

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Юность» г. Амурска  
Амурского муниципального района Хабаровского края

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказ № 111-Д  
От «03» сентября 2025г.

Принято на педагогическом  
совете МАУ ДО «Юность»  
Протокол № 1 от 03.09.2025г.

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа физкультурно – спортивной направленности  
«Настольный теннис»  
Для учащихся 7-18 лет  
Срок реализации: 4 года**

**Составитель:  
Педагог дополнительного  
образования  
Евстифеев Вячеслав Владимирович**

г. Амурск

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа по настольному теннису составлена в соответствии с законодательством Российской Федерации, в том числе Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», нормативными правовыми актами Министерства спорта Российской Федерации, законодательством в сфере образования, в том числе следующими приказами Министерства спорта Российской Федерации, принятыми во исполнение Статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»:

- приказом от 12.09.2013 №930 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

- приказом от 27.12.2013 № 731«Об утверждении Порядка приёма на обучение по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта

- приказом от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

**Программа направлена на:**

- отбор одарённых детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в настольном теннисе;

- подготовку к усвоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта

- организацию досуга и формирования потребности в поддержании здорового образа жизни

**Основными задачами реализации программы являются:**

- формирование и развитие творческих и спортивных особенностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

- формирование навыков адаптации к жизни, в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности и в спорте.

Совокупность перечисленных задач конкретизируется на отдельных возрастных этапах обучения и тренировки системой частных задач, находящихся в определённой зависимости и подчинении.

Физическая культура и спорт направлены не только на преобразование внешней социальной и природной среды, но прежде всего на воспитание человека, формирование его личности, мировоззрения, форм и характера поведения. В процессе физкультурной деятельности человек формирует себя в многообразии форм своего выражения. Его задатки формируются ф способности, которые , в свою очередь. Воплощаются в результатах его деятельности.

В современном мире существует огромное многообразие видов деятельности, где могут проявить дети и подростки. Но таких видов, в которых существует комплекс развивающих факторов не так много. Занятия настольным теннисом способствует развитию личностных. Физических, психологических, морально-нравственных и патриотических качеств. А в связи с тем, что этот вид спорта популярен среди молодёжи и подростков, то

актуальность разработки и внедрения программы «Настольный теннис» является неоспоримым.

Программа разработана для группы стартового и базового уровня обучения.  
**Общая продолжительность реализации программы – 4 года.**

Критерии результативности реализации программы:

- на этапе начальной подготовки (стартовый уровень):

1. формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
2. формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
3. Освоение основ техники и тактики настольного тенниса;
4. всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
5. укрепление здоровья спортсменов;
6. отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий настольным теннисом.

-на этапе базового уровня:

1. повышение уровня общей и специальной физической, технической и психологической подготовки;

2. приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по настольному теннису;

3. формирование спортивной мотивации;
4. укрепление здоровья

### **Методические принципы программы**

-принцип сознательности и активности

-принцип наглядности

-принцип доступности и индивидуальности

-принцип систематичности

-принцип динамичности

Заниматься в группе может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Для занимающихся предусматривается теоретическая и практическая подготовка, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Основные задачи теоретических занятий: дать необходимые знания по истории, теории, методике физкультуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, технике безопасности, первой медицинской помощи.

При подборе средств и методов практических занятий педагог должен учитывать, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия. Каждое практическое занятие должно состоять из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

**Годичный учебно-тренировочный процесс в группах настольного тенниса подразделяют на три периода: подготовительный, соревновательный, переходный.**

Основная его задача - подготовить игрока к выступлению в предстоящих соревнованиях. Этот период разделяют на три этапа.

На первом этапе основное внимание уделяется общей и специальной подготовке и на этой основе ведется дальнейшее совершенствование специальных физических качеств и технической подготовленности. Общей и специальной физической подготовке на данном этапе отводится примерно 60% времени каждого занятия, технической 25-30% и тактической 10-15%.

Основные средства подготовки на данном этапе: общеразвивающие гимнастические упражнения, ходьба, бег, волейбол, футбол, упражнения по технике игры. Проводятся комплексные занятия по общей и специальной физической подготовке. Объем их увеличивается постепенно с учетом возраста, пола и уровня спортивной квалификации занимающихся.

На втором этапе основное внимание уделяется дальнейшему совершенствованию специальных физических качеств: скоростной выносливости, ловкости, элементами техники, тактическим комбинациям.

Общей и специальной подготовке на данном этапе уделяется около 40% времени каждого занятия технической и тактической –около 60% . Волевая и психическая подготовка направлена на преодоление трудностей борьбы с утомлением ,связанным с возрастающими нагрузками, развитие смелости и решительности.

Основные средства подготовки на втором этапе: специальные упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений, скоростной выносливости, быстроты реакции, подвижные и подготовительные игры, всевозможные эстафеты с мячом.

На третьем этапе наибольший удельный вес занимает тактическая подготовка - 50-55% времени каждого занятия; на техническую подготовку отводится 30-35% и физическую - 10-15%.

Проводятся комплексные занятия по физической, технической и тактической подготовке, тематические занятия и соревнования.

### **Соревновательный период.**

Главная его задача- достижение хорошей подготовленности к каждому из соревнований и лучших спортивных результатов. Высокая спортивная форма достигается в процессе всесторонней подготовки, участия в соревнованиях и активного отдыха в промежутках между состязаниями.

В соревнованиях проверяется эффективность подготовки, выявляются недостатки, что дает возможность уточнять содержание учебно-тренировочного процесса в дальнейшем.

Основные средства тренировки в данном периоде: специальные упражнения для развития физических качеств(быстроты, ловкости, координации движений, скоростной выносливости), специальные упражнения, приближенные к игровым. Основное внимание уделяется совершенствованию технике и тактике игры.

### **Переходный период**

Основные его задачи: поддержание достаточно высокого уровня тренированности, активный отдых; работа над ликвидацией недостатков в технике игры; постепенное снижение нагрузки и планомерный переход к занятиям другими видами спорта; тщательная проверка состояния здоровья; подготовка к более высоким нагрузкам следующего года занятий.

### **Годовой учебный план группы базовый уровень 1 год обучения**

	Содержание занятий	Количество учебных часов		
		Всего	Форма проведения	Форма промежуточного контроля
	<b>Теоретические занятия</b>	8		
1.	Физическая культура и спорт	1	Групповая беседа	опрос
2.	Краткий обзор развития настольного тенниса	1	Групповая беседа, просмотр видеофильмов	опрос
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	Групповая лекция	Сдача зачета
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	1	Групповая инд-ая беседа	тесты
5.	Основы техники и тактики игры в настольный теннис.	1	Групповая лекция	опрос
6.	Правила соревнований по настольному теннису.	1	Групповая лекция	Сдача зачета
7.	Оборудование, инвентарь	1	Инд. беседа	Сдача зачета
	<b>Практические занятия</b>			
1.	Общая физическая подготовка	76	групповая	Сдача контрольных нормативов
2.	Специальная физическая подготовка.	57	групповая	Сдача контрольных нормативов
3.	Изучение и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис	90	групповая	Сдача контрольных нормативов
4.	Участие в соревнованиях	Согласно		

		календарному плану		
5.	Выполнение контрольных нормативов	9		
	<b>Всего часов</b>	<b>240</b>		

## **Годовой график распределения учебных часов**

### **Базовый уровень 1 год обучения**

Содержание занятий	Подготовительный период				Соревновательный период			Переходный период		Всего часов
	октябрь	Ноябрь, декабрь	Январь, февраль, март			Апрель, Май, июнь				
<b>Теоретические занятия</b>	-	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>8</b>
<b>Практические занятия</b>										
1.Общая физическая подготовка	10	10	10	10	6	6	6	6	12	<b>76</b>
2.Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	9	<b>57</b>
3.Изучение и совершенствование техники и тактики игры.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	<b>90</b>
4.Участие в соревнованиях.	Согласно календарному плану спортивных мероприятий									
5.Выполнение контрольных нормативов	-	3	-	1	-	1	-	2	2	<b>9</b>
<b>Всего часов на практические занятия</b>	<b>26</b>	<b>29</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>33</b>	<b>232</b>
<b>Общее количество учебных часов</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>34</b>	<b>240</b>

**Годовой учебный план  
группы базовый уровень 2 год обучения**

	Содержание занятий	Количество учебных часов		
		Всего	Форма проведения	Форма промежуточного контроля.
	<b>Теоретические занятия</b>			
1.	Психологическая подготовка спортсмена	1	Инд. беседа	опрос
2.	Краткий обзор развития настольного тенниса	1	Групповая беседа, просмотр видеофильмов	опрос
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	Групповая лекция	опрос
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, массаж.	1	Групповая, индивидуальная беседа	тесты
5.	Техника и тактика игры в настольный теннис.	1	свободная	сдача тестов
6.	Правила соревнований по настольному теннису.	1	Групповая лекция	Сдача зачета
	<b>Практические занятия</b>			
1.	Общая физическая подготовка	60	групповая	Сдача контрольных нормативов
2.	Специальная физическая подготовка.	73	групповая	Сдача контрольных нормативов
3.	Изучение и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис	95	групповая	Сдача контрольных нормативов
4.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану		
5.	Выполнение контрольных нормативов	6		
	<b>Всего часов</b>	<b>240</b>		

**Годовой график распределения учебных часов**  
**Базовый уровень 2 год обучения**

Содержание занятий	Подготовительный период			Соревновательный период			Переходный период		Всего часов	
	Сентябрь, октябрь	Ноябрь, декабрь	Январь, февраль, март			Апрель, Май, июнь				
<b>Теоретические занятия</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	
<b>Практические занятия</b>										
1.Общая физическая подготовка	7	6	6	6	5	6	6	12	<b>60</b>	
2.Специальная физическая подготовка	9	9	9	8	7	8	9	7	<b>73</b>	
3.Изучение и совершенствование техники и тактики игры.	9	10	10	10	10	11	11	10	<b>95</b>	
4.Участие в соревнованиях.	Согласно календарному плану спортивных мероприятий									
5.Выполнение контрольных нормативов	1	2	-	-	-	-	-	3	<b>6</b>	
<b>Всего часов на практические занятия</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>23</b>	<b>36</b>	<b>234</b>
<b>Общее количество учебных часов</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>36</b>	<b>240</b>

**Годовой учебный план**  
**группы базовый уровень 3 год обучения**

	Содержание занятий	Количество учебных часов		
		Всего	Форма проведения	Форма промежуточного контроля.
	<b>Теоретические занятия</b>	<b>6</b>		
1.	Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.	1	Инд. беседа	опрос
2.	Иновационные методики в тренировочном процессе и подготовке инвентаря.	1	Групповая лекция	опрос
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Причины травматизма, меры предупреждения	1	Групповая лекция	Опрос, тесты
4.	Врачебный контроль, самоконтроль.	1	Групповая индивидуальная беседа	тесты
5.	Техника и тактика, методы их совершенствования.	1	свободная	сдача тестов
6.	Правила соревнований по настольному теннису, их организация и проведение.	1	Групповая лекция	Сдача зачета
	<b>Практические занятия</b>			
1.	Общая физическая подготовка	39	групповая	Сдача контрольных нормативов
2.	Специальная физическая подготовка	75	групповая	Сдача контрольных нормативов
3.	Изучение и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис	114	групповая	Сдача контрольных нормативов
4.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану		
5.	Выполнение контрольных Нормативов.	6		
	<b>Итого часов</b>	<b>240</b>		

**Годовой график распределения учебных часов**  
**Базовый уровень 3 год обучения**

Содержание занятий	Подготовительный период				Соревновательный период			Переходный период		Всего часов
	Сентябрь, октябрь	Ноябрь, декабрь	Январь, февраль, март			Апрель, май				
<b>Теоретические занятия</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>6</b>
<b>Практические занятия</b>										
1.Общая физическая подготовка	3	3	4	5	4	5	5	4	6	<b>39</b>
2.Специальная физическая подготовка	7	7	8	8	8	8	8	9	12	<b>75</b>
3.Изучение и совершенствование техники и тактики игры.	11	14	14	14	9	11	11	14	16	<b>114</b>
4.Участие в соревнованиях.	Согласно календарному плану спортивных мероприятий									
5.Выполнение контрольных нормативов		3							3	<b>6</b>
<b>Всего часов на практические занятия</b>	<b>21</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>37</b>	<b>234</b>
<b>Общее количество учебных часов</b>	<b>22</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>22</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>28</b>	<b>37</b>	<b>240</b>

**Годовой учебный план  
стартовый уровень**

	Содержание занятий	Количество учебных часов		
		Всего	Теоретических занятий	Практических занятий.
	<b>Теоретические занятия</b>	3	Форма проведения	Форма промежуточного контроля.
1.	Краткий обзор развития настольного тенниса	1	групповая беседа, просмотр видеофильмов	опрос
2.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	0,5	Групповая, индивидуальная беседа	тесты
3.	Основы техники и тактики игры в настольный теннис.	0,5	Групповая лекция	опрос
4.	Правила соревнований по настольному теннису.	1	Групповая лекция	Сдача зачета
	<b>Практические занятия</b>			
1.	Общая физическая подготовка	30	групповая	Сдача контрольных нормативов
2.	Специальная физическая подготовка.	45	групповая	Сдача контрольных нормативов
3.	Изучение и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис	38	групповая	Сдача контрольных нормативов
4.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану		
5.	Выполнение контрольных нормативов	4		
	<b>Всего часов</b>	<b>120</b>		

## Годовой график распределения учебных часов стартовый уровень

Содержание занятий	Подготовительный период				Соревновательный период			Переходный период		Всего часов
	октябрь	Ноябрь, декабрь	Январь, февраль, март		Апрель, Май, июнь					
<b>Теоретические занятия</b>	-	<b>1</b>	-	<b>0,5</b>	-	<b>0,5</b>	-	<b>1</b>	-	<b>3</b>
<b>Практические занятия</b>										
1.Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	6	<b>30</b>
2.Специальная физическая подготовка	4	5	4	5	4	5	5	4	9	<b>45</b>
3.Изучение и совершенствование техники и тактики игры.	3	3	4	4	5	5	5	5	4	<b>38</b>
4.Участие в соревнованиях.	Согласно календарному плану спортивных мероприятий									
5.Выполнение контрольных нормативов	-	1	-	1	-	1	-		1	<b>4</b>
<b>Всего часов на практические занятия</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>117</b>
<b>Общее количество учебных часов</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>13,5</b>	<b>12</b>	<b>14,5</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>20</b>	<b>120</b>

## **Учебный материал (теоретические занятия)**

### **Физическая культура и спорт**

Понятие о физической культуре. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Воспитание морально-волевых качеств и психологическая подготовка спортсмена. Разрядные нормы и требования по настольному теннису. Рост массовости спорта в России и достижений российских спортсменов. Российские спортсмены - чемпионы мира и Европы по ряду видов спорта. Значение выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами.

### **Краткий обзор развития настольного тенниса**

Характеристика игры. Значение настольного тенниса в системе физического воспитания. Этапы развития настольного тенниса. Изменение в технике и тактике, произошедшие в связи с изменением правил соревнований. Системы проведения соревнований по настольному теннису. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.

### **Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Краткие сведения о строении организма человека (органы и системы). Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, сердце и сосуды. Дыхание, газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Краткие сведения о строении центральной и периферической нервной системы. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на укрепление нервной системы человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности и совершенствование двигательных качеств человека (быстроты, силы, ловкости, выносливости). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

### **Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена**

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта, ее значение. Личная гигиена спортсмена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, жилища. Гигиенические требования предъявляемые к местам занятий настольным теннисом. Закаливание, его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма человека к простудным заболеваниям. Гигиенические основы закаливания спортсмена. Средства закаливания. Режим спортсмена и его значение для занятий спортом. Питание. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках. Значение и роль белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

### **Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.**

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом, их значение. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных секциях. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, артериальное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Спортивная форма: утомление, переутомление, перетренированность. Меры предупреждения переутомления. Спортивный массаж и его применение.

### **Причины травматизма. Меры предупреждения травм.**

Оказание первой помощи. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы. Воздействие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар. Воздействие низкой температуры: озноб, отморожения.

### **Основы техники и тактики, методы их совершенствования.**

Основные понятия о технике игры. Классификация технических приемов. Способы держания ракетки, техника игры при хватке «пером». Основные стойки, позиции игрока. Передвижения теннисиста. Движения ракеткой и свободной рукой, повороты туловища, перемещения центра тяжести тела. Разновидности подач. Виды ударов: подготовительные, атакующие, защитные. Современные тенденции развития техники настольного тенниса. Определение тактики игры. Классификация тактических приемов. Планирование тактических действий. Выбор зоны, темпа игры. Использование приемов игры в зависимости от техники игры соперника.

### **Правила соревнований, их организация и проведение**

Значение спортивных соревнований. Правила игры. Организация соревнований. Основные способы проведения соревнований: круговой,

смешанный, с выбыванием. Организационная подготовка к соревнованиям: положение о соревнованиях, расписание игр, назначение судей и их обязанности. Требование к местам проведения игр, инвентарю и оборудованию. Возрастное деление участников соревнований. Медицинское обслуживание. Ведение протоколов и составление отчета о проведенных соревнованиях.

## **Оборудование, инвентарь.**

Устройство зала для занятий настольным теннисом. Гигиенические требования к его содержанию. Оборудование: столы для настольного тенниса, сетки для столов, ракетки, мячи. Освещение. Дополнительное оборудование: тренировочная стенка, настенные мишени, подвесные мячи, специальные станки. Инвентарь для занятий общей и специальной физической подготовкой. Оборудование для тренировки на воздухе.

## **Практические занятия.**

### **Общая физическая подготовка.**

**Строевые упражнения.** Общие понятия о строем и командах. Повороты на месте, в движении. Расчет на месте. Способы перестроения на месте и в движении. Размыкание и смыкание строя. Переход с шага на бег и сбега на шаг. Остановки во время движения шагом и бегом, изменение скорости.

**Общеразвивающие упражнения.** Упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для развития мышц рук, туловища и ног. Упражнения на снарядах. Акробатические упражнения. Лыжи. Коньки. Плавание. Спортивные игры. Туризм.

**Специальная физическая подготовка.** Упражнение для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости и быстроты реакции.

## **Техника и тактика игры.**

**Техника.** Способы держания ракетки: европейский, азиатский. Стойка и передвижение теннисиста. Исходное положение. Наиболее рациональные стойки для ударов справа и слева. Позиции у стола ( ближняя, средняя, дальняя ). Выпады вправо, влево, вперед, назад. Шаги одиночные, двойные, приставные, прыжки.

Способы подач слева и справа: атакующие, защитные, подготовительные. Подачи без вращения мяча, с вращением вверх, вниз, вправо. Разновидности подач в зависимости от направления, длины и силы полета мяча: толчком слева без вращения мяча вначале по прямой, затем по диагонали; ударом справа без вращения с различным направлением полета; ударом слева с вращением мяча вверх ( с учетом направления полета ), то же справа; ударом слева « подрезкой » мяча вниз на середину стола, затем по диагонали и по прямой. Удары: справа и

слева по мячу с различным вращением, высотой отскока и направлением. Удары атакующие, защитные- толчком, подставкой,»подрезкой».Удар « накатом» справа, слева, против «подставки», удар «накатом» слева против «наката», то же справа. Сочетание ударов. Тренировочные игры на счет – нападение против защиты «подставкой»,»подрезкой» и против контр-нападения; игра двумя мячами – один против двух. Удары должны выполняться легко и свободно из удобных положений. Неестественность движений может ограничить технику теннисиста.

**Тактика.** Выбор тактического характера игры. Выбор позиции. Определение темпа игры. Изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.

### **Оценочные материалы**

#### **Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме наблюдения**

Низкий уровень – учащийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса, умеет проводить специальную разминку теннисиста, знаком с правилами проведений соревнований по данному виду спорта.

Средний уровень – учащийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в настольном теннисе, умеет составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Высокий уровень - учащийся имеет глубокие знания о правилах игры в настольный теннис, владеет такими техническими приемами как: накат справа и слева по диагонали, накат справа и слева поочерёдно, накат справа и слева в один угол стола, топ – пин из разных положений. Учащийся умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

#### **Оценочные материалы для промежуточной аттестации, проводимой в форме сдачи нормативов и спарринг - тренировки.**

Упражнения для сдачи нормативов

Набивание мяча (кол-во раз) - Юноши: 20 – 25. Девушки: 15 – 20.

Подрезка (кол – во секунд без потери мяча) – Юноши: 30 – 35 с. Девушки: 25 – 30 с.

Накат (кол – во раз в серии) – Юноши: 15-20. Девушки: 10 – 15.

Подача (кол – во раз, 10 попыток) – Юноши: 9 попаданий. Девушки: 7 попаданий.

Спарринг игра – это вид игры в настольном теннисе, при котором ваш партнёр – игрок заменяет соперника во время тренировки. Для спарринга лучше выбирать игрока более высокой квалификации. Такая тренировка дает возможность увидеть уровень исполнения технических элементов, к которому стоит стремиться.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень - ученик самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень - для правильного выполнения задания ученику требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - ученик не выполнил задание даже после подсказки педагога.

## Список литературы

### **Нормативно-правовая база:**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 г.Москва «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Устав МАУ ДО «Юность», другие локальные документы;

Список литературы для педагога.

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Список литературы для детей.

1. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.

2. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.

3. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995 год.