упражнений на гимнастической стенке.

*Практика:* Выполнение упражнений на канате, шесте, лестнице. Выполнение упражнений на бревне и скамейке. Отработка гимнастического прыжка через планку или веревку.

### **Тема 1.7 Гигиена, закаливание и режим питания (6 часов)**

*Теория:* Понятие режима дня. Соблюдения режима питания и питьевого режима. Соблюдение гигиены сна, уход за кожей, волосами, ногтями. Соблюдение гигиены полости рта, уход за ногами.

*Практика:* Выполнение водных процедур. Соблюдение гигиены одежды и обуви.

### **Тема 1.8 Основы спортивного массажа (9 часов)**

*Теория:* Общее понятие о спортивном массаже.

*Практика:* Отработка основных приемов массажа. Отработка техники самомассажа. Противопоказания к массажу.

### **Тема 1.9 Итоговая работа по разделу (3 часа)**

*Теория:* Правила выполнения итоговой проверочной работы.

*Практика:* Выполнение заданий. Сдача нормативов. Занесение результатов в тестовые таблицы.

## **Раздел 2. Техника (120 часов)**

### **Тема 2.1. Способы держания ракетки (9 часов)**

*Теория:* Техника специальной гимнастики для пальцев.

*Практика:* Отработка европейского способа. Отработка японского способа держания ракетки. Отработка китайского способа держания ракетки.

### **Тема 2.2. Удары (12 часов)**

*Теория:* Техники толчка тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча.

*Практика:* Отработка подачи «подставками» слева без вращения мяча. Отработка «наката» слева против «подставки» без вращения мяча. Отработка «наката» слева против несильной «подрезки» с вращением мяча. Отработка «наката» справа против несильного «наката» с верхним вращением мяча.

### **Тема 2.3. Поддачи (12 часов)**

*Теория:* Техника подачи толчком слева без вращения мяча.

*Практика:* Выполнение подачи ударом справа без вращения мяча. Выполнение подачи слева с вращением мяча. Выполнение подачи слева с «подрезкой» мяча, вниз, на середину стола, затем по диагонали и по прямой.

### **Тема 2.4. Сочетание ударов (18 часов)**

*Теория:* Техника ударов «накатами» слева и справа поочередно против «подставки» без вращения мяча.

*Практика:* Выполнение ударов «накатами» слева и справа поочередно против «подрезки» с вращением мяча. Выполнение ударов «накатами» слева и справа против контратак с вращением мяча.

### **Тема 2.5. Игра на счет (24 часа)**

*Теория:* Правила нападения против защиты «подставками» и «подрезками».

*Практика:* Отработка нападения против контрнападения. Отработка игры одного против пяти.

### **Тема 2.6. Парная игра (24 часа)**

*Теория:* Техника парной игры между мальчиками, девочками, между смешанными парами.

*Практика:* Отработка игры в «крутиловку» с участием от трех до пяти человек.

### **Тема 2.7. Специальные упражнения (18 часов)**

*Теория:* Техника упражнений с мячом и ракетой без стола. Ознакомление с правилами игры. Демонстрация новейших типов ракет.

*Практика:* Отработка упражнений у тренировочной стенки. Отработка имитационных упражнений у зеркала. Выполнение игры и эстафеты с мячом и ракетой для овладения основными элементами атакующей и контратакующей техникой. Броски мяча об пол и ловля двумя руками. Подброс вверх и ловля мяча двумя руками. «Чеканка». Показ хорошей игры между нападающим и защитником.

### **Тема 2.8. Итоговая работа по разделу (3 часа)**

*Теория:* Правила выполнения итоговой проверочной работы.

*Практика:* Выполнение заданий.

## **Раздел 3. Тактика (123 часа)**

### **Тема 3.1. Выбор тактики игры (24 часа)**

*Теория:* Техника нападения.

*Практика:* Выполнение контрнападения. Выполнение защиты с переходом в нападение. Отработка защиты с применением одиночных атакующих ударов. Выполнение защиты в ближайшей зоне «подставками» и «свечей». Отработка ударов слева в броске по укороченному мячу.

### **Тема 3.3. Выбор игровой зоны (24 часа)**

*Теория:* Правила ближней зоны, средней зоны, дальней зоны.

*Практика:* Отработка переходов. Соблюдение выбора зоны при одиночной игре. Соблюдение выбора зоны при парной игре. Соблюдение зоны при игре с атакующим. Соблюдение выбора зоны при нападении и защите.

### **Тема 3.3. Определение темпа игры (21 час)**

*Теория:* Техника определения быстрого, среднего, замедленного, попеременного темпа.

*Практика:* Соблюдение темпа игры при защитных действиях, нападении. Соблюдение темпа игры против атакующего. Соблюдение темпа в одиночной игре.

### **Тема 3.4. Направление ударов (24 часа)**

*Теория:* Техника направления ударов по прямой, по диагонали, на левый угол или на правый угол стола.

*Практика:* Соблюдение направления ударов в соперника.

### **Тема 3.5. Изучение тактических комбинаций (24 часа)**

*Теория:* Правила изучения тактических комбинаций: атакующего против защитника, атакующего против атакующего, защитника против защитника.

*Практика:* Отработка тактики игры против играющего левой рукой.

### **Тема 3.6. Итоговая работа по разделу (6 часов)**

Правила выполнения итоговой проверочной работы.

*Практика:* Выполнение заданий. Зачет.

## **Учебно-тематический план Программы «Настольный теннис» Второй год обучения**

Второй уровень освоения (базовый) – учебно-тренировочный

№ п/п	Наименование разделов, подразделов, тем программы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Общая и специальная физическая подготовка.</b>		<b>75</b>	<b>16</b>	<b>59</b>	
1.1.	Вводное занятие.	3	1	2	
1.2.	Прыжки.	9	2	7	
1.3.	Упражнения без предметов.	9	2	7	
1.4.	Упражнения с предметами.	9	2	7	
1.5.	Упражнения с набивным мячом.	9	2	7	
1.6.	Упражнения с ракетой.	9	2	7	
1.7.	Упражнения на тренажёре «велоколесо».	9	2	7	
1.8.	Упражнения на тренажере «удочка».	9	2	7	
1.9.	Упражнения с волейбольным мячом.	9	2	7	
1.10.	Проверочная работа.	3	-	3	Сдача нормативов
<b>Раздел 2. Техника.</b>		<b>132</b>	<b>33</b>	<b>99</b>	
2.1.	Подача «маятник».	9	3	6	

2.2.	Поддача «веер».	12	3	9	
2.3.	Поддачи «накатом».	12	3	9	
2.4.	Поддачи «подрезкой».	12	3	9	
2.5.	Поддачи «прямым углом».	12	3	9	
2.6.	Поддача «челнок».	12	3	9	
2.7.	Плоский удар «свеча».	12	3	9	
2.8.	«Крученный» удар.	12	3	9	
2.9.	Удар справа.	12	3	9	
2.10.	Удар слева.	12	3	9	
2.11.	Блок.	12	3	9	
2.12.	Проверочная работа.	3	-	3	Парная игра на счёт
<b>Раздел 3. Тактика.</b>		<b>114</b>	<b>24</b>	<b>90</b>	
3.1.	Передвижение.	12	3	9	
3.2.	Тактика розыгрыша очка.	12	3	9	
3.3.	Тактика атакующей игры против игрока нападающего стиля.	15	3	12	
3.4.	Тактика атакующей игры против игрока защитного стиля.	15	3	12	
3.5.	Тактика защитной игры против игрока нападающего стиля.	15	3	12	
3.6.	Тактика защитной игры против игрока защитного стиля.	15	3	12	
3.7.	Тактика приема подачи.	12	3	9	
3.8.	Тактика защиты.	15	3	12	
3.9.	Проверочная работа.	3		3	Зачет
<b>Итого:</b>		<b>324</b>	<b>74</b>	<b>250</b>	

### Содержание учебно-тематического плана

#### Раздел 1. Общая и специальная физическая подготовка (78 часов)

##### Тема 1.1 Вводное занятие (3 часа)

*Теория:* Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Характеристика настольного тенниса как вида спорта. Основные, наиболее характерные этапы развития настольного тенниса в России. Спортивный инвентарь и оборудование.

*Практика:* Отработка приемов игры.

## **Тема 1.2. Прыжки (9 часов)**

*Теория:* Правила выполнения прыжков вверх на носках с прямыми ногами.

*Практика:* Отработка прыжков в высоту с разбега с места. Отработка тройных прыжков. Отработка прыжков «лягушкой», спиной и боком вперед. Отработка прыжков вверх с касанием подвешенного предмета. Отработка многократных прыжков толчком одной и двумя ногами. Отработка прыжков, шагов, выпады по зрительному сигналу.

## **Тема 1.3. Упражнения без предмета (9 часов)**

*Теория:* Техника упражнений на внимание (по зрительному сигналу).

*Практика:* Выполнение гимнастических упражнений без предметов, выполненных с разной амплитудой, скоростью, в различных направлениях. Выполнение чередований рывков с упражнениями на расслабление. Выполнение упражнений в сопротивлении. Выполнение корректирующих упражнения. Выполнение упражнений на быстроту реакции.

## **Тема 1.4. Упражнения с предметами (9 часов)**

Техника упражнений с гимнастической палкой.

*Практика:* Выполнение наклонов и поворотов туловища, держа палку в различных положениях. Выполнение маховых круговых движений руками. Выполнение переворачивания, выкручивания и вкручивания палки. Выполнение переноса ноги через палку.

## **Тема 1.5. Упражнения с набивным мячом (9 часов)**

*Теория:* Техника маховых движений.

*Практика:* Отработка бросков вверх и ловля с поворотами и приседаниями. Выполнение толчка от плеча одной рукой. Отработка броска двумя руками из-за головы. Отработка броска мяча и подкидывание его одной и двумя ногами.

## **Тема 1.6. Упражнения с ракетой (9 часов)**

*Теория:* Техника имитационных упражнений без партнера у стены. *Практика:* Выполнение упражнений с мячом и ракетой у стола. Выполнение имитационных упражнений у зеркала.

## **Тема 1.7. Упражнения на тренажере «велo колесо» (9 часов)**

*Теория:* Техника отработки «наката» справа. Техника отработки «наката» слева.

*Практика:* Выполнение медленного топ-спина справа. Выполнение быстрого топ-спина слева. Отработка подачи «мятника» слева и справа с верхним вращением. Отработка подачи со смешанным вращением. Отработка подачи с боковым вращением.

## **Тема 1.8. Упражнения на тренажере «удочка» (9 часов)**

*Теория:* Техника отработки блока.

*Практика:* Отработка плоской подачи. Отработка крученой подачи слева и справа. Отработка подачи с нижним вращением. Отработка подачи с боковым вращением.

## **Тема 1.9 Упражнения с волейбольным мячом (9 часов)**

*Теория:* Техника упражнений для развития мышц плечевого пояса.

*Практика:* Выполнение упражнений для развития трицепсов. Выполнение упражнений для развития икроножных мышц. Выполнение упражнений для

развития кистей рук. Выполнение упражнений для развития голеностопного сустава.

### **Тема 1.10 Проверочная работа (3 часа)**

*Теория:* Правила выполнения итоговой проверочной работы.

*Практика:* Выполнение заданий. Сдача нормативов.

## **Раздел 2. Техника (132 часа)**

### **Тема 2.1 Подача «маятник» (9 часов)**

*Теория:* Техника стойки.

*Практика:* Выполнение подачи с верхним вращением справа. Выполнение подачи с нижним вращением справа. Выполнение подачи с верхним вращением слева. Выполнение подачи с нижним вращением слева. Выполнение подачи со смешанным вращением. Выполнение подачи без вращения.

### **Тема 2.2 Подача «веер» (12 часов)**

*Теория:* Техника подачи в восходящей части траектории.

*Практика:* Отработка подачи в верхней траектории. Отработка подачи с нижним вращением справа налево. Отработка подачи с нижним вращением слева направо. Отработка подачи со смешанным вращением по диагонали. Отработка подачи с боковым вращением в центр стола.

### **Тема 2.3. Подачи «накатом»(12 часов)**

*Теория:* Техника плоской подачи справа налево.

*Практика:* Выполнение обманной подачи. Отработка резаной подачи слева. Отработка подачи с боковым вращением по диагонали. Отработка подачи с нижним вращением в правый угол. Отработка подачи со смешанным вращением в центр стола. Отработка маскировки подачи.

### **Тема 2.4. Подачи «подрезкой» (12 часов)**

*Теория:* Техника хватки ракетки.

*Практика:* Выполнение подачи без вращения мяча справа. Выполнение подачи без вращения мяча слева. Выполнение подачи с боковым вращением по диагонали. Выполнение подачи с верхним вращением в правый угол. Выполнение подачи с нижним вращением в центр. Выполнение короткой подачи.

### **Тема 2.5. Подачи «прямым углом» (12 часов)**

*Теория:* Техника подачи с высокого подброса мяча.

*Практика:* Отработка длинной подачи. Отработка короткой подачи в центр стола. Отработка короткой подачи слева. Отработка резной подачи справа. Отработка обманная подачи. Отработка скрытой подачи.

### **Тема 2.6. Подача «челнок» (12 часов)**

*Теория:* Техника подброса мяча.

*Практика:* Выполнение подачи с верхним вращением направо. Выполнение резаной подача. Выполнение крученой подачи в центр стола. Выполнение подачи без кручения по диагонали. Выполнение обманной подачи.

### **Тема 2.7. Плоский удар «свеча» (12 часов)**

*Теория:* Техника удара с высокой траекторией мяча над сеткой.

*Практика:* Отработка сильного верхнего вращения (резная «свеча»), удар «свечей» без вращения. Выполнение защитного удара. Выполнение удара ближняя «свеча».

### **Тема 2.8 «Крученный» удар (12 часов)**

*Теория:* Техника «наката» с верхним кручением. Техника «наката» с нижним кручением.

*Практика:* Отработка «наката» с боковым кручением. Отработка «наката» со смешанным кручением. Отработка «наката» с высокого откоса мяча. Отработка «смеша» - крученого удара по короткому плечу. Отработка «тычка бокового» - крученого удара с быстрым выпрямлением руки.

### **Тема 2.9. Удар справа (12 часов)**

*Теория:* Техника удара справа «накатом» (с верхним поступательным вращением).

*Практика:* Отработка «локтевого» удара с короткого замаха, «кистевое» удара по короткому мячу, «плечевого» удара с различным вращением. Выполнение «смеша» резаного. Отработка резного удара по короткому мячу с резкой справа. Выполнение «смеша» плоского. Отработка удара по высокому мячу («свече» и «топ-спину»).

### **Тема 2.10 Удар слева (12 часов)**

*Теория:* Техника удара «подрезка» - удара движением руки вниз, в перед и в право под мяч.

*Практика:* Отработка удара «свеча защитная» - удар с резким рывком руки вверх. Отработка удара «толчок» - удар без вращения. Отработка удара «подставка» - удар с различным наклоном ракеты. Отработка удара «подставка защитная» - удар с легким отведением ракеты назад.

### **Тема 2.11. Блок (12 часов)**

*Теория:* Техника выполнения блока против «наката» справа с верхним вращением.

*Практика:* Отработка блока против «наката» слева с нижним вращением. Отработка блока против «топ-спина» справа с верхним вращением. Отработка блока против «топ-спина» слева с нижним вращением. Отработка блока против «топ-спина» слева и справа с боковым вращением. Отработка блока против «топ-спина» со смешанным вращением слева.

### **Тема 2.12 Проверочная работа (3 часа)**

*Теория:* Правила выполнения итоговой проверочной работы.

*Практика:* Выполнение заданий. Парная игра.

## **Раздел 3. Тактика (114 часов)**

### **Тема 3.1 Передвижение (12 часов)**

*Теория:* Тактика отражения косого мяча справа.

*Практика:* Отработка отражения короткого мяча слева. Отработка основной стойки игрока, переступания, выпадов. Выполнение одношажный способа передвижения. Выполнение приставных шагов, скрестных шагов. Отработка движения неигровой свободной рукой.

### **Тема 3.2 Тактика розыгрыша очка (12 часов)**

*Теория:* Правила тактического варианта «смены игрового ритма».

*Практика:* Отработка тактического вариант «перехват инициативы». Отработка тактического варианта «запутывание игровых действий». Отработка тактического варианта «нелогичная игра». Обман. Отработка тактического варианта «усыпление» внимания и последующие неожиданные быстрые действия.

### **Тема 3.3 Тактика атакующей игры против игрока наподдающего стиля (15 часов)**

*Теория:* Тактика захвата инициативы.

*Практика:* Отработка выигрышной подачи. Соблюдение предпосылки для атакующих действий. Отработка приема подачи. Отработка розыгрыша очка. Отработка сложной короткой, сложной быстрой и длинной подачи.

### **Тема 3.4 Тактика атакующей игры против защитного стиля (15 часов)**

*Теория:* Правила атакующей подачи. Соблюдение смены игрового ритма.

*Практика:* Отработка изменения направления полета. Отработка усыпления внимания. Отработка тактического варианта «зажим». Отработка удара контр «топ-спином».

### **Тема 3.5 Тактика защитной игры против игрока нападающего стиля (15 часов)**

*Теория:* Техника смены игрового амплуа.

*Практика:* Отработка тактического варианта «нелогичная игра». Отработка смены игрового ритма. Отработка игры с «резками». Варьирование темпа. Отработка неожиданности комбинаций. Отработка варианта «зажим». Отработка коротких подач. Отработка изменения направления полета. Отработка контратаки «топ - спином».

### **Тема 3.6 Тактика защитной игры против игрока защитного стиля (15 часов)**

*Теория:* Правила выполнения защитной срезки. Соблюдение смены игрового ритма.

*Практика:* Отработка изменения направления полета мяча. Отработка тактического варианта «уклон». Отработка удара контр «топ - спином» на срезку.

### **Тема 3.7 Тактика приема подачи (12 часов)**

*Теория:* Правила овладения инициативой ведения борьбы.

*Практика:* Отработка приема подачи по диагонали. Отработка приема подачи в центр. Отработка приема подачи по прямой. Отработка приема резаной подачи справа. Отработка приема крученной подачи слева. Отработка приема подачи с боковым вращением. Отработка приема подачи со смешанным вращением слева. Отработка приема подачи «веер». Отработка приема подачи «накат». Отработка приема подачи в ближней зоне. Отработка приема подачи в дальней зоне. Отработка приема подачи в средней зоне.

### **Тема 3.8 Тактика защиты (15 часов)**

*Теория:* Правила атаки после подачи с первого удара.

*Практика:* Выполнение атаки после подачи с второго, третьего удара.

Выполнение завершающего удара после подрезки со слабым вращением (плоского, не подрезанного мяча). Выполнение завершающего удара по топ-

спину. Отработка изменения вращения подрезки. Отработка изменения направления длины полета мяча. Отработка перехода от защиты к нападению. Отработка выхода из атаки.

### Тема 3.9 Проверочная работа (3 часа)

*Теория:* Правила выполнения итоговой проверочной работы. Зачет.

*Практика:* Выполнение заданий.

## Учебно-тематический план Программы «Настольный теннис»

### Третий год обучения

Третий уровень освоения (продвинутый)

№ п/п	Наименование разделов, подразделов, тем программы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Общая и специальная физическая подготовка.</b>		<b>66</b>	<b>21</b>	<b>44</b>	
1.1.	Вводное занятие.	3	1	2	
1.2.	Упражнения для выработки реакции.	12	4	8	
1.3.	Упражнения для укрепления мышц ног.	12	4	8	
1.4.	Упражнения для развития кистей рук.	12	4	8	
1.5.	Упражнения для выработки ловкости.	12	4	8	
1.6.	Элементы акробатики.	12	4	8	
1.7.	Итоговая работа.	3	-	3	Сдача нормативов
<b>Раздел 2. Техника.</b>		<b>138</b>	<b>34</b>	<b>104</b>	
2.1.	Топ-спин.	12	3	9	
2.2.	Блок.	12	3	9	
2.3.	Укоротка.	12	3	9	
2.4.	Бумеранг	12	3	9	
2.5.	Контр-топ-спин.	12	3	9	
2.6.	Свеча защитная.	12	3	9	
2.7.	Запил.	12	3	9	
2.8.	Смеш резаный.	12	3	9	
2.9.	Совершенствование подачи «Маятник».	12	3	9	
2.10.	Совершенствование подачи «Веер».	12	3	9	
2.11.	Совершенствование обманной подачи.	12	3	9	
2.12.	Соревнования.	6	1	5	Одиночная игра на счет

<b>Раздел 3. Тактика.</b>		<b>105</b>	<b>24</b>	<b>81</b>	
3.1.	Тактика ближней зоны.	15	3	12	
3.2.	Совершенствование тактики нападения.	12	3	9	
3.3.	Совершенствование тактики защиты.	12	3	9	
3.4.	Тактика парной игры.	15	3	12	
3.5.	Передвижение в паре.	12	3	9	
3.6.	Расстановка игроков в паре.	12	3	9	
3.7.	Подачи в парной игре.	12	3	9	
3.8.	Розыгрыш очка в парной игре.	12	3	9	
3.9.	Итоговая работа.	3	-	3	Зачет
<b>Раздел 4. Судейство и организация соревнований.</b>		<b>15</b>	<b>4</b>	<b>11</b>	
4.1.	Правила судейства.	6	2	4	
4.2.	Правила организации соревнований.	6	2	4	
4.3.	Проверочная работа.	3		3	Судейство соревнований
<b>Итого:</b>		<b>324</b>	<b>83</b>	<b>241</b>	

### **Содержание учебно-тематического плана**

#### **Раздел 1. Общая и специальная физическая подготовка (63 часа)**

##### **Тема 1.1. Вводное занятие (3 часа)**

*Теория:* Знакомство с программой третьего года обучения, ее целями и задачами. Характеристика настольного тенниса как вида спорта. Основные, наиболее характерные этапы развития настольного тенниса в России. Спортивный инвентарь и оборудование.

*Практика:* Отработка приемов игры.

##### **Тема 1.2. Упражнения для выработки реакции (12 часов)**

*Теория:* Правила определения промежутка времени.

*Практика:* Отработка ловли мяча с длинного и короткого расстояния. Выполнения прыжков, работа с таблицами.

##### **Тема 1.3. Упражнения для укрепления мышц ног (12 часов)**

*Теория:* Техника бега на короткую дистанцию.

*Практика:* Выполнение «челночного бега». Выполнение ходьбы на согнутых ногах. Выполнение прыжков вверх на носках с прямыми ногами. Выполнение

бега с ускорением, чередование бега с ходьбой. Выполнение приседаний на двух и одной ноге. Выполнение поднимания туловища на носках.

#### **Тема 1.4. Упражнения для развития кистей рук (12 часов)**

*Теория:* Техника отжимания от пола на кулаках.

*Практика:* Выполнение отжимания от пола на пальцах. Использование резинового эспандера. Использование легких гантелей. Использование специальных утяжелителей. Использование специального эспандера.

#### **Тема 1.5. Упражнения для выработки ловкости (12 часов)**

*Теория:* Техника жонглирования мячом.

*Практика:* Выполнение подкрутки мяча правой стороной ракетки. Выполнение бросков мячом по летящей цели. Выполнение чеканки мяча при ходьбе по гимнастической скамейке.

#### **Тема 1.6. Элементы акробатики (12 часов)**

*Теория:* Техника кувырков вперед и назад.

*Практика:* Выполнение стойки на лопатках, стойки на руках, стойки на голове. Выполнение «моста» из положения лежа на спине. Выполнение полушпагата. Выполнение прыжков - полетов. Выполнение кувырков в длину с места и с разбега.

#### **Тема 1.7. Итоговая работа (3 часа)**

*Теория:* Правила выполнения итоговой проверочной работы. Сдача нормативов.

*Практика:* Выполнение заданий.

### **Раздел 2. Техника (138 часов)**

#### **Тема 2.1. Топ-спин (12 часов)**

*Теория:* Техника сверхсильного удара верхнего вращения. Определение траектории полета.

*Практика:* Отработка отскока от стола. Выполнение быстрого «топ-спина». Выполнение медленного «топ-спина». Выполнение зависающего «топ-спина». Выполнение ложного «топ-спина». Отработка перекрутки. Отработка контр «топ-спина», «топ-спина» слева, «топ-спина» справа.

#### **Тема 2.2. Блок (12 часов)**

*Теория:* Техника активного блока, пассивного блока.

*Практика:* Отработка контр-нападающего блока. Отработка смягчающего блока. Отработка блока открытой ракеткой, блока закрытой ракеткой, короткого блока, длинного блока, амортизированного блока.

#### **Тема 2.3. Укоротка (12 часов)**

*Теория:* Техника имитации наката.

*Практика:* Отработка «посадки» медленного короткого мяча. Выполнение амортизированной «укоротки», «укоротки» блоком, «укоротки» открытой

ракеткой, «укоротки» закрытой ракеткой. Отработка обманной «укоротки», «укоротки» движением кисти.

#### **Тема 2.4. Бумеранг (12 часов)**

*Теория:* Техника подрезки горизонтальной ракеткой.

*Практика:* Отработка возврата мяча. Отработка подрезки по вогнутой траектории. Отработка подрезки горизонтальной ракеткой. Отработка срезки по выпуклой траектории. Отработка срезки высокого мяча. Отработка косой подрезки.

#### **Тема 2.5. Контр - топ-спин (12 часов)**

*Теория:* Техника контр – топ - спин высокой траектории.

*Практика:* Отработка медленного контр - топ-спина. Отработка низкого контр - топ-спина. Отработка быстрого контр - топ-спина. Отработка бокового контр-топ-спина. Отработка ложного контр - топ-спина. Отработка контр-топ-спина на контр «топ-спин».

#### **Тема 2.6. Свеча защитная (12 часов)**

*Теория:* Техника плоского удара с высокого отскока мяча.

*Практика:* Отработка удара с вогнутой траекторией полета мяча. Отработка удара против сильного удара «накатом». Отработка удара боковая свеча. Отработка удара в прыжке.

#### **Тема 2.7. Запил (12 часов)**

Техника удара резким движением локтя. Практическая работа  
Отработка удара резким движением кисти. Отработка смешанного удара. Отработка сильного нижнего вращения. Отработка удара вперед под мяч. Отработка удара по диагонали со смешанным вращением мяча.

#### **Тема 2.8. Смеш резанный (12 часов)**

*Теория:* Техника удар по высокому мячу.

*Практика:* Отработка удара по высокому короткому мячу. Отработка срезки мяча в низ. Отработка срезки мяча в сторону. Выполнение вращения мяча вправо и вниз. Выполнение удара круговым вращением руки.

#### **Тема 2.9. Совершенствование подачи «Маятник» (12 часов)**

*Теория:* Техника подачи по диагонали.

*Практика:* Отработка подачи в центр стола. Отработка подачи в край стола. Отработка ближней подачи. Выполнение подачи в сочетании с атакующими ударами слева и справа. Отработка маскировки подачи. Отработка ускоренной подачи.

#### **Тема 2.10. Совершенствование подачи «Веер» (12 часов)**

*Теория:* Техника низкого подброса мяча.

*Практика:* Выполнение подачи ладонной стороной ракетки. Отработка короткой подачи в правый угол. Отработка ускоренной подачи. Отработка

подачи со смешанным вращением. Выполнение подачи различными частями ракетки.

### **Тема 2.11. Совершенствование обманной подачи (12 часов)**

*Теория:* Техника обманной подачи «Веер».

*Практика:* Отработка обманной подачи «маятник». Выполнение ложного замаха. Выполнение ложного удара. Наскакивающая подача с коротким вращением. Отработка чередования подач. Отработка обманной подачи с прямым ударом. Отработка обманной подачи «челнок».

### **Тема 2.12. Соревнования (6 часов)**

*Теория:* Правила соревнований. Одиночная игра на счет.

*Практика:* Выполнение заданий. Раздел 3. Тактика (105 часов)

#### **Раздел 3. Тактика (105 часов)**

### **Тема 3.1. Тактика ближней зоны (15 часов)**

*Теория:* Правила передвижения в ближней зоне.

*Практика:* Отработка игры в ближней зоне между двумя нападающими. Отработка игры в ближней зоне нападающего против защитника. Отработка игры в ближней зоне двух защитников. Отработка перехода игры с дальней зоны в ближнюю. Отработка перехода игры с ближней зоны в дальнюю.

### **Тема 3.2. Совершенствование тактики нападения (12 часов)**

*Теория:* Правила сочетания сложных подач.

*Практика:* Отработка чередования косых мячей средней силы с сильным завершающим ударом. Отработка начала «атак» с подачей «накат». Отработка завершения атаки «топ-спина». Отработка сильного удара с угла. Совершенствование точного атакующего удара. Отработка атаки в быстром темпе.

### **Тема 3.3. Совершенствование тактики защиты (12 часов)**

*Теория:* Тактика игры в средней зоне защитника против нападающего.

*Практика:* Отработка игры в ближней зоне защитника против нападающего «срезкой». Отработка игры в дальней зоне защитника против нападающего «подрезкой». Отработка защиты блоком.

### **Тема 3.4. Тактика парной игры (15 часов)**

*Теория:* Тактика парной игры с леворуким напарником.

*Практика:* Отработка парной игры в ближней зоне. Отработка парной игры в средней зоне. Отработка парной игры в дальней зоне. Подбор партнера. Отработка согласованных действий в паре. Определение позиции. Использование слабых сторон соперника.

### **Тема 3.5. Передвижение в паре (12 часов)**

*Теория:* Техника отработки согласованных передвижений в паре. Выбор правильной позиции.

*Практика:* Отработка линейного передвижение в паре. Отработка отхода влево, отхода вправо, отхода назад. Выполнение Т-образного передвижения. Выполнение перехода с ближней зоны в среднюю. Выполнение перехода с ближней зоны в дальнюю. Выполнение перехода с дальней зоны в среднюю. Выполнение перехода с дальней зоны в ближнюю. Выполнение перехода со средней зоны в ближнюю.

### **Тема 3.6. Расстановка игроков в паре (12 часов)**

*Теория:* Правила преимущества принимающей стороны. Сильный игрок против слабого принимающего. Расстановка игроков в смешанных парах.

*Практика:* Отработка игры защитника против нападающего. Отработка игры защитника против защитника. Отработка игры нападающего против нападающего.

### **Тема 3.7. Подача в парной игре (12 часов)**

*Теория:* Тактика выбора направления подачи.

*Практика:* Отработка короткой подача к средней линии. Отработка условных сигналов с партнером. Отработка короткой подачи к боковой линии. Использование слабых сторон соперника при приеме. Отработка средней подачи к средней линии. Выполнение средней подачи к боковой линии. Выполнение длинной подачи к средней линии, длинной подачи к боковой линии.

### **Тема 3.8. Розыгрыш очка в парной игре (12 часов)**

*Теория:* Техника удара мяча в разные направления.

*Практика:* Отработка ударов мяча по прямой, ударов мяча в середину игровой зоны. Отработка сочетания длинных накатов с укороченными срезками. Использование зависающих «топ - спинов». Отработка серийного нападения накатами. Отработка ударов в направлении отхода соперника. Отработка ударов в противоположном направлении.

### **Тема 3.9. Итоговая работа (3 часа)**

*Теория:* Правила выполнения итоговой проверочной работы.

*Практика:* Выполнение заданий. Зачет.

## **Раздел 4. Судейство и организация соревнований (15 часов)**

### **Тема 4.1. Правила судейства (6 часов)**

*Теория:* Правила игры. Жребий. Ведение протокола. Права и обязанности участников соревнований. Права и обязанности ведущего судьи.

*Практика:* Слежение за правилами подачи. Слежение за правилами приема. Слежение за правилами перехода игроков при парной игре. Слежение за правилами перехода сторон. Слежение за правилами ведения счета.

### **Тема 4.2. Правила организации соревнований (6 часов)**

*Теория:* Ознакомление с различными способами проведения соревнований. Круговой способ. Способ выбывания проигравших. Способ выбывания

проигравших. Смешанный способ. Виды соревнований. Мужские и женские. Парные встречи. Смешанные парные встречи. Характер соревнований. Личные, командные и лично-командные.

*Практика:* Проведение соревнований.

#### **Тема 4.6. Проверочная работа (3 часа)**

*Теория:* Правила выполнения итоговой проверочной работы. Судейство соревнований.

*Практика:* Выполнение заданий.

### **1.4. Планируемые результаты**

В итоге освоения Программы, учащиеся **знают/понимают:**

- правила игры, основы техники и тактики ведения игры;
- основные виды ударов и подач;
- основные технические приемы;
- тактику и технику одиночной и парной игры;
- правила организации соревнований и ведения протокола.

**умеют:**

- правильно выбирать технику и тактику игры;
- применять разнообразные технические приемы;
- использовать техническую и тактическую подготовку в парной игре;
- организовывать соревнования и вести протокол встреч;

**владеют:**

- тактическими и техническими навыками парной и одиночной игры.

В течение всего периода обучения, также получают развитие такие качества учащихся, как:

- доброта, отзывчивость и внимание к окружающим людям;
- культура общения, чувства коллективизма и взаимопомощи;
- усердие, терпение, трудолюбие, самоорганизация

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Продолжительность учебного года	288 дней
Дата начала и окончания учебных периодов: первый год обучения второй год обучения третий год обучения	14.09.2025 г. – 31.05.2026 г. 01.09.2026 г. – 31.05.2027 г. 01.09.2027 г. – 31.05.2028 г.
Количество учебных недель, дней: первый год обучения второй год обучения третий год обучения	72 недели, 144 дня 36 недель, 108 дней 36 недель, 108 дней
Режим работы: первый год обучения второй год обучения третий год обучения	2 раза в неделю по 2 часа; 3 раза в неделю по 2 часа 3 раза в неделю по 2 часа
Выходные дни Праздничные дни	Суббота, воскресенье Установленные законодательством Российской Федерации
Продолжительность зимних каникул первый год обучения второй год обучения третий год обучения	31.12.2025 г. – 10.01.2026 г. 31.12.2026 г. – 10.01.2027 г. 31.12.2027 г. – 10.01.2028 г.
Продолжительность летних каникул первый год обучения второй год обучения третий год обучения	96 дней 01.06.2026 г. – 31.08.2026 г. 01.06.2027 г. – 31.08.2027 г. 01.06.2028 г. – 31.08.2028 г.

## 1.2. Условия реализации Программы

Успешной реализации Программы способствует наличие постоянного рабочего помещения (спортивного зала) со всеми необходимыми материалами и оборудованием.

Помещение должно быть светлым, просторным, хорошо проветриваемым, предназначено для проведения спортивных игр, оснащённое оборудованием и инвентарём для настольного тенниса.

### **Материально-техническое обеспечение:**

Материально-техническая база соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам.

### **Спортивный инвентарь и оборудование:**

- теннисные ракетки и мячи на каждого учащегося;
- набивные мячи;
- волейбольные мячи;
- хоккейные мячи;
- перекладины для подтягивания в висе;
- скакалки для прыжков на каждого учащегося;
- секундомер;
- гимнастические скамейки –2-4 штуки;
- теннисные столы -7 штук;
- сетки для настольного тенниса –7 штук;
- гимнастические маты –2 штуки;
- табло для подсчёта очков.

### **Кадровые условия реализации Программы:**

- педагог дополнительного образования, реализующий данную Программу владеет следующими профессиональными и личностными качествами:
- обладает высшим образованием;
- владеет навыками и приёмами организации занятий по настольному теннису;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности учащихся;
- умеет видеть и раскрывать творческие, физкультурно-спортивные способности учащихся;
- систематически повышает уровень своего педагогического мастерства.

### 2.3. Формы аттестации/контроля

Для определения результативности в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком разработаны формы аттестации, отражающие достижение цели и выполнения задач по освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис».

**Вводный контроль** используют для предварительного выявления уровня знаний и умений. Методы вводного контроля: анкетирование, диагностическая беседа; наблюдение; опрос.

**Текущий контроль** осуществляется в процессе усвоения каждой темы. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Главная функция текущей проверки – обучающая.

*Итоговый контроль* проводится в конце учебного года – в форме зачетов, товарищеских встреч, соревнований. Итоги заносятся в протокольные таблицы (Приложение 1).

<b>Формы аттестации/контроля</b>	<b>Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов</b>	<b>Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов</b>
Опрос, анкетирование, беседа Теоретический опрос, опрос на знания терминов, зачетные упражнения	Журнал посещаемости Аналитический	Аналитические справки, протокольные таблицы (Приложение 1).
Контрольные игры	Наблюдение	Аналитические справки, протоколы соревнований, игр
Сдача нормативов – зачет, соревнования, товарищеские встречи	Наблюдение	Грамоты, дипломы, протоколы соревнований, товарищеских встреч фото, отзывы детей, родителей, протокольные таблицы (Приложение 1).

## 2.4. Оценочные материалы

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение Программы, прирост спортивных достижений, участие в турнирах, соревнованиях по теннису. Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в настольном теннисе учащихся определяется по таблице (*Приложение 2*).

Косвенными критериями служат: заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге – воспитание физически здоровых людей.

**Форма зачетов:** мини-соревнования, выполнение тестовых заданий. Оценка результативности освоения Программы проводится в середине и конце учебного года в форме спортивных соревнований, демонстрирующих сформированность специальных двигательных умений. В качестве оценочных материалов используются турнирные таблицы результатов соревнований.

## 2.5. Методическое обеспечение

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические.

**Выбор методов (способов)** обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

**Методика проведения занятий** предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

**Форма организации учащихся на занятиях:** индивидуальная, групповая, игровая.

**Формы проведения занятий:** игра, физические упражнения с предметами и без предметов; товарищеские встречи; сдача контрольных нормативов; соревнования.

**Методы обучения:** словесные (беседа, объяснение материала, опрос, обсуждение); наглядные (просмотр видеоматериалов); метод подводящих упражнений; метод целостного упражнения.

### **Образовательные технологии:**

– изучение теоретических вопросов должно быть основано на принципе систематичности и последовательности.

Практические занятия построены педагогом на следующих принципах:

- индивидуального подхода к каждому ребенку в условиях коллективного обучения;
- доступности и наглядности;
- прочности в овладении знаниями, умениями, навыками;
- сознательности и активности;
- взаимопомощи.

## 2.6. Список литературы

1. Амелин, А.Н. Настольный теннис [Текст] /А.Н. Амелин. – М.: Физкультура и спорт, 1999.- 53с.
2. Барчукова, Г.В. Настольный теннис. Правила игры, судейство и организация соревнований/ Г.В. Барчукова. - Москва: Физкультура и спорт. 2019 - ISBN 5- 278-00781-8.
3. Барчукова, Г.В., Богушас, В.М., Матыцин, О.В. Теория и методика настольного тенниса/ Г.В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В. Матыцин. – Москва: Академия, 2020 - ISBN 5-7695-2167-8. 2.6.2.
4. Барчукова, Г.В. Настольный теннис для всех / Г. В. Барчукова. - Москва: Физкультура и Спорт, 2019 - ISBN 978-5-278-00847-7.
5. Балйшите, Л. От семи до...[Текст] /Л. Балйшите. – М.: Физкультура и спорт, 1999.- 50с.
6. Богушас, М.В. Играем в настольный теннис [Текст] / М.В. Богушас. – М.: Просвещение, 2000.- 65с.
7. Программа /Г. В. Барчукова, В.А. Воробьев, О. В. Матыцин; Гос. комитет РФ по физ. культуре и спорту. – Москва: Советский спорт, 2004. – 73 с. – (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва).

## Содержание программы по годам обучения

Содержание программы по годам обучения состоит из трёх разделов, логически связанных между собой. Образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Настольный теннис» осуществляется в очной форме.

Содержание программы по годам обучения состоит из трёх разделов, логически связанных между собой:

**Раздел 1. «Общесфизическая подготовка»:** развитие общесфизических и специально физических качеств, необходимых для освоения игры в настольный теннис.

**Раздел 2. «Техника»:** обучение детей основным техническим приёмам.

**Раздел 3. «Тактика»:** обучение детей основным тактическим приёмам.

Каждый раздел имеет определённую цель.

Теоретический материал программы вводится в процессе выполнения двигательной деятельности.

Практические навыки и умения игры в теннис (техника и тактика) отрабатываются в процессе выполнения специальных упражнений.

Введение в Программу подвижных народных игр вызывает активную работу мысли, способствует расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов. Сочетание упражнений на общесфизическую подготовку обучающихся с подвижными народными играми стимулирует переход детского организма к более высокой ступени развития. Планирование и

проведение учебных занятий проводятся в соответствии с требованиями к здоровью и сохранению: выполнение санитарно-гигиенических требований, создание психологической комфортности, создание условий для реализации коммуникативных навыков учащихся, дозирование физической нагрузки в течение занятия, что способствует формированию у учащихся представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему.

Рефлексивные и коммуникативные умения и навыки развиваются при подведении итогов занятия. Для стимулирования физкультурно-спортивной деятельности на занятиях используются методы стимулирования интереса к учению: создание на занятиях доброжелательного психологического климата, внимательное и бережное отношение к достижениям учащихся, индивидуальный подход.

Данная таблица ниже систематизацию форм занятий, основных приемов и методов, дидактического материала, технического оснащения занятий и форм подведения итогов по каждому разделу программы.

<b>Форма занятий</b>	<b>Основные методы и приёмы</b>	<b>Дидактический материал и техническое оснащение занятия</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
<b>Раздел 1. Общефизическая подготовка</b>			
Практическое занятие, игра	Показ, практическое выполнение упражнений	Тестирование, задания, упражнения, скакалки, гимнастические палки,	Сдача нормативов Занесение в протокольную таблицу (Приложение 1)
	Общеразвивающие упражнения без предметов, предметами; элементы акробатики, упражнения на снарядах, подвижные игры и эстафеты;	Теннисный или хоккейный мяч, набивной мяч, гантели, гимнастическая стенка, брусья, канат, шведская лестница, бревно, скамейка, кольца, трамплин.	
<b>Раздел 2. Техника</b>			
Комбинированное занятие; Практическое занятие;	Наглядные (демонстрация, показ); Практические упражнения; Просмотр DVD-записей; выполнение специальных упражнений;	Задания, упражнения, DV-диски, телевизор, мячи, столы, ракетки;	Одиночная игра на счёт
<b>Раздел 3. Тактика</b>			
Комбинированное занятие; Практическое занятие;	Наглядные (демонстрация, показ); Практические упражнения;	Задания, упражнения, схемы; DVD-диски, телевизор, мячи, столы, ракетки;	Зачет Занесение в протокольную таблицу (Приложение 1)

Метапредметные результаты (личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные – отслеживаются на протяжении всего обучения по Программе через наблюдение за учащимися в разных моментах жизнедеятельности (игры, общение, выполнение обучающих упражнений, соревнования, турниры и т.д.).

**Тестовые задания по итогам изучения теоретической части  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Настольный теннис»**

***Тест 1 «История настольного тенниса»***

- 1.Какая страна является родоначальником настольного тенниса?  
А) Китай В) Япония  
Б) США Г) Англия
- 2.Кто распространил настольный теннис по всему миру?  
А) пилоты В) железнодорожники  
Б) моряки Г) автолюбители
- 3.В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?  
А) 1984 В)1988  
Б) 1992 Г) 2000
- 4.Когда был проведен первый чемпионат мира?  
А) 1926 В) 1930  
Б) 1927 Г) 1928
- 5.В каком году пинг-понг переименован в настольный теннис?  
А) 1936 В) 1940  
Б) 1938 Г) 1933

**Тест «Правила игры и основам судейства соревнований»**

1. Что такое сет или партия?

А) 11 очков В) 12 очков

Б) 10 очков Г) 21 очко

2. Как называется игровая ситуация, когда оба игрока набрали по 10 очков, то есть счет в сете 10:10

А) преферанс В) баланс

Б) аванс Г) деберц

3. Из скольких сетов играется матч или встреча.

А) из одного сета В) из 2-х сетов

Б) из любого нечетного числа сетов Г) из 5 сетов

4. На сколько сантиметров должен быть подброшен мяч при подаче

А) на 10 см В) не менее чем на 16 см

Б) не менее чем на 20 см Г) менее 16 см

5. Высота сетки равна:

А) 15,25 см В) 17,25 см

Б) 14,25 см Г) 16,25 см

6. По сколько подач выполняет спортсмен

А) по 1 подаче В) по 3 подачи

Б) по 2 подачи Г) по 4 подачи

7. Через сколько сыгранных очков к спортсмену опять переходит подача?

А) через 2 очка В) через 6 очков

Б) через 8 очков Г) через 4 очка

8. Во время розыгрыша в игровую зону прилетел второй мяч. Что должен сделать судья в такой ситуации?

А) Объявить минутный перерыв В) Поднять руку вверх, для устранения помехи тем самым остановить игру

Б) Показать желтую карточку игроку, Г) Ничего не делать от которого прилетел мяч

9. Карточка какого цвета не требуется судье для проведения матча?

А) красного В) белого

Б) зеленого Г) желтого

10. Какого цвета могут быть наклейки у ракетки?

А) любого В) только черного и красного

Б) черного, красного, зеленого и синего Г) правилами это не регулируется

11. Через сколько сетов противники меняются игровыми сторонами?

- А) вообще не меняются В) через 2 сета  
Б) через один сет Г) через 3 сета
12. При каком счете в решающей партии происходит смена сторон?  
А) Кто первым наберет 5 очков В) вообще не меняются  
Б) кто первым наберет 7 очков Г) кто первым наберет 6 очков
13. Спортсмен который выиграл жребий, его преимущества?  
А) может подавать первым В) может отдать подачу противнику  
Б) может выбрать любую из сторон, но Г) Все выше перечисленное тогда подавать будет противник
14. До скольких очков играется одна партия (сет) если оба игрока набрали по 10 очков?  
А) до разницы в одно очко В) до разницы в два очка  
Б) до разницы в три очка Г) до разницы в четыре очка
15. Сколько таймаутов можно брать в одной встрече?  
А) два В) три  
Б) один Г) ни одного
16. Чему равна продолжительность одного таймаута в матче?  
А) 30 сек В) 1 мин  
Б) 1 мин 30сек Г) 2 мин
17. Через сколько очков по правилам можно вытираться полотенцем?  
А) через 2 В) через 4  
Б) через 6 Г) через 8
18. Сколько сторон у мяча?  
А) ни одной В) две  
Б) четыре Г) шесть

### ***Тест 3 «Техника игры и оборудование для игры в настольный теннис»***

1. Элемент игры срезка выполняется с каким вращением?  
А) без вращения В) с нижним вращением  
Б) с верхним вращением Г) с боковым вращением
2. Элемент игры накат выполняется с каким вращением?  
А) без вращения В) с нижним вращением  
Б) с верхним вращением Г) с боковым вращением
3. Какова длина стола?  
А) 3 м В) 2,74 м  
Б) 3,15 м Г) 2, 5 м
4. Какова ширина стола?  
А) 1,525 м В) 1,7 м  
Б) 1,8 м Г) 1,95 м

5.Какова высота стола

А) 80 см В) 72см

Б) 85 см Г) 76 см

6.Диаметр мяча равен:

А) 38 мм В) 36 мм

Б) 34 мм Г) 40 мм

7.Масса мяча равна:

А) 2,7 г В) 3,2 г

Б) 5 г Г) 6,8 г

8.Высота сетки равна:

А) 15,25 см В) 17,25 см

Б) 14,25 см Г) 16,25см

9. Какой вид хватки ракетки не используется в настольном теннисе?

А) азиатская В) африканская

Б) европейская Г) все выше перечисленные используются

***Тест 4 «Теоретическая подготовка учащихся детского объединения  
«Настольный теннис»***

1.Перечислите технические элементы игры, которые вы знаете?

2.Назовите основные подачи в настольном теннисе?

3.Назовите основные стойки теннисиста?

4.Из какой стойки теннисиста выполняется срезка слева?

5.Что такое ITTF, ФНТР, МФНТ?

6.Чем знаменита Зоя Руднова?

7.Кто был первым президентом Международной федерации по настольному теннису?