

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 22»**

дом 11, ул. Озерная, город Оленегорск-1, Городской округ город Оленегорск, Мурманская обл., 184531, Российская Федерация
тел./факс (81552) 60888, e-mail: srschool22_01@mail.ru

Принята на заседании
методического совета
от «31» августа 2023
Протокол №1



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №22
С. Лампига О.А.
«01» сентября 2023

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

Возраст учащихся: 14-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Соколов Денис Николаевич
Педагог дополнительного образования

г. Оленегорск
2023

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Настольный теннис**» (далее Программа) предназначена для получения обучающимися первоначальных навыков игры в настольный теннис. Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, удовлетворения индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культуры и спортом, профилактику асоциального поведения, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» соответствует основному общему, среднему (полному) общему уровням образования и имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);

- приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» от 23.08.2017 г. № 816;

- «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (письмо Министерства и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242);

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р);

- «Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р);

- требованиями и нормами СанПиН 2.4.3648-20, 1.2.3685-21 и другими законодательными актами Российской Федерации.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

- Настольный теннис доступен всем. Играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно – силовых качеств, формированию двигательных навыков.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий,

изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у обучающихся проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет формировать мотивацию к здоровому образу жизни, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Новизна программы и ее отличие от уже существующих в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Отличительной особенностью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» является то, что она разработана для детей, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий. Данная программа помогает начинающим игрокам в освоении основных правил и приёмов игры, знакомит с технико-тактической подготовкой, способствует укреплению физического и психического здоровья.

Целью данной программы является создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления здоровья учащихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные:

- изучить историю возникновения и развития тенниса;
- познакомить с правилами игры в теннис;
- обучить технике и тактике игры в настольный теннис.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развить общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- развить интерес к настольному теннису как форме познавательного и развивающего досуга.

Воспитательные:

- формировать интерес к настольному теннису;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, умение работать в команде.

Уровень сложности: стартовый.

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» предназначена для обучения школьников в возрасте от 14 до 17 лет. Занятия по программе проводятся для детей разного возраста. Обучающиеся набираются по желанию.

Сроки реализации программы. Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Продолжительность первого года обучения составляет 144 учебных часа.

Форма реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» проводятся в виде выполнения нормативов, участия в соревнованиях.

Форма обучения: очная.

Форма проведения учебных занятий: групповые и индивидуальные тренировочные занятия, беседы, спортивно-оздоровительные мероприятия и соревнования, контрольные тесты.

Объём программы: 144 часа.

Режим занятий: 4 часа в неделю – 2 занятия по 2 академических часа. Продолжительность академического часа составляет 45 минут. Перерыв между академическими часами составляет 10 минут.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты:

К концу года обучения по данной программе дети будут:

- иметь представление об игре «настольный теннис»;
- знать технические приемы;
- играть на счёт (по действующим правилам);
- играть в групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером» и другие;
- уметь выполнять элементы специальной физической подготовки согласно своему возрасту.

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста
- овладеют основами техники настольного тенниса;
- овладеют основами судейства в теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачете и определять победителя;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Метапредметные результаты:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.
- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.
- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Личностные результаты:

- развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Форма представления результатов.

С целью диагностики успешности освоения программы, достижений обучающихся и коррекции образовательного процесса применяются следующие методы:

педагогическое наблюдение;

- педагогический анализ результатов тестирования, сдачи нормативов, тренировочных партий, участия в учебных турнирах;
- педагогический мониторинг (диагностика развития личностных качеств обучающихся).

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

Учебный план

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Инструктаж по тех. безопасности.	4	4	-	Собеседование
2.	Общая физическая подготовка.	32	2	30	Тестирование. Педагогическое наблюдение.
3.	Специальная физическая подготовка.	36	0	36	Тестирование, педагогическое наблюдение.
4.	Техника игры.	46	2	44	Анализ результатов сдачи нормативов.
5.	Тактика игры.	18	2	16	Тестирование, педагогическое наблюдение.
6.	Участие в соревнованиях.	4	-	4	Анализ результативности соревнований
7.	Подведение итогов за год обучения. Сдача нормативов.	4	-	4	Анализ результатов сдачи нормативов.
	Итого:	144	10	134	

Материально-техническое обеспечение: теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.

Информационное обеспечение:

- мини-лекция;
- инструктаж, беседа;
- тренировка.

Кадровое обеспечение: Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования.

Методическое обеспечение: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана с учётом имеющихся материалов по учебной, физкультурно-

оздоровительной, методической литературе для детей и подростков. Кроме того, при обучении детей используются тематические электронные ресурсы, видеозаписи.

Обучение по программе направлено на организацию досуга и развитие способностей в достижении спортивных целей с любого возраста.

Дети, начинающие обучение по данной программе, познают истоки игры и разнообразие приёмов, разновидность подач. Продолжая заниматься, они оттачивают приёмы, воспитывая в себе силу духа и воли, организованности и терпения. Понимают, что их трудолюбие даёт рост в результатах на соревнованиях. Сдавая систематически технические и физические нормативы, обучающиеся видят свой рост в мастерстве.

Участие в школьных соревнованиях придаёт уверенность для дальнейшего прогресса и желания добиваться успехов, исправляя технические и тактические ошибки, приобретая уверенность с каждым стартом.

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

Текущий контроль осуществляется в середине учебного года в виде сдачи нормативов по физической и технической подготовленности.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в виде сдачи нормативов по физической и технической подготовленности.

Критерии оценки знаний и умений года обучения:

- представление об игре «настольный теннис»: стойки теннисиста, хватки ракетки, видов ударов (подрезки, накаты, подачи), ведение счёта в игре, основные правила игры;

- знание технических приемов: набивание мяча ладонной стороной ракетки, набивание мяча тыльной стороной ракетки, набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки; игра накатами справа по диагонали, игра накатами слева по диагонали, сочетание наката справа и слева в правый угол стола, выполнение наката справа в правый и левый углы стола, откидка слева со всей левой половины стола, сочетание откидок справа и слева по всему столу, выполнение подачи справа накатом в правую половину стола, выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (приложение 1);

- умение играть на счёт (по действующим правилам);

- умение играть в групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером» и другие;

- умение выполнять элементы физической подготовки согласно своему возрасту: поднимание туловища, прыжки со скакалкой одинарные, прыжок в длину с места (приложение 2).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводное занятие, 4 часа.

Теория, 2 часа.

Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности. Правила поведения на занятиях. Спортивная одежда и обувь для занятий настольным теннисом.

Игра «Настольный теннис», 64 часов.

Теоретические занятия, 4 часа.

Игровая площадка, стол, сетка, ракетка, накладки, мяч, одежда игроков. Общая и специальная физическая подготовка. Правила игры. Парные игры. Обязанности и права игроков. Терминология. Предупреждение травматизма. Гигиена спортсмена. Уход за одеждой, обувью. Простудные заболевания у спортсменов: причины и профилактика.

Практические занятия. Общая и специальная физическая подготовка, 60 часов.

Упражнения на подвижность суставов: вращение, повороты, наклоны, прыжки. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, приседания, гибкости, выносливости. Упражнения с предметами: скакалкой, набивным мячом, гантелями, ракеткой и теннисным мячом. Эстафеты. Виды приёма мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола. *Сдача нормативов по физической подготовленности (приложения 1, 4).*

Овладение базовой техникой (основами) настольного тенниса, 74 часа.

Теоретические занятия, 3 часа.

Способы хватки ракетки. Основная стойка и позиции. Виды и приемы мяча: удары по мячу правой и левой сторонами ракетки; двумя сторонами поочередно; на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей ракеткой без отскока от нее; в движении; с поворотами; изменениями направления бегом; шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки. Удар по мячу, выбрасываемому (отбиваемому) тренером или партнёром. Поддачи: чередование и выполнение серии различных подач. Отражение подач и ударов:

«накатами», «подрезками», «подставками». Игра двумя мячами «накатом» слева и справа. Ведение счёта в игре, знакомство с протоколом. Работа со счётчиками во время проведения матча. Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности. Здоровье спортсмена. Простудные заболевания у спортсменов: причины и профилактика. Влияние спорта на организм обучающихся. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой медицинской помощи. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к занятиям и соревнованиям. Восстановительные

мероприятия при занятиях настольным теннисом.

Тактика игры. Выбор позиции, темпа. Сочетание подач с атакующими и защитными ударами. Завершающий удар в центр стола, вблизи сетки, на край стола. Контрудары. Стили игры: игра атакующего против защитника; игра защитника против атакующего; игра атакующего против атакующего. Тактика игры в различных зонах. Комбинации в одиночных и парных играх. Самостоятельные занятия дома: имитация ударов перед зеркалом; на время *Практические занятия: Общая физическая подготовка, 71 час.*

Упражнения на подвижность суставов: вращение, повороты, наклоны, прыжки. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, приседания, гибкости, выносливости. Упражнения с предметами: скакалкой, набивным мячом, гантелями, ракеткой и

теннисным мячом. Эстафеты. Сдача контрольных нормативов по физической подготовленности обучающихся (приложение 4). *Специальная физическая подготовка.* Виды приёма мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола. Имитация ударов с использованием простейших тренажёров. Удары ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола. Удар на столе по мячам, выбрасываемым (отбиваемым) тренером или партнёром. Игра на столе с тренером или партнёром. Жонглирование мяча. Игра на счёт. Выбор позиции, темпа. Сочетание подач с атакующими и защитными ударами. Завершающий удар в центр стола, вблизи сетки, на край стола. Контрудары. Стили игры: игра атакующего против защитника; игра защитника против атакующего; игра атакующего против атакующего. Тактика игры в различных зонах. Комбинации в одиночных и парных играх]. Сдача нормативов по технической и физически подготовленности.

Заключительное занятие, 2 часа.

Беседа 2 часа. Чествование лучших спортсменов. Рекомендации по приобретению инвентаря для улучшения техники игры. Рекомендации по индивидуальным упражнениям в период летнего отдыха (отпуска).

Система оценки знаний и умений обучающихся года обучения:

Критерий	Удовлетворительно	Хорошо
Представление об игре «настольный теннис».	Имеет общие представления об игре «настольный теннис».	Знает стойки теннисиста, хватки ракетки, виды ударов (подрезки, накаты, подачи), ведение счёта в игре, правила игры
Знание технических приемов (Приложение 1).	Выполняет технические приемы до 60 %.	Выполняет технические приемы более 60%.
Умение играть на счёт.	Умеет играть на счет.	Умеет играть и вести счет по правилам.
Умение играть в групповые игры.	Умеет играть.	Умеет играть, разъяснить правила игры.
Умение выполнять элементы физической подготовки согласно своему возрасту.	Выполняет согласно нормативам для своего возраста до 50 %.	Выполняет согласно нормативам для своего возраста.

Литература для педагогов:

1. Российская Федерация. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012. - Ростов-на-Дону: Легион, 2013. - 208 с.
2. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004. - 144 с.
3. Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844).
4. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения) (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 3 апреля 2003 г. № 27).
5. Титюк В.П., Винников В.В., Соловьева Н.И. Комплексная физкультурно-оздоровительная программа «Спортивный класс» (на модели взаимодействия МОУ ДОД ДЮСШ и МОУ СО) для учащихся начального физкультурного образования (2-4-е классы) / Физкультурно-оздоровительные программы для детей 7-10-ти лет (Региональный опыт). - М.: ГОУДОД ФЦРСДОД, 2005. - с. 3-50.
6. Вартамян М.М., Команов В.В. Беседы о настольном теннисе (методика и практика). - М., 2010. - 301 с.
7. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. - М.: Физкультура и спорт, 1999. - 192 с.
8. Барчукова Г.А. Настольный теннис. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 175 с.
9. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. М.: Советский спорт, 1989. - 48 с.
10. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М. Кондратов. - Л.: Лениздат, 1989. - 76 с.
11. Настольный теннис. Правила соревнований. Утверждены Исполкомом Федерации настольного тенниса России. Введены в действие с 1 сентября 2001 года. - М., 2002. - 191 с.
12. Матвеева В.Ф., Гросман А.Л. Профилактика вредных привычек школьников: Кн. Для учителя. - М.: Просвещение, 1987. - 96 с.
13. Ковальчук И.Н. Развитие физической культуры и спорта в дополнительном образовании детей (концепция и опыт работы). - М.: ГОУ ЦРСДОД, 2002. - 64 с. (Серия для педагогов, родителей и детей).
14. Примерный объем знаний и навыков Школьников различных возрастных групп по вопросам гигиены и охраны здоровья. Методические рекомендации. - М., 1978. - 64 с.
15. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой: (Из опыта работы). Пособие для

- воспитателя ст. групп детского сада. - М.: Просвещение, 1982. - 96 с.
16. Гринченко И.С. Игровая радуга. Методическое пособие. - М.: ЦГЛ, 2004. - 96 с.
17. Уроки физической культуры в 9-10 классах средней школы / Ю.А. Барышников, Г.П. Богданов, И.А. Водяникова и др. - М.: Просвещение, 1987. - 207 с.
18. Уроки физической культуры в 7-8 классах средней школы / Ю.А. Барышников, Г.П. Богданов, Б.Д. Ионов и др. - М.: Просвещение, 1986. - 223 с.
19. Уроки физической культуры в IV-VI классах: Пособие для учителей / Г.П. Богданов, Н.Ж. Булгакова, Н.Н. Власова и др. - М.: Просвещение, 1979, - 192 с.
20. Программы для общеобразовательных учреждений. Коррекционно-развивающее обучение: Начальные классы (I-IV). Подготовительный класс. - М.: Школьная Пресса, 2004. - 176 с.
21. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Утвержден Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Режим доступа: <http://www.rg.ru/2013/12/1/obr-dok.html>
22. Положение о правилах приема, перевода и отчисления обучающихся, приказ № 3-о от 17.01.2012.
23. Устав МБОУ ДОД ДДТ имени академика А.Е. Ферсмана (пятая редакция), протокол № 2 от 18.11.2011.

Литература для родителей и обучающихся:

1. Настольный теннис. - 2004. - № 9; 2006. - № 8; 2007. - № 5; 2008. - № 1.
2. Инвентарь для настольного тенниса. Каталог. - 04/05.
3. Инвентарь для настольного тенниса. Каталог. - 2006/2007.
4. TTSPORT. Все для настольного тенниса. 2007/08, 2008/09, 2009/10.
5. Results 2008, Results 2009
6. Scholer+micke. The world of table tennis 2003/2004; 2006/07.
7. Catalogue 2007_2008; 2009_2010; 2010_2011. TT-BOOK. Andro.
8. Stiga. - Sweeden, 1996.
9. Butterfly. 2007/2008; 2008/09; 2009/10.
10. Donic. 2007-2008; 2008-2009.
11. Start line.
12. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим дня школьника. - М.: Медицина, 1983. - 80 с.
13. Балайшите Л.Л. От семи до ... - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 80 с,
14. Командный чемпионат мира по настольному теннису 2010 Либхерр. - М., 23-30 мая 2010.-44 с.
15. 346 игр для гармоничного развития ребенка. - СПб.: Дельта, 2000. - 304 с.
16. Глязер СВ. Ларчик с играми. Научно-популярная литература. - М., 1975. - 240 с.
17. Володченко В.Ю., Юмашев В.Б. Выходи играть во двор. — М.: Мол. гвардия, 1989.-139 с.

Календарно-учебный план.

№ п/п	Тема занятия	Ко л-в о часов	Форма занятия	Месяц	Место проведения	Форма контроля
I. Введение (4ч)						
1	Вводные занятия. Инструктаж по тех. безопасности, санитарно – эпидемиологическим правилам.	2	Беседа	сентябрь	спортивный зал МБОУ СОШ №22	
2	Настольный теннис в системе физ. воспитания	2	Беседа	сентябрь	спортивный зал МБОУ СОШ №22	тестирование
II. Общая физическая подготовка (32ч)						
3	Общеразвивающие упражнения	4	комбинированное	сентябрь	спортивный зал МБОУ СОШ №22	сдача нормативных требований
4	Упражнения на выносливость	4	комбинированное	сентябрь	спортивный зал МБОУ СОШ №22	сдача нормативных требований
5	Упражнения на гибкость.	4	комбинированное	октябрь	спортивный зал МБОУ СОШ №22	сдача нормативных требований
6	Упражнения на ловкость.	4	комбинированное	октябрь	спортивный зал МБОУ СОШ №22	сдача нормативных требований
7	Упражнения на быстроту.	4	комбинированное	октябрь	спортивный зал МБОУ СОШ №22	сдача нормативных требований
8	Упражнения на координацию движения.	4	комбинированное	октябрь	спортивный зал МБОУ СОШ №22	сдача нормативных требований
9	Упражнения на развитие силовых качеств.	4	комбинированное	октябрь	спортивный зал МБОУ СОШ №22	сдача нормативных требований

1	Упражнение на развитие прыгучести.	4	комбинированное	ноябрь	спортивный зал МБОУ СОШ №22	сдача нормативных требований
III Специальная физическая подготовка (36ч)						
1	Прыжковые упражнения с предметами.	4	комбинированное	ноябрь	спортивный зал МБОУ СОШ №22	сдача нормативных требований
1	Прыжковые упражнения с отягощением	4	комбинированное	ноябрь	спортивный зал МБОУ СОШ №22	сдача нормативных требований
1	Бег на короткие дистанции	4	комбинированное	ноябрь	спортивный зал МБОУ СОШ №22	сдача нормативных требований
1	Челночный бег	4	комбинированное	ноябрь	спортивный зал МБОУ СОШ №22	сдача нормативных требований
1	Упражнения на гимнастической стенке	4	комбинированное	ноябрь	спортивный зал МБОУ СОШ №22	сдача нормативных требований
1	Упражнение с мячом	4	комбинированное	декабрь	спортивный зал МБОУ СОШ №22	сдача нормативных требований
1	Упражнение с набивным мячом	4	комбинированное	декабрь	спортивный зал МБОУ СОШ №22	сдача нормативных требований
1	Отработка прием подачи	4	комбинированное	декабрь	спортивный зал МБОУ СОШ №22	сдача нормативных требований
1	Упражнения на быстроту и ловкость	4	комбинированное	декабрь	спортивный зал МБОУ СОШ №22	сдача нормативных требований
IV. Техника игры (46ч)						
2	Способы держания ракетки.	4	комбинированное	декабрь	спортивный зал МБОУ СОШ №22	сдача нормативных требований
2	Стойка и перемещение теннисиста.	2	комбинированное	декабрь	спортивный зал МБОУ СОШ №22	сдача нормативных требований
2	«Маятник».	2	комбинированное	январь	спортивный зал МБОУ СОШ №22	сдача нормативных требований
2	«Челнок».	2	комбинированное	январь	спортивный зал МБОУ СОШ №22	сдача нормативных требований

2	Удар толчком слева.	2	комбинированное	январь	спортивный зал МБОУ СОШ №22	сдача нормативных требований
2	Удар подставка.	2	комбинированное	январь	спортивный зал МБОУ СОШ №22	сдача нормативных требований
2	Удар накат слева. Удар накат справа.	4	комбинированное	январь	спортивный зал МБОУ СОШ №22	сдача нормативных требований
2	Удар подрезка слева. Удар подрезка справа.	4	комбинированное	февраль	спортивный зал МБОУ СОШ №22	сдача нормативных требований
2	Удар «крученая свеча».	2	комбинированное	февраль	спортивный зал МБОУ СОШ №22	сдача нормативных требований
2	Удар «Стоп».	2	комбинированное	февраль	спортивный зал МБОУ СОШ №22	сдача нормативных требований
3	Удар подача и ее прием.	2	комбинированное	февраль	спортивный зал МБОУ СОШ №22	сдача нормативных требований
3	Плоский удар.	2	комбинированное	февраль	спортивный зал МБОУ СОШ №22	сдача нормативных требований
3	Накат открытой и закрытой ракеткой справа и слева.	4	комбинированное	март	спортивный зал МБОУ СОШ №22	сдача нормативных требований
3	Короткий накат. Длинный накат.	4	комбинированное	март	спортивный зал МБОУ СОШ №22	сдача нормативных требований
3	Подрезка открытой и закрытой ракеткой.	4	комбинированное	март	спортивный зал МБОУ СОШ №22	сдача нормативных требований
3	Топ-спин справа. Топ-спин слева.	4	комбинированное	апрель	спортивный зал МБОУ СОШ №22	сдача нормативных требований

V. Тактика игры (18ч)

3	Тактика игры нападения.	4	комбинированное	апрель	спортивный зал МБОУ СОШ №22	сдача нормативных требований
3	Тактика игры защиты.	2	комбинированное	апрель	спортивный зал МБОУ СОШ №22	сдача нормативных требований
3	Тактические действия в парной игре в защите и нападении.	4	комбинированное	апрель	спортивный зал МБОУ СОШ №22	сдача нормативных требований

3	Учебно - тренировочные игры	4	комбинирован ное	май	спортивный зал МБОУ СОШ №22	сдача нормативных требований
4	В одиночном и парном разряде.	4	комбинирован ное	май	спортивный зал МБОУ СОШ №22	сдача нормативных требований
VI. Участие в соревнованиях (4 ч)						
4	Участие на личное первенство.	4	комбинирован ное	май	спортивный зал МБОУ СОШ №22	Сдача контрольных нормативов
VII. Подведение итогов за год обучения (4ч)						
4	Подведение итогов. Сдача нормативов.	4	комбинирован ное	май	спортивный зал МБОУ СОШ №22	Сдача контрольных нормативов
	Итого:	144				

Нормативы по технической подготовленности

№	Наименование технического приёма	Кол-во ударов	Отметка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочерёдно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
9.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

В серии засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольный норматив спортсменом, вне зависимости ошибок партнёра. Результаты соревнований выписываются в таблицу.

Нормативы по физической подготовленности

№	Норматив	Количество раз	
		12-14 лет	15 лет и старше
1.	Поднимание туловища за 30 сек, раз	30-40	40-50
2.	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 сек.	95-127	128-140
3.	Прыжок в длину с места, см	191-215	216-240
5.	Прыжки со скакалкой двойные за 45 сек.	55-74	75-87