

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СОЦИАЛЬНЫМ ВОПРОСАМ  
АДМИНИСТРАЦИИ ЗАВОДОУКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НОВОЗАИМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО  
СОЮЗА В.М.ВАЖЕНИНА» (МАОУ «Новозаимская СОШ»)

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора

 / С.В. Кустова/  
от 31.08.2026

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом МАОУ «Новозаимская  
СОШ»

№204-од от 31.08.2026

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Настольный теннис»**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Возраст: 11-17 лет**

**Объем: 72 часа**

**Срок реализации: 9 месяца**

Составитель:

Герасимова Н.А.,

педагог дополнительного образования

с. Новая Заимка, 2026 г.

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Нормативно-правовые документы** Программа разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказом Минпросвещения РФ от 22.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»;
4. Федеральным государственным образовательным стандартом основного и среднего общего образования.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность:** Программа отвечает запросу на оздоровление школьников, компенсацию дефицита двигательной активности и развитие координационных способностей. Настольный теннис – высокоэмоциональная игра, развивающая быстроту реакции, точность движений и тактическое мышление. Анализ родительского спроса показал устойчивый интерес к игровым видам спорта. Потенциал школьного спортзала позволяет реализовать программу в полном объеме.

**Отличительные особенности:** Интеграция элементов судейской практики и организация школьных рейтинговых турниров, что формирует лидерские качества и углубляет понимание тактики игры.

**Уровень освоения:** стартовый (базовый).

**Адресат (целевая аудитория):** обучающиеся 5–11 классов (11–17 лет), не имеющие медицинских противопоказаний, проявляющие интерес к спортивным играм.

**Условия набора и формирования групп:** набор на добровольной основе по заявлению родителей (законных представителей) и при наличии медицинской справки (форма 086/у). Группы формируются с учетом возраста и пола.

**Количество обучающихся в группе:** 15 человек (в соответствии с санитарными нормами).

**Форма обучения:** очная.

**Особенности реализации:** программа реализуется в базовом варианте с использованием здоровьесберегающих, игровых и соревновательных технологий.

**Объем и срок освоения:** 72 часа, срок освоения – 9 месяцев.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 академических часа (90 минут), всего 36 учебных недель.

**Язык реализации:** русский.

**Формы организации занятий:** групповые, фронтальные, поточные, индивидуальная отработка, учебные игры, соревнования.

**Цель программы:** формирование устойчивой мотивации к занятиям настольным теннисом, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся средствами спортивной игры.

**Задачи программы:**

*Обучающие:* обучить основам техники хватов ракетки, подач, ударов (накат, подрезка, топ-спин); сформировать знания правил игры и судейской терминологии.

*Развивающие:* развивать быстроту реакции, координацию, точность движений, скоростно-силовые качества; учить тактическому мышлению.

*Воспитательные:* воспитывать дисциплинированность, целеустремленность, волевые качества, культуру безопасного поведения и ЗОЖ.

**Планируемые результаты:**

**Личностные:** формирование ценности ЗОЖ; воспитание патриотизма через знание истории отечественного настольного тенниса; осознанное уважительное отношение к сопернику и партнерам; моральная компетентность в соревновательной деятельности.

**Метапредметные:** умение самостоятельно планировать пути достижения целей; организовывать учебное сотрудничество в группе; создавать и преобразовывать тактические схемы; владение основами самоконтроля и самооценки.

**Предметные:** знания о влиянии настольного тенниса на организм; знание правил соревнований и судейской терминологии; владение техникой основных хватов, подач и ударов; умение выполнять контрольно-тестовые упражнения и анализировать свои физические показатели.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № п/п | Наименование раздела / темы                 | Всего часов | Теория   | Практика  | Формы контроля            |
|-------|---------------------------------------------|-------------|----------|-----------|---------------------------|
| 1     | Теоретическая подготовка                    | 4           | 4        | —         | Опрос, тестирование       |
| 2     | Общефизическая подготовка (ОФП)             | 10          | —        | 10        | Контрольные нормативы     |
| 3     | Специальная физическая подготовка (СФП)     | 10          | —        | 10        | Текущий контроль          |
| 4     | Техническая подготовка                      | 20          | —        | 20        | Текущий контроль, тесты   |
| 5     | Тактическая подготовка                      | 14          | —        | 14        | Учебные игры              |
| 6     | Интегральная подготовка и двусторонние игры | 8           | —        | 8         | Учебные игры              |
| 7     | Соревнования и контрольные испытания        | 6           | —        | 6         | Судейство, турниры, срезы |
|       | <b>ИТОГО:</b>                               | <b>72</b>   | <b>4</b> | <b>68</b> |                           |

## 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

**Теория (4 ч).** История возникновения и развития настольного тенниса в мире и России. Оборудование и инвентарь. Правила игры и соревнований. Жесты судей. Техника безопасности.

**ОФП (10 ч).** Беговые упражнения, прыжковые, гимнастика для развития гибкости, силы мышц рук, ног, брюшного пресса. Развитие координации.

**СФП (10 ч).** Упражнения с ракеткой и мячом, имитация ударов, тренировка двигательных реакций, перемещения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады).

**Техническая подготовка (20 ч).** Хваты ракетки (европейский, азиатский). Основные положения теннисиста. Подачи (верхние, нижние, боковые, с вращением). Удары: накат, подрезка, топ-спин, свеча. Приемы игры в ближней и дальней зонах.

**Тактическая подготовка (14 ч).** Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Тактика при своей подаче и при подаче соперника. Игра в нападении и защите.

**Интегральная подготовка (8 ч).** Сочетание технических и тактических элементов в учебных играх. Игровые комбинации.

**Соревнования и контрольные испытания (6 ч).** Двусторонние игры. Участие в школьных турнирах. Сдача контрольных нормативов. Практика судейства.

## 4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

**Начало реализации:** сентябрь 2026 г.

**Окончание реализации:** май 2027 г.

**Общее количество учебных недель:** 36 недель.

**Периодичность:** 2 занятия в неделю.

*Примечание:* даты проведения занятий корректируются педагогом с учетом расписания школы, праздничных дней и карантинных мероприятий.

## **5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ И КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН**

**Цель воспитательной работы:** формирование гармонично развитой личности, обладающей навыками честной борьбы, дисциплинированности и культуры здорового образа жизни.

**Задачи воспитательной работы:**

- формирование ценностного отношения к ЗОЖ;
- воспитание патриотизма и уважительного отношения к сопернику;
- развитие навыков командного взаимодействия и лидерских качеств;
- формирование культуры безопасного поведения.

**Ожидаемые результаты:**

*Личностные:* сформированность ценностного отношения к здоровью; уважительное отношение к партнерам и соперникам.

*Метапредметные:* умение работать в команде, принимать решения в условиях соревновательной деятельности.

*Предметные:* умение организовывать и судить учебные игры.

**Формы проведения:** спортивные праздники, турниры, встречи с известными спортсменами, тимбилдинги.

**Методы воспитательного воздействия:** убеждение, пример, соревнование, поощрение, совместная деятельность.

**Календарный план воспитательной работы (на учебный год):**

*Сентябрь:* Беседа «История олимпийского настольного тенниса».

*Октябрь:* Турнир «Осенний кубок школы» (с привлечением родителей).

*Ноябрь:* Мастер-класс «Азбука судейства в настольном теннисе».

*Декабрь:* Спортивно-развлекательное мероприятие «Новогодний микс».

*Февраль:* Урок мужества «Настольный теннис — игра сильных духом» (ко Дню защитника Отечества).

*Март:* Участие в муниципальных соревнованиях.

*Апрель:* День здоровья «Теннисный марафон».

*Май:* Итоговое награждение, рефлексия «Мой путь в настольном теннисе».

## **6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

В процессе реализации используются:

**Словесные методы:** объяснение, рассказ, разбор ошибок, команды.

**Наглядные методы:** показ техники педагогом, демонстрация видеоразборов, использование тактических схем.

**Практические методы:** метод расчлененного и целостного упражнения, игровой метод, соревновательный метод, метод круговой тренировки.

**Дидактические средства:** карточки с тактическими схемами, свод правил игры, протоколы судейства, электронные образовательные ресурсы.

## **7. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И АТТЕСТАЦИИ / ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Виды контроля:**

*Входная диагностика (сентябрь):* оценка уровня физической подготовленности (челночный бег 3х10 м, прыжок в длину с места).

*Текущий контроль:* наблюдение за техникой выполнения элементов, участие в учебнотренировочных играх.

*Промежуточная аттестация (декабрь):* тестирование точности подач и ударов.

*Итоговая аттестация (май):* сдача контрольных нормативов, участие в итоговом турнире, оценка судейских навыков.

**Формы фиксации результатов:** протоколы тестирования, дневники самоконтроля, листы наблюдения, турнирные таблицы.

**Оценочные материалы (Диагностические методики):**

**ОФП:** Челночный бег 3х10 м (сек); Прыжок в длину с места (см); Тест Купера (количество касаний стола за 1 мин).

**Техника:** Подачи в заданную зону стола — 5 попыток; Удары накатом на точность — 5 попыток.

**Тактика:** Выбор тактического действия при приеме подачи соперника (оценивается правильность выбора и качество приема в 10 игровых эпизодах).

## **8. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Информационное обеспечение:**

- Официальный сайт Федерации настольного тенниса России (fntr.ru).
- Видеоуроки и разборы матчей на платформах YouTube / RuTube.
- Электронные образовательные ресурсы по физической культуре.

**Кадровое обеспечение:** Программу реализует педагог дополнительного образования / учитель физической культуры, имеющий высшее профессиональное образование по направлению «Физическая культура и спорт» и прошедший повышение квалификации по организации дополнительного образования.

**Материально-техническое оснащение:**

- Спортивный зал
- Столы для настольного тенниса — 2 шт.
- Сетки для настольного тенниса — 3 шт.
- Ракетки для настольного тенниса — 10 шт.
- Мячи для настольного тенниса (белые, оранжевые) — 15 шт.
- Гимнастические маты — 3 шт.
- Скакалки гимнастические — 5 шт.
- Свисток судейский, протоколы для записи результатов.
- Аптечка для оказания первой помощи.

## **9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

*(Оформлено по ГОСТ Р 7.0.100-2018)*

**Для педагога:**

1. Амелин, А. Н. Современный настольный теннис / А. Н. Амелин. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 176 с. – Текст : непосредственный.
2. Байгулов, Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин. – Москва : Физкультура и спорт, 1980. – 128 с. – Текст : непосредственный.
3. Барчукова, Г. В. Настольный теннис : учебное пособие / Г. В. Барчукова. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 160 с. – Текст : непосредственный.
4. Ковалёв, В. Д. Спортивные игры : учебник для студентов вузов / В. Д. Ковалёв. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 272 с. – Текст : непосредственный.

**Для обучающихся и родителей:**

5. Физическая культура. 5-7 классы : учебник для общеобразовательных организаций / М. Я. Виленский [и др.] ; под ред. М. Я. Виленского. – 6-е изд. – Москва : Просвещение, 2010. – 207 с. – ISBN 978-5-09-022411-5. – Текст : непосредственный.
6. Физическая культура. 8-9 классы : учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – 6-е изд. – Москва : Просвещение, 2010. – 223 с. – ISBN 978-5-09-022412-2. – Текст : непосредственный.

7. Физическая культура. 10-11 классы : учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. – 6-е изд. – Москва : Просвещение, 2011. – 238 с. – ISBN 978-5-09-025514-1. – Текст : непосредственный.

**Интернет-ресурсы:**

8. Федерация настольного тенниса России : [официальный сайт]. – Москва. – URL: <https://fntr.ru> (дата обращения: 01.10.2026). – Текст : электронный.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (72 часа)**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Наименование раздела,<br/>темы</b>       | <b>Всего<br/>часов</b> | <b>В том<br/>числе:</b> |           | <b>Формы контроля</b>        |
|------------------|---------------------------------------------|------------------------|-------------------------|-----------|------------------------------|
|                  |                                             |                        | Теория                  | Практика  |                              |
| 1                | Теоретическая подготовка                    | 4                      | 4                       | —         | Опрос,<br>тестирование       |
| 2                | Общефизическая подготовка (ОФП)             | 10                     | —                       | 10        | Контрольные<br>нормативы     |
| 3                | Специальная физическая подготовка (СФП)     | 10                     | —                       | 10        | Текущий контроль             |
| 4                | Техническая подготовка                      | 20                     | —                       | 20        | Текущий<br>контроль, тесты   |
| 5                | Тактическая подготовка                      | 14                     | —                       | 14        | Учебные игры                 |
| 6                | Интегральная подготовка и двусторонние игры | 8                      | —                       | 8         | Учебные игры                 |
| 7                | Соревнования и контрольные испытания        | 6                      | —                       | 6         | Судейство,<br>турниры, срезы |
|                  | <b>ИТОГО:</b>                               | <b>72</b>              | <b>4</b>                | <b>68</b> |                              |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (72 часа)**

| <b>№ занятия</b>                                  | <b>Тема занятия</b>                                                              | <b>Элементы содержания</b>                                                                                         | <b>Требования к уровню подготовки обучающихся</b>                                     | <b>Вид контроля</b> |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| <b>Раздел 1. Теоретическая подготовка (4 ч)</b>   |                                                                                  |                                                                                                                    |                                                                                       |                     |
| 1                                                 | Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса | Значение настольного тенниса для здоровья. История возникновения игры в мире и России. Олимпийские виды спорта     | Знать историю развития настольного тенниса, его роль в системе физического воспитания | Опрос               |
| 2                                                 | Оборудование и инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности           | Устройство стола, сетки, ракетки, мяча. Требования к спортивной форме. Правила ТБ при занятиях настольным теннисом | Знать устройство инвентаря, правила безопасности на занятиях                          | Опрос               |
| 3                                                 | Правила игры и соревнований. Жесты судей                                         | Основные правила игры. Порядок подачи. Система счета. Жесты судьи. Права и обязанности игроков                     | Знать правила игры, судейскую терминологию                                            | Тестирование        |
| 4                                                 | Основы тренировки теннисиста. Режим дня и питание                                | Принципы построения тренировки. Самоконтроль. Режим дня спортсмена. Питание                                        | Знать основы построения тренировочного процесса                                       | Опрос               |
| <b>Раздел 2. Общефизическая подготовка (10 ч)</b> |                                                                                  |                                                                                                                    |                                                                                       |                     |
| 5                                                 | Беговые упражнения. Развитие выносливости                                        | Бег с изменением направления и скорости. Кроссовая подготовка. Дыхательные упражнения                              | Уметь выполнять беговые упражнения в различном темпе                                  | Текущий             |
| 6                                                 | Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств                         | Многоскоки. Прыжки на месте и в движении. Прыжки через скакалку                                                    | Уметь выполнять прыжковые упражнения                                                  | Текущий             |
| 7                                                 | Упражнения для развития силы                                                     | Отжимания. Упражнения с                                                                                            | Уметь выполнять силовые упражнения                                                    | Текущий             |

|                                                           |                                                              |                                                                                   |                                                         |             |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------|
|                                                           | мышц рук и плечевого пояса                                   | набивным мячом. Упражнения с эспандером                                           | для рук                                                 |             |
| 8                                                         | Упражнения для развития силы мышц ног и брюшного пресса      | Приседания. Выпады. Поднимание туловища из положения лежа. Планка                 | Уметь выполнять силовые упражнения для ног и пресса     | Текущий     |
| 9                                                         | Упражнения на гибкость и координацию                         | Махи, наклоны, вращения. Упражнения на растяжку. Координационные лестницы         | Уметь выполнять упражнения на гибкость и координацию    | Текущий     |
| 10                                                        | Круговая тренировка. Комплексное развитие физических качеств | Станционная тренировка. Чередование упражнений на разные группы мышц              | Уметь выполнять комплекс упражнений круговой тренировки | Текущий     |
| 11                                                        | Подвижные игры на развитие быстроты реакции                  | «Салки», «Вызов номеров», «Борьба за мяч». Эстафеты                               | Уметь участвовать в подвижных играх                     | Текущий     |
| 12                                                        | Упражнения со скакалками. Развитие выносливости              | Прыжки на скакалке в различном темпе. Комбинированные прыжки                      | Уметь выполнять упражнения со скакалкой                 | Текущий     |
| 13                                                        | Легкоатлетические упражнения. Бег на скорость                | Бег 30 м, 60 м. Стартовый разгон. Ускорения                                       | Уметь выполнять беговые упражнения на скорость          | Текущий     |
| 14                                                        | Контрольные испытания по ОФП                                 | Бег 30 м. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м                            | Выполнить контрольные нормативы                         | Контрольный |
| <b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка (10 ч)</b> |                                                              |                                                                                   |                                                         |             |
| 15                                                        | Имитационные упражнения без мяча                             | Имитация основных ударов. Работа ног. Перемещения в стойке                        | Уметь выполнять имитацию технических приемов            | Текущий     |
| 16                                                        | Упражнения с ракеткой. Чувство мяча                          | Жонглирование мячом на ракетке. Удары мячом об пол. Ведение мяча                  | Уметь выполнять упражнения на чувство мяча              | Текущий     |
| 17                                                        | Тренировка двигательных реакций                              | Реакция на зрительный сигнал. Реакция на направление мяча. Упражнения с партнером | Уметь быстро реагировать на изменяющуюся обстановку     | Текущий     |

|                                                |                                                    |                                                                                                         |                                                        |         |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------|
| 18                                             | Перемещения у стола. Приставные шаги               | Приставные шаги влево-вправо. Скрестные шаги. Комбинированные перемещения                               | Уметь выполнять перемещения у стола                    | Текущий |
| 19                                             | Перемещения у стола. Выпады и броски               | Выпады вперед-назад. Броски в стороны. Возврат в исходное положение                                     | Уметь выполнять выпады и броски у стола                | Текущий |
| 20                                             | Тренировка удара накатом у стенки                  | Удары накатом справа-слева у стенки. На точность. На количество                                         | Уметь выполнять удары накатом у стенки                 | Текущий |
| 21                                             | Упражнения на развитие специальной выносливости    | Многократные перемещения у стола. Серии ударов. Игровые упражнения                                      | Уметь выполнять упражнения на специальную выносливость | Текущий |
| 22                                             | Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча       | Придание вращения мячу в разных направлениях. Контроль вращения                                         | Уметь придавать мячу различное вращение                | Текущий |
| 23                                             | Атакующие удары. Имитационные упражнения           | Имитация нападающих ударов. Топ-спин. Работа кистью                                                     | Уметь выполнять имитацию атакующих ударов              | Текущий |
| 24                                             | Комплекс СФП. Подготовка к техническим упражнениям | Комбинированные упражнения. Перемещения с ударами. Игровые ситуации                                     | Уметь выполнять комплекс СФП                           | Текущий |
| <b>Раздел 4. Техническая подготовка (20 ч)</b> |                                                    |                                                                                                         |                                                        |         |
| 25                                             | Хваты ракетки. Европейский и азиатский хват        | Основные способы держания ракетки. Преимущества и недостатки каждого хвата. Выбор индивидуального хвата | Знать способы хватов, уметь правильно держать ракетку  | Текущий |
| 26                                             | Разновидности хватов. Хват «пером»                 | «Малые клещи», «большие клещи». Модификации хватов. Корректировка хвата                                 | Знать разновидности хватов, уметь выполнять            | Текущий |
| 27                                             | Основные положения                                 | Низкая, средняя, высокая стойка.                                                                        | Уметь принимать исходные положения                     | Текущий |

|    |                                             |                                                                          |                                           |         |
|----|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------|
|    | теннисиста.<br>Исходная стойка              | Расположение ног, корпуса, ракетки. Выбор места у стола                  |                                           |         |
| 28 | Способы перемещения. Шаги и прыжки          | Одношажные и двухшажные перемещения. Приставные шаги. Скрестные шаги     | Уметь выполнять способы перемещения       | Текущий |
| 29 | Подачи. Верхняя подача                      | Техника верхней подачи. Траектория мяча. Точность подачи                 | Уметь выполнять верхнюю подачу            | Текущий |
| 30 | Подачи. Нижняя подача                       | Техника нижней подачи. Подрезка. Контроль длины подачи                   | Уметь выполнять нижнюю подачу             | Текущий |
| 31 | Подачи. Боковая подача и подачи с вращением | Техника боковой подачи. Подачи с верхним, нижним, боковым вращением      | Уметь выполнять подачи с вращением        | Текущий |
| 32 | Подачи. Короткие и длинные подачи           | Тактика выбора длины подачи. Контроль траектории. Комбинации подач       | Уметь выполнять короткие и длинные подачи | Текущий |
| 33 | Удары накатом справа                        | Техника наката справа. Работа кистью. Перенос веса тела. Точность ударов | Уметь выполнять накат справа              | Текущий |
| 34 | Удары накатом слева                         | Техника наката слева. Работа кистью. Контроль направления. Серии ударов  | Уметь выполнять накат слева               | Текущий |
| 35 | Удары с полулета. Контрудары                | Техника ударов с полулета. Контрнакат. Скоростные удары                  | Уметь выполнять удары с полулета          | Текущий |
| 36 | Подрезка и срезка. Защитные удары           | Техника подрезки снизу. Срезка справа и слева. Контроль вращения         | Уметь выполнять подрезку и срезку         | Текущий |
| 37 | Топ-спин. Атакующие удары с вращением       | Техника топ-спина справа и слева. Нападение с нижнего вращения           | Уметь выполнять топ-спин                  | Текущий |
| 38 | Удар «свеча». Высокие мячи                  | Техника свечи справа и слева.                                            | Уметь выполнять удар «свеча»              | Текущий |

|                                                |                                                     |                                                                          |                                              |         |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------|
|                                                |                                                     | Защитная и атакующая свеча                                               |                                              |         |
| 39                                             | Игра в ближней зоне                                 | Техника игры у стола. Быстрые удары. Реакция на мяч                      | Уметь играть в ближней зоне                  | Текущий |
| 40                                             | Игра в дальней зоне                                 | Техника игры на средней и дальней дистанции. Защитные действия           | Уметь играть в дальней зоне                  | Текущий |
| 41                                             | Комбинированные технические упражнения              | Сочетание различных ударов. Переход от защиты к нападению                | Уметь выполнять комбинированные упражнения   | Текущий |
| 42                                             | Тренировка точности ударов                          | Удары в заданные зоны стола. Контроль длины и направления                | Уметь точно выполнять удары                  | Текущий |
| 43                                             | Приемы игры с различными вращениями                 | Чтение вращения мяча. Адаптация техники под вращение                     | Уметь играть с различными вращениями         | Текущий |
| 44                                             | Контроль техники. Индивидуальная коррекция          | Анализ техники обучающихся. Корректировка ошибок. Индивидуальные задания | Уметь анализировать и корректировать технику | Текущий |
| <b>Раздел 5. Тактическая подготовка (14 ч)</b> |                                                     |                                                                          |                                              |         |
| 45                                             | Тактика при своей подаче. Короткая подача           | Тактические варианты короткой подачи. Подготовка к следующему удару      | Уметь применять тактику при короткой подаче  | Текущий |
| 46                                             | Тактика при своей подаче. Длинная подача            | Тактические варианты длинной подачи. Атакующие действия после подачи     | Уметь применять тактику при длинной подаче   | Текущий |
| 47                                             | Тактика при подаче соперника. Прием длинной подачи  | Накат по прямой. Контратакующие действия. Выбор направления              | Уметь принимать длинную подачу               | Текущий |
| 48                                             | Тактика при подаче соперника. Прием короткой подачи | Кистевой накат. Подставка. Переход к активным действиям                  | Уметь принимать короткую подачу              | Текущий |
| 49                                             | Тактика игры в нападении. Выбор                     | Анализ слабых мест соперника.                                            | Уметь выбирать момент для атаки              | Текущий |

|                                                                    |                                              |                                                                              |                                                     |             |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------|
|                                                                    | момента атаки                                | Выбор мяча для атаки. Комбинации                                             |                                                     |             |
| 50                                                                 | Тактика игры в защите. Выбор позиции         | Расположение у стола. Чтение игры соперника. Переход к контратаке            | Уметь выбирать позицию в защите                     | Текущий     |
| 51                                                                 | Основные тактические комбинации. Атакующие   | Сочетание подачи и третьего удара. Комбинации из 2-3 ударов                  | Уметь выполнять атакующие комбинации                | Текущий     |
| 52                                                                 | Основные тактические комбинации. Защитные    | Контрдействия на атаки соперника. Вывод соперника из равновесия              | Уметь выполнять защитные комбинации                 | Текущий     |
| 53                                                                 | Применение подачи с учетом стиля соперника   | Анализ стиля игры соперника. Выбор тактики подачи                            | Уметь адаптировать тактику под соперника            | Текущий     |
| 54                                                                 | Тактика одиночных игр. Индивидуальный подход | Построение игры против разных стилей. Психологическая подготовка             | Уметь применять индивидуальную тактику              | Текущий     |
| 55                                                                 | Тактические упражнения в парах               | Отработка тактических схем с партнером. Моделирование игровых ситуаций       | Уметь выполнять тактические упражнения              | Текущий     |
| 56                                                                 | Анализ игровых ситуаций. Разбор ошибок       | Просмотр и анализ игровых эпизодов. Корректировка тактических действий       | Уметь анализировать игровые ситуации                | Текущий     |
| 57                                                                 | Тактика в условиях соревнований              | Психологическая устойчивость. Концентрация. Управление эмоциями              | Уметь применять тактику в соревновательных условиях | Текущий     |
| 58                                                                 | Итоговый контроль по тактике                 | Выполнение тактических заданий в учебных играх. Оценка тактического мышления | Уметь применять тактические знания в игре           | Контрольный |
| <b>Раздел 6. Интегральная подготовка и двусторонние игры (8 ч)</b> |                                              |                                                                              |                                                     |             |
| 59                                                                 | Сочетание техники и тактики. Учебные игры    | Комбинированные упражнения. Переход от техники к тактике в игре              | Уметь сочетать технику и тактику                    | Текущий     |
| 60                                                                 | Игровые комбинации.                          | Отработка игровых связок.                                                    | Уметь выполнять игровые комбинации                  | Текущий     |

|                                                             |                                          |                                                                            |                                            |                    |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------|
|                                                             | Двусторонние игры                        | Двусторонние игры с заданиями                                              |                                            |                    |
| 61                                                          | Подготовка к соревнованиям. Разминка     | Общая и специальная разминка. Психологическая настройка. Настройка ракетки | Уметь правильно готовиться к игре          | Текущий            |
| 62                                                          | Двусторонние игры. Применение изученного | Полноценные игры с применением всех изученных элементов                    | Уметь применять изученное в игре           | Текущий            |
| 63                                                          | Игровые ситуации. Принятие решений       | Моделирование сложных игровых ситуаций. Быстрый выбор решения              | Уметь быстро принимать решения в игре      | Текущий            |
| 64                                                          | Двусторонние игры с элементами судейства | Игры с самостоятельным судейством. Ведение счета. Соблюдение правил        | Уметь играть и судить                      | Текущий            |
| 65                                                          | Командные взаимодействия. Парная игра    | Основы парной игры. Взаимодействие с партнером. Расстановка                | Уметь играть в парном разряде              | Текущий            |
| 66                                                          | Итоговые двусторонние игры               | Турнирные игры. Применение всех навыков. Анализ результатов                | Уметь применять все навыки в игре          | Текущий            |
| <b>Раздел 7. Соревнования и контрольные испытания (6 ч)</b> |                                          |                                                                            |                                            |                    |
| 67                                                          | Организация и проведение соревнований    | Правила организации турнира. Система проведения. Составление пар           | Знать правила организации соревнований     | Текущий            |
| 68                                                          | Школьный турнир по настольному теннису   | Проведение турнира. Судейство. Ведение протоколов                          | Уметь участвовать в соревнованиях и судить | Практика судейства |
| 69                                                          | Участие в муниципальных соревнованиях    | Подготовка к соревнованиям. Участие в турнире. Анализ выступлений          | Уметь выступать на соревнованиях           | Участие в турнире  |
| 70                                                          | Контрольные испытания по технике         | Поддачи в заданные зоны. Удары на точность. Контроль вращения              | Выполнить контрольные нормативы по технике | Контрольный        |

|    |                                               |                                                                 |                                           |          |
|----|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------|
| 71 | Итоговый турнир.<br>Подведение<br>результатов | Финальные игры.<br>Награждение.<br>Анализ<br>результатов за год | Уметь<br>продемонстрировать<br>все навыки | Итоговый |
|----|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------|