

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ СЕРОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №19**

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ № 19  
М.Н. Душко  
Приказ № 108 от 26.08.2022г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Настольный теннис»  
Возраст обучающихся: 7-11 лет  
Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель:  
Брагин Игорь Сергеевич,  
педагог дополнительного образования

Серов  
2022

## **1. Пояснительная записка.**

**Направленность программы.** Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно–спортивную направленность и разработана для обучения детей не имеющих медицинских противопоказаний.

**Программа разработана в соответствии с нормативными и методическими документами:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. 04.09.2014г. №1726-р)
3. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 №11).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Министерства просвещения России от 5 сентября 2019 года N 470 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018 г. n 196».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196.
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).
8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).
10. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
11. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации».
12. Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» № 136-д от «О проведении сертификации ДООП для включения в систему ПФДО детей Свердловской области в 2021 году».
13. Устав МБОУ СОШ № 19.

**Актуальность программы:**

Настольный теннис доступный вид спорта. Достаточно иметь: стол, сетку, ракетки, мячи.

Занятия настольным теннисом вырабатывают: выносливость, координацию движений, скоростно-силовые качества, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, а так же формируют личные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство

товарищества, чувство ответственности за собой и товарищами.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости ударов и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Игра выражена высокой эмоциональной активностью, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

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

В условиях современной общеобразовательной школы, у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками развивается малоподвижность. Решить отчасти, проблему призвана программа «настольный теннис», направленное на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

#### **Отличительные особенности программы**

Отличительной особенностью данной программы является приоритет интересов каждого обучающегося, индивидуальный учёт интеллектуальных психических и физических качеств, непрерывность обучения, обеспечение каждому обучающемуся комфортной эмоциональной среды.

#### **Адресат**

Программа рассчитана для детей с 7 до 11 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

#### **Режим занятий**

1 год обучения 1 час, 1 раз в неделю.

#### **Объём**

Объём общеразвивающей программы –общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы (33-34 часа)

#### **Срок освоения программы**

Срок освоения общеразвивающей программы –1 год.

#### **Уровневость**

**Базовый уровень**– предполагает освоение специализированных знаний в области настольного тенниса, закрепления материала с тактическим наполнением и отработке различных связок, наигрыванию несложных двух и трёхходовок, участие в командных товарищеских матчах. Участие в каком-либо официальном турнире.

#### **Формы обучения**

Программа предполагает очную форму обучения.

Формы обучения – фронтальная, групповая, индивидуально-групповая, комбинированное занятие.

#### **Виды занятий**

Беседа, лекция, практическое занятие, тренинг, мастер-класс, вводное, учебное, итоговое.

#### **Формы подведения результатов**

Соревнования, зачёт, наблюдение, опрос, контрольное тестирование, выполнения упражнения.

## 1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

### Цель

Формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели физического воспитания обучающихся по базовому компоненту, а так же применение физкультурно-спортивных навыков в повседневной жизни. Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

### Задачи

#### Образовательные:

Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.

Выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий.

Формирование знаний и умений о начальной подготовке в настольном теннисе.

Научить правильному способу держания ракетки и исходным положениям при выполнении различных ударов. Научить базовой технике выполнения ударов, комбинаций и передвижений.

#### Развивающие:

Развитие основных физических качеств (быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость).

Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Овладение «школой движений».

Развивать силу, ловкость, быстроту реакции и технику основных ударов в настольном теннисе.

#### Воспитательные:

Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.

## 1.3.Содержание общеразвивающей программы Учебно-тематический план для 1 классов

№	Наименование темы	Всего Часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1.	<b>Требования безопасности</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	Беседа, опрос
2.	<b>Теоретическая и психологическая подготовка</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	Наблюдения, опрос

3.	<b>Изучение правил игры</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	Беседа Зачёт
3.1.	Поддача	3	1	2	Выполнение упражнений Наблюдения
3.2.	Прием	3	1	2	Выполнение упражнений Наблюдения
3.3.	Атака	3	1	2	Выполнение упражнений Наблюдения
3.4.	Защита	3	1	2	Выполнение упражнений. Наблюдения
4.	<b>Двухсторонняя игра</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	Выполнение упражнений.
5	<b>Игра в парах</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	Выполнение упражнений.
6	<b>Реакция</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Выполнение упражнений
7	<b>Из истории развития тенниса</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	Беседа, опрос
8	<b>Школьные соревнования</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	Наблюдения, беседа
9	<b>БКМ, спарринг</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	Выполнение упражнений. Наблюдения
10	<b>Контрольные испытания</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	Соревнования
	<b>Итого</b>	<b>33</b>	<b>10</b>	<b>22</b>	

**Учебно-тематический план для 2,3,4 классов**

№	Наименование темы	Всего Часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1.	<b>Требования безопасности</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	Беседа, опрос
2.	<b>Теоретическая и психологическая подготовка</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	Наблюдения, опрос
3.	<b>Изучение правил игры</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	Беседа Зачёт
3.1.	Поддача	3	1	2	Выполнение упражнений Наблюдения
3.2.	Прием	3	1	2	Выполнение упражнений Наблюдения

3.3.	Атака	3	1	2	Выполнение упражнений Наблюдения
3.4.	Защита	3	1	2	Выполнение упражнений. Наблюдения
4.	<b>Двухсторонняя игра</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	Выполнение упражнений.
5	<b>Игра в парах</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	Выполнение упражнений.
6	<b>Реакция</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	Выполнение упражнений
7	<b>Из истории развития тенниса</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	Беседа, опрос
8	<b>Школьные соревнования</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	Наблюдения, беседа
9	<b>БКМ, спарринг</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	Выполнение упражнений. Наблюдения
10	<b>Контрольные испытания</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	Соревнования
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>9</b>	<b>23</b>	

### Содержание учебно-тематического плана

#### 1. Требования безопасности.

**Теория:** Опасность возникновения травм. Форма одежды игрока в настольный теннис. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий.

#### 2. Теоретическая и психологическая подготовка.

**Теория:** Аутогенная тренировка. Изучение набора упражнений, позволяющих контролировать и направлять взаимодействие нервной системы, мышечной системы и внутренних органов человека. Система психофизического саморегулирования служащая надежной основой для поддержания и укрепления здоровья, самочувствия и общего тонуса.

### 3. Изучение правил игры

#### 3.1 Поддача

**Теория:** обучение технике подачи

**Практика:** Обучение обучающихся по очереди правильно подавать мяч. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения.

#### 3.2 Прием

**Теория:** обучение технике приема

**Практика:** Обучение обучающихся по очереди правильно принимать мяч. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения.

#### 3.3 Атака

**Теория:** обучение технике атаки

**Практика** Обучение обучающихся по очереди правильно атаковать. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения.

#### 3.4 Защита

**Теория:** обучение технике защиты

**Практика** Обучение обучающихся по очереди правильно защищаться. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения.

#### 4. Двухсторонняя игра

**Практика:** Игра проводится у стола. Играют 2 человека по всем правилам с соблюдением всех правил техники безопасности.

#### 5. Игра в парах

**Практика:** Играют 4 человека в соответствии с правилами игры с соблюдением всех правил техники безопасности.

#### 6. Реакция

**Теория:** Среднее время реакции. Реакция на звук. Реакция на свет. Влияние внешних раздражителей на время реакции.

**Практика:** Бег на дистанцию 30-60 метров с максимальным ускорением. Повторяйте по 3-4 забега в одной серии, по 3-4 серии забегов в течение одного занятия. Делайте между сериями короткие перерывы для восстановления дыхания.

#### 7. Из истории развития тенниса

**Теория:** история развития настольного тенниса, первые правила

#### 8. Школьные соревнования

**Практика:** Все желающие дети записываются играть. Составляется сетка первенства и график игры в соответствии с ними проводятся соревнования и выявляются победители.

#### 9. БКМ, спарринг

**Теория:** Выполнение ударов без вращения справа и слева. Комбинации ударов накатом справа и слева. Удары срезкой справа и слева.

**Практика:** Удары откидкой слева. Удары откидкой справа. Удары срезкой слева. Удары откидкой справа и слева. Удары срезкой справа. Удары накатом справа. Чередование срезки слева и наката справа. Удары накатом слева. Чередование наката слева и срезки справа. Удары накатом справа и слева. Удары срезкой справа и слева.

#### 10. Контрольные испытания

**Практика:** Проведение соревнований: личных.

### 1.4. Планируемые результаты

#### Предметные:

Иметь углубленные представления о технике наката, технике атакующих и контратакующих ударов, технике подрезки, технике подач с различным вращением, основах тактики игры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и различных подвижных игр.

#### Метапредметные:

Определять наиболее эффективные способы достижения результата; умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; уметь организовать самостоятельные занятия настольным теннисом, а также, с группой товарищей; организовывать и проводить соревнования по настольному теннису в школе, во дворе, в

оздоровительном лагере; умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

#### **Личностные:**

Развитие мотивов спортивной деятельности и личностного смысла обучения; принятие и освоение социальной роли занимающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий настольным теннисом.

### **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 проведения 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 - обучающийся самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень - для правильного выполнения задания обучающемуся требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - обучающийся не выполнил задание даже после подсказки педагога.

### **Список литературы**

#### **Для педагога:**

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М.: Ф и С, 1982.
2. Байгулов П.Ю. Основы настольного тенниса. -М.: Ф и С, 1979.
3. Барчукова Г.В. Этапы спортивного совершенствования - М.: Ф и С, 2004.

4. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. -М.: Ф и С. 1979. 160 с.
5. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. -Кишинев. КартяМолдановескэ. 1973.
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Лях В. И., Зданевич А. А.- М.: Просвещение, 1996.
7. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах.- ФиС. 1979.
8. Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. «Физическая культура 8-9 класс». -М.: Просвещение, 2001.
9. Матыцин О.В.. Настольный теннис. Неизвестное об известном.- М.: РГАФК, 1995.
10. Найминова Э.. «Физкультура».-М.: Феникс, 2001.
11. Настольный теннис. Правила соревнований.- М.: ФиС. 1984.
12. Орман Л. Современный настольный теннис. -М.: ФиС.1985.
13. Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). -М.: ФиС. 1979.
14. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки.- Душанбе: Ирфон. 1986.
15. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. - М.: ФиС. 1978.

**Литература для обучающихся.**

1. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки.- Душанбе: Ирфон. 1986.
2. Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта).- М.: ФиС. 1979.
3. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. - М.: ФиС, 1979.

**Литература для родителей.**

1. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. -М.: ФиС. 1979. 160 с.
2. Барчукова Г.В., (этапы спортивного совершенствования). -М.: ФиС 2004.

## Приложения

**Календарный учебный график  
к Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Настольный теннис»**

Начало учебных занятий - 5 сентября.

Продолжительность учебного года - 1 класс – 33 учебных недель

Продолжительность учебной недели – 5 дней.

Окончание учебного года – 31 мая.

Промежуточная аттестация: с 19 по 24 декабря, с 15 по 20 мая.

1 группа

Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Всего часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
сентябрь	8	12:30– 13:30	комбинированное занятие фронтальное	1	Требования безопасности	рекреация	Беседа, опрос
сентябрь	15	12:30– 13:30	комбинированное занятие фронтальное	1	Аутогенная тренировка.	рекреация	Беседа, опрос
сентябрь	22	12:30– 13:30	комбинированное занятие	1	Подача, обучение техники подачи	рекреация	Беседа,
сентябрь	29	12:30– 13:30	комбинированное занятие	1	Подача, выполнение подачи открытой стороной ракетки	рекреация	Выполнение упражнений. Наблюдения
октябрь	6	12:30– 13:30	комбинированное занятие	1	Подача, выполнение подачи закрытой стороной ракетки	рекреация	Выполнение упражнений. Наблюдения
октябрь	13	12:30– 13:30	комбинированное занятие	1	Прием, выбор позиции	рекреация	Выполнение упражнений. Наблюдения
октябрь	20	12:30– 13:30	комбинированное занятие	1	Прием, выбор позиции	рекреация	Выполнение упражнений. Наблюдения

ок тя	27	12:30– 13:30	комбинированное занятие	1	Прием, выбор позиции	рекреация	Выполнение упражнений. Наблюдения
но яб	3	12:30– 13:30	комбинированное занятие	1	Атака. Удар без вращения мяча.	рекреация	Выполнение упражнений. Наблюдения
но яб	10	12:30– 13:30	комбинированное занятие	1	Атака. Удар справа и слева на столе	рекреация	Выполнение упражнений. Наблюдения
но яб	17	12:30– 13:30	комбинированное занятие	1	Атака. Отработка комбинации ударов	рекреация	Выполнение упражнений. Наблюдения
но яб	24	12:30– 13:30	комбинированное занятие	1	Защита. Выбор позиции	рекреация	Выполнение упражнений. Наблюдения
де ка	1	12:30– 13:30	комбинированное занятие	1	Защита. Тактика игры	рекреация	Выполнение упражнений. Наблюдения
де ка	8	12:30– 13:30	комбинированное занятие	1	Защита. Тактика игры	рекреация	Выполнение упражнений. Наблюдения
д е	15	12:30– 13:30	Групповой	1	Двусторонняя игра	рекреация	Выполнение упражнений.
д е	22	12:30– 13:30	Групповой	1	Двусторонняя игра	рекреация	Выполнение упражнений.
д е	29	12:30– 13:30	Групповой	1	Двусторонняя игра	рекреация	Выполнение упражнений.
я н	12	12:30– 13:30	Групповой	1	Двусторонняя игра	рекреация	Выполнение упражнений.
ян ва	19	12:30– 13:30	Групповой	1	Игра в парах. Основные техники	рекреация	Выполнение упражнений.
ян ва	26	12:30– 13:30	Групповой	1	Игра в парах. Основные техники	рекреация	Выполнение упражнений.
фе вр	92	12:30– 13:30	Групповой	1	Игра в парах. Основные техники	рекреация	Выполнение упражнений.
февра ль	9	12:30– 13:30	комбинированное занятие	1	Влияние внешних раздражителей на время реакции.	рекреация	Выполнение упражнений
фе вр	16	12:30– 13:30	комбинированное занятие	1	Реакция на звук	рекреация	Выполнение упражнений
ма рт	2	12:30– 13:30	комбинированное занятие	1	Реакция на свет	рекреация	Выполнение упражнений

ма рт	9	12:30– 13:30	комбинированное занятие	1	Истории развития тенниса	рекреация	Беседа, опрос
ма рт	16	12:30– 13:30	комбинированное занятие	1	Истории развития тенниса	рекреация	Беседа, опрос
ма рт	23	12:30– 13:30	комбинированное занятие	1	Школьные соревнования	рекреация	Наблюдения, беседа
ма рт	30	12:30– 13:30	комбинированное занятие	1	Школьные соревнования	рекреация	Наблюдения, беседа
ап ре	27	12:30– 13:30	комбинированное занятие	1	Удары накатом	рекреация	Выполнение упражнений. Наблюдения
ма й	6	12:30– 13:30	комбинированное занятие	1	Удары срезкой	рекреация	Выполнение упражнений. Наблюдения
ма й	13	12:30– 13:30	комбинированное занятие	1	Чередование наката слева и срезки справа	рекреация	Выполнение упражнений. Наблюдения
ма й	20	12:30– 13:30	комбинированное занятие	1	Контрольные испытания	рекреация	Соревнования
ма й	27	12:30– 13:30	комбинированное занятие	1	Контрольные испытания	рекреация	Соревнования

## Приложения

**Календарный учебный график  
к Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Настольный теннис»**

Начало учебных занятий - 5 сентября.

Продолжительность учебного года - 34 учебных недель (работа с детьми в группе и индивидуально).

Продолжительность учебной недели – 5 дней.

Окончание учебного года – 31 мая.

Промежуточная аттестация: с 19 по 24 декабря, с 15 по 20 мая.

2 группа

Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Всего часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
сентябрь	6	12:30– 13:30	комбинированное занятие фронтальное	1	Требования безопасности	рекреация	Беседа, опрос
сентябрь	13	12:30– 13:30	комбинированное занятие фронтальное	1	Аутогенная тренировка.	рекреация	Беседа, опрос
сентябрь	20	12:30– 13:30	комбинированное занятие	1	Подача, обучение техники подачи	рекреация	Беседа,
сентябрь	27	12:30– 13:30	комбинированное занятие	1	Подача, выполнение подачи открытой стороной ракетки	рекреация	Выполнение упражнений. Наблюдения
октябрь	4	12:30– 13:30	комбинированное занятие	1	Подача, выполнение подачи закрытой стороной ракетки	рекреация	Выполнение упражнений. Наблюдения
октябрь	11	12:30– 13:30	комбинированное занятие	1	Прием, выбор позиции	рекреация	Выполнение упражнений. Наблюдения
октябрь	18	12:30– 13:30	комбинированное занятие	1	Прием, выбор позиции	рекреация	Выполнение упражнений. Наблюдения

ок тя	25	12:30– 13:30	комбинированное занятие	1	Прием, выбор позиции	рекреация	Выполнение упражнений. Наблюдения
но яб	1	12:30– 13:30	комбинированное занятие	1	Атака. Удар без вращения мяча.	рекреация	Выполнение упражнений. Наблюдения
но яб	8	12:30– 13:30	комбинированное занятие	1	Атака. Удар справа и слева на столе	рекреация	Выполнение упражнений. Наблюдения
но яб	15	12:30– 13:30	комбинированное занятие	1	Атака. Отработка комбинации ударов	рекреация	Выполнение упражнений. Наблюдения
но яб	22	12:30– 13:30	комбинированное занятие	1	Защита. Выбор позиции	рекреация	Выполнение упражнений. Наблюдения
но яб	29	12:30– 13:30	комбинированное занятие	1	Защита. Тактика игры	рекреация	Выполнение упражнений. Наблюдения
де ка	6	12:30– 13:30	комбинированное занятие	1	Защита. Тактика игры	рекреация	Выполнение упражнений. Наблюдения
д е	13	12:30– 13:30	Групповой	1	Двусторонняя игра	рекреация	Выполнение упражнений.
д е	20	12:30– 13:30	Групповой	1	Двусторонняя игра	рекреация	Выполнение упражнений.
д е	27	12:30– 13:30	Групповой	1	Двусторонняя игра	рекреация	Выполнение упражнений.
я н	10	12:30– 13:30	Групповой	1	Двусторонняя игра	рекреация	Выполнение упражнений.
ян ва	17	12:30– 13:30	Групповой	1	Игра в парах. Основные техники	рекреация	Выполнение упражнений.
ян ва	24	12:30– 13:30	Групповой	1	Игра в парах. Основные техники	рекреация	Выполнение упражнений.
ян ва	31	12:30– 13:30	Групповой	1	Игра в парах. Основные техники	рекреация	Выполнение упражнений.
февра ль	14	12:30– 13:30	комбинированное занятие	1	Влияние внешних раздражителей на время реакции.	рекреация	Выполнение упражнений
фе вр	21	12:30– 13:30	комбинированное занятие	1	Реакция на звук	рекреация	Выполнение упражнений
фе вр	28	12:30– 13:30	комбинированное занятие	1	Реакция на свет	рекреация	Выполнение упражнений
ма рт	7	12:30– 13:30	комбинированное занятие	1	Истории развития тенниса	рекреация	Беседа, опрос

ма рт	14	12:30– 13:30	комбинированное занятие	1	Истории развития тенниса	рекреация	Беседа, опрос
ма рт	21	12:30– 13:30	комбинированное занятие	1	Школьные соревнования	рекреация	Наблюдения, беседа
ма рт	28	12:30– 13:30	комбинированное занятие	1	Школьные соревнования	рекреация	Наблюдения, беседа
апрел ь	4	12:30– 13:30	комбинированное занятие фронтальное	1	Требования безопасности	рекреация	Беседа, опрос
апр е	11	12:30– 13:30	комбинированное занятие	1	Удары накатом	рекреация	Выполнение упражнений. Наблюдения
апр е	18	12:30– 13:30	комбинированное занятие	1	Удары срезкой	рекреация	Выполнение упражнений. Наблюдения
апр ель	25	12:30– 13:30	комбинированное занятие	1	Чередование наката слева и срезки справа	рекреация	Выполнение упражнений. Наблюдения
ма й	2	12:30– 13:30	комбинированное занятие	1	Контрольные испытания	рекреация	Соревнования
ма й	16	12:30– 13:30	комбинированное занятие	1	Контрольные испытания	рекреация	Соревнования

## Приложения

**Календарный учебный график  
к Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Настольный теннис»**

Начало учебных занятий - 5 сентября.

Продолжительность учебного года - 34 учебных недель (работа с детьми в группе и индивидуально).

Продолжительность учебной недели – 5 дней.

Окончание учебного года – 31 мая.

Промежуточная аттестация: с 19 по 24 декабря, с 15 по 20 мая.

3,4 группа

Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Всего часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
сентябрь	9	14:00-15:00 15:00-16:00	комбинированное занятие фронтальное	1	Требования безопасности	рекреация	Беседа, опрос
сентябрь	16	14:00-15:00 15:00-16:00	комбинированное занятие фронтальное	1	Аутогенная тренировка.	рекреация	Беседа, опрос
сентябрь	23	14:00-15:00 15:00-16:00	комбинированное занятие	1	Подача, обучение техники подачи	рекреация	Беседа,
сентябрь	30	14:00-15:00 15:00-16:00	комбинированное занятие	1	Подача, выполнение подачи открытой стороной ракетки	рекреация	Выполнение упражнений. Наблюдения
октябрь	7	14:00-15:00 15:00-16:00	комбинированное занятие	1	Подача, выполнение подачи закрытой стороной ракетки	рекреация	Выполнение упражнений. Наблюдения
октябрь	14	14:00-15:00 15:00-16:00	комбинированное занятие	1	Прием, выбор позиции	рекреация	Выполнение упражнений. Наблюдения

ок тя	21	14:00-15:00 15:00-16:00	комбинированное занятие	1	Прием, выбор позиции	рекреация	Выполнение упражнений. Наблюдения
ок тя	28	14:00-15:00 15:00-16:00	комбинированное занятие	1	Прием, выбор позиции	рекреация	Выполнение упражнений. Наблюдения
но яб	11	14:00-15:00 15:00-16:00	комбинированное занятие	1	Атака. Удар без вращения мяча.	рекреация	Выполнение упражнений. Наблюдения
но яб	18	14:00-15:00 15:00-16:00	комбинированное занятие	1	Атака. Удар справа и слева на столе	рекреация	Выполнение упражнений. Наблюдения
но яб	25	14:00-15:00 15:00-16:00	комбинированное занятие	1	Атака. Отработка комбинации ударов	рекреация	Выполнение упражнений. Наблюдения
де ка	2	14:00-15:00 15:00-16:00	комбинированное занятие	1	Защита. Выбор позиции	рекреация	Выполнение упражнений. Наблюдения
дек абр	9	14:00-15:00 15:00-16:00	комбинированное занятие	1	Защита. Тактика игры	рекреация	Выполнение упражнений. Наблюдения
де ка	16	14:00-15:00 15:00-16:00	комбинированное занятие	1	Защита. Тактика игры	рекреация	Выполнение упражнений. Наблюдения
де ка	23	14:00-15:00 15:00-16:00	Групповой	1	Двусторонняя игра	рекреация	Выполнение упражнений.
ян ва	13	14:00-15:00 15:00-16:00	Групповой	1	Двусторонняя игра	рекреация	Выполнение упражнений.
ян ва	20	14:00-15:00 15:00-16:00	Групповой	1	Двусторонняя игра	рекреация	Выполнение упражнений.
ян ва	27	14:00-15:00 15:00-16:00	Групповой	1	Двусторонняя игра	рекреация	Выполнение упражнений.
фе вр	3	14:00-15:00 15:00-16:00	Групповой	1	Игра в парах. Основные техники	рекреация	Выполнение упражнений.
фе вра	17	14:00-15:00 15:00-16:00	Групповой	1	Игра в парах. Основные техники	рекреация	Выполнение упражнений.
фе вр	24	14:00-15:00 15:00-16:00	Групповой	1	Игра в парах. Основные техники	рекреация	Выполнение упражнений.
март	3	14:00-15:00 15:00-16:00	комбинированное занятие	1	Влияние внешних раздражителей на время реакции.	рекреация	Выполнение упражнений

ма рт	10	14:00-15:00 15:00-16:00	комбинированное занятие	1	Реакция на звук	рекреация	Выполнение упражнений
ма рт	17	14:00-15:00 15:00-16:00	комбинированное занятие	1	Реакция на свет	рекреация	Выполнение упражнений
ма рт	24	14:00-15:00 15:00-16:00	комбинированное занятие	1	Истории развития тенниса	рекреация	Беседа, опрос
ап ре	7	14:00-15:00 15:00-16:00	комбинированное занятие	1	Истории развития тенниса	рекреация	Беседа, опрос
ап ре	14	14:00-15:00 15:00-16:00	комбинированное занятие	1	Школьные соревнования	рекреация	Наблюдения, беседа
ап ре	21	14:00-15:00 15:00-16:00	комбинированное занятие	1	Школьные соревнования	рекреация	Наблюдения, беседа
апрел ь	28	14:00-15:00 15:00-16:00	комбинированное занятие фронтальное	1	Требования безопасности	рекреация	Беседа, опрос
ма й	2	14:00-15:00 15:00-16:00	комбинированное занятие	1	Удары накатом	рекреация	Выполнение упражнений. Наблюдения
ма й	5	14:00-15:00 15:00-16:00	комбинированное занятие	1	Удары срезкой	рекреация	Выполнение упражнений. Наблюдения
ма й	12	14:00-15:00 15:00-16:00	комбинированное занятие	1	Чередование наката слева и срезки справа	рекреация	Выполнение упражнений. Наблюдения
ма й	19	14:00-15:00 15:00-16:00	комбинированное занятие	1	Контрольные испытания	рекреация	Соревнования
ма й	26	14:00-15:00 15:00-16:00	комбинированное занятие	1	Контрольные испытания	рекреация	Соревнования

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575815

Владелец Душко Михаил Николаевич

Действителен с 16.03.2022 по 16.03.2023