



Департамент образования Мэрии г. Грозного
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 53» г. Грозного
(МБОУ «СОШ № 53» г. Грозного)**

Сольжа-Галин Мэрин дешаран Департамент
Сольжа-Галин муниципальни бюджетни йукьардешаран хьукмат
Сольжа-Галин «Йуккьера йукьардешаран школа № 53»
(Сольжа-Галин МБЙХь «ЙЙШ № 53»)

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
Протокол № 1
от «30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МБОУ
«СОШ № 53» г. Грозного
От «30» 08 2024 г. № 88/01-09



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Настольный теннис»**

**Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: разноуровневый**

Возрастная категория участников: 11-14 лет
Срок реализации программы: 2 года

Составитель:
Педагог дополнительного образования:
Борзаев М. А.

г. Грозный – 2024 г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБОУ «СОШ № 53» г. Грозного

Экспертное заключение № 1 от «30» 08 2024 г.

Эксперт Аласханова Луиза Ахмадовна, заместитель директора по воспитательной работе

| № п/п | Содержание программы | Стр. |
|--|--|-------|
| Раздел 1 Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание и планируемые результаты дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» | | |
| 1.1 | Нормативно – правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной программы | 4 |
| 1.2 | Направленность программы | 4 |
| 1.3 | Уровень освоения программы | 5 |
| 1.4 | Актуальность программы | 5 |
| 1.5 | Отличительные особенности программы | 5 |
| 1.6 | Матрица дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы | 5-7 |
| 1.7 | Цель и задачи программы | 8 |
| 1.8 | Категория учащихся | 8 |
| 1.9 | Сроки реализации и объем программы | 8-9 |
| 1.10 | Формы организации образовательной деятельности и режим занятий | 9 |
| 1.11 | Планируемые результаты и способы их проверки | 9 |
| Раздел 2 Содержание программы | | |
| 2.1 | Учебный (тематический) план 1-го года обучения | 9 |
| 2.2 | Содержание учебного плана 1-го года обучения | 10 |
| 2.3 | Учебный (тематический) план 2-го года обучения | 11 |
| 2.4 | Содержание учебного плана 2-го года обучения | 12-13 |
| Раздел 3 Формы аттестации и оценочные материалы | | |
| 3.1 | Формы аттестации и оценочные материалы | 13 |
| 3.2 | Показатели физической подготовленности обучающихся по настольному теннису | 14-16 |
| Раздел 4. Воспитательная деятельность | | |
| 4.1 | Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания | 17 |
| 4.2 | Формы и методы воспитания | 17 |
| 4.3 | Условия воспитания, анализ результатов | 18 |
| Раздел 5. Комплекс организационно – педагогических условий реализации программы | | |
| 5.1 | Материально- технические условия реализация программы | 18 |
| 5.2 | Кадровое обеспечение программы | 19 |
| 5.3 | Учебно-методическое обеспечение. | 19 |
| | Список литературы | 19 |
| | Приложения: календарно-учебный график, план воспитательной работы, тесты | |

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание и планируемые результаты дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис»

(пояснительная записка)

1.1. Нормативные документы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);

- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки и науки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (в частях, не противоречащих действующему законодательству);

- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

1.2. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность, и ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся способствующих улучшению физического развития ребенка.

Программа ориентирована на социализацию личности обучающегося, адаптацию к жизни в обществе, организацию свободного времени. Реализация программы содействует развитию детской социальной инициативы, овладению нормами и правилами поведения, формирует мотивацию на ведение здорового образа жизни, социального благополучия и успешности человека.

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 обучающихся, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

1.3. Уровень программы – разноуровневый

Обучение игре в настольный теннис с самого раннего возраста по уровню освоения программа углублённое, т.е. предполагает развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

1.4. Актуальность программы

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств - выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

1.5. Отличительные особенности программы

К отличительным особенностям настольного тенниса относятся следующие признаки:

- взрывной характер и быстрота передвижений;
- скоростно – силовой характер выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий;
- высокий уровень зрительной концентрации на действиях соперника и движении мяча;
- быстрота мышления и принятия игровых решений;
- высокий уровень развития двигательных и координационных навыков и умений, физических качеств и способностей.

Во время игры в настольный теннис создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, выносливости.

Игра в настольный теннис позволяет решить проблему занятости обучающихся в свободное время, сформировать их физические качества, пробудить интерес к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

1.6. Матрица дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы)

Разноуровневая программа дополнительного образования должна иметь собственную матрицу, описывающую систему уровней сложности содержания программы и соответствующие им достижения участников (письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»))

| Ур ов ни | Критерии | Формы и методы диагностики | Методы и педагогические технологии | Результаты | Методическ ая копилка дифференц |
|----------------|----------|----------------------------------|---|------------|---------------------------------------|
|----------------|----------|----------------------------------|---|------------|---------------------------------------|

| | | | | | ированных заданий |
|--|--|---|---|--|---|
| С Т А Р Т О В Ы Й | Предметные: - обучение правилам игры в настольный теннис; - обучение правильному выполнению специальных физических упражнений; - овладение навыками регулирования психического состояния | Наблюдение, опрос, практическая работа, индивидуальная беседа | Наглядно-практический, словесный | Предметные: - получать знания истории развития настольного тенниса и воздействия вида спорта на организм человека; - знание основ тактических приемов в настольном теннисе; - овладение и отработка технических приемов игры в настольный теннис | Дифференцированные задания. Одно и то же задание может быть выполнено в нескольких уровнях: репродуктивном (с подсказкой); репродуктивном (самостоятельно); и творческом. |
| | Метапредметные: - умение находить эффективные способы достижения цели; организованность; общительность; самостоятельность; | Тестирование, наблюдение, собеседование, анкетирование, педагогический анализ | Технология оценивания, проблемно-диалогическая технология | Метапредметные: - овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей | |
| | Личностные: - формирование нравственных качеств личности; - развитие навыков сотрудничества; - готовность и способность к саморазвитию, осознанному выбору занятий настольным теннисом | | | Личностные: - способность к оценке своих поступков и действий других учащихся с точки зрения соблюдения/нарушения моральных норм поведения. Проявление стремления к самостоятельной работе, участие в соревнованиях | |
| Б А | Предметные: - отработка основ индивидуальной и парной тактик | Целенаправленное наблюдение, опрос, практическая работа, анализ | | Предметные: - приобретут теоретические и практические навыки | |

| | | | | | |
|-----------------------|--|--|--|---|--|
| З О В Ы Й | <p>игры в настольный теннис; - обучение обучающихся безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий</p> | <p>практических работ, организация самостоятельного выбора</p> | | <p>выполнения специальных физических упражнений; - приобретут навыки участия в коллективных проектах, спортивных соревнованиях различных уровней (ОУ, район, город)</p> | |
| | <p>Метапредметные: - повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта; - совершенствование навыков и умений игры; - развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма</p> | <p>Тестирование, наблюдение, собеседование, анкетирование, педагогический анализ</p> | <p>Технология оценивания, проблемно диалогическая технология</p> | <p>Метапредметные: - приобретение первоначального опыта организации собственной спортивной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий; - приобретение навыков сотрудничества и взаимопомощи</p> | |
| | <p>Личностные: - формирование спортивных навыков: быстрота, ловкость, точность; - приобретение навыков сотрудничества и взаимопомощи</p> | | | <p>Личностные: - развитие доверия и способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей; - потребность к ведению ЗОЖ; - умение организовать свой досуг; - самостоятельная подготовка к состязаниям, стремление к получению высокого результата</p> | |

1.7. Цель и задачи

Цель программы - создание условий для развития физических и личностных качеств учащихся, путём привлечения их к занятиям настольным теннисом.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение правилам игры в настольный теннис;
- овладение и отработка технических приёмов игры в настольный теннис;
- овладение основами индивидуальной, и парной тактик игры в настольный теннис;
- обучение правильному выполнению специальных физических упражнений;
- обучение обучающихся безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории настольного тенниса.

Развивающие:

- формирование у обучающихся двигательных умений и навыков, необходимых для занятий настольным теннисом;
- развитие развития быстроты, ловкости, точности, внимания;
- развитие навыков самостоятельной работы;

Воспитывающие:

- формирование активной социальной позиции, готовности к внутреннему самоусовершенствованию, к самореализации себя в жизни;
- умение рационально организовать свободное от учебной деятельности время;
- формирование адекватной самооценки, самообладания, выдержки, воспитание уважения к чужому мнению;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни и систематическим занятиям спортом или физической культурой;
- воспитание у обучающихся дисциплинированности, решительности, чувство коллективизма, чувств: взаимопомощи и взаимопонимания;
- воспитывать уважение к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентировать на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности.

1.8. Категория учащихся

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы, от 11 до 14 лет. Принимаются все желающие мальчики и девочки при наличии интереса и мотивации к данной области, как освоившие программу ознакомительного уровня, так и без предварительной подготовки.

Дети в разном возрасте хотят научиться играть в настольный теннис, поэтому группы могут быть разновозрастные. Количество обучающихся в группе - 22 человек, группы формируются с учётом способностей обучающихся и степенью их подготовки.

Оказывая значительное влияние на развитие обучающихся, игра в настольный теннис способствует полноценному общению обучающихся разного возраста.

1.9. Сроки реализации и объем программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет базовый уровень - формирует у обучающихся интерес, устойчивую мотивацию к выбранному виду деятельности; расширяет спектр специализированных знаний для дальнейшего самоопределения, развития личностных компетенций: ценностно-смысловых, общекультурных, учебно-познавательных, информационных, коммуникативных.

Срок обучения по программе - 2 года.

Общее количество часов, запланированных на весь период обучения - 288.

Данная программа ориентирует обучающихся на изучение образовательной программы «Настольный теннис», реализуемой на стартовом и базовом уровне.

1.10. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

Форма обучения по программе – очная.

Режим занятий обучающихся

1, 2 год обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебным часам. Продолжительность каждого занятия 45 минут с 5 минутным перерывом между учебными занятиями. Количество часов в неделю – 4, в год – 144.

1.11. Планируемые результаты и способы их проверки

Личностные:

- сформируются спортивные навыки: быстрота, ловкость, точность;
- разовьются личные качества: внимание, координация, пространственное мышление;
- научатся правилам личной гигиены.

Предметные:

- обучатся правилам игры в настольный теннис;
- приобретут теоретические и практические навыки выполнения специальных физических упражнений;
- приобретут уверенные навыки игры в настольный теннис (тактика техника);
- приобретут навыки участия в коллективных проектах, спортивных соревнованиях различных уровней (ОУ, район, город)

Метапредметные:

- осvoят навыки самодисциплины;
- разовьют личностные и волевые качества.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный тематический план. Первый год обучения

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы проведения контроля |
|---|--|------------------|-----------|------------|--------------------------------------|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1 | Вводная часть | 3 | 3 | 6 | Тестирование, опрос |
| 2 | Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе | 2 | 42 | 44 | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 3 | Удары в настольном теннисе с правой стороны стола | 17 | 17 | 34 | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 4 | Удары в настольном теннисе с левой стороны стола | 14 | 14 | 28 | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 5 | Подача мяча в настольном теннисе | 21 | 11 | 32 | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 6 | Итого | 57 | 87 | 144 | |

2.2. Содержание учебного плана первого года обучения

1. Вводная часть

1.1. Введение, техника безопасности Правила внутреннего распорядка, знакомство с программой работы объединения, техника безопасности на занятиях

Теория: Формирование контингента обучающихся, ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид.

Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч).

Необходимые технические требования к ракетке для настольного тенниса и мячу.

Практика. Практическая работа на выявление уровня начальной подготовки обучающегося

2. Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе.

Теория: Физическое развитие занимающихся настольным теннисом имеет два направления:

общая подготовка – гармоничное физическое развития детей;

специальная подготовка – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных-координационных способностей, характеризующих спортсменов более высокого класса.

Практика: Выполнение упражнений завершающий удар на дальность отскока мяча. Бег по «восьмёрке». Перенос мячей. Отжимание в упоре от стола. Подъём из положения лёжа в положение сидя. Бег на дистанцию 60 метров.

3. Удары в настольном теннисе с правой стороны стола

Теория: Выполнение удара «накат» справа на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

Практика: Накат открытой ракеткой (справа), накат закрытой ракеткой (слева), топ-спин **Соревновательная деятельность**

4. Удары в настольном теннисе с левой стороны стола

Теория: Судейство: круговая и олимпийская система проведения матчевых встреч. Техника безопасности при проведении соревнований по настольному теннису.

Практика: Накат, накат слева. Подрезка, подрезка слева. Топ-спин, топ-спин слева.

5. Поддача мяча в настольном теннисе

Теория: По правилам настольного тенниса поддача начинается с подбрасывания мяча примерно вертикально вверх без вращения с плоской открытой ладони свободной руки подающего. Подающий должен подбросить мяч только рукой так, чтобы мяч взлетел не менее чем на 16см после того, как он покинул ладонь свободной руки подающего и опустился, не коснувшись чего-либо до удара по нему ракеткой.

Практика: Существуют некоторые правила подачи мяча: мяч подбрасывают с открытой ладони, при этом большой палец отставлен в сторону.

2.3. Учебный тематический план. Второй год обучения

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-------|---------------------------------------|------------------|------------|------------|---------------------------------------|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности | 2 | - | 2 | УТЗ (учебно-тренировочное занятие) |
| 2 | Физическая подготовка | 4 | 52 | 56 | Тестирование |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | 6 | 72 | 78 | УТЗ |
| 4 | Теоретическая подготовка | 6 | - | 6 | Опрос |
| 5 | Итоговое занятие | - | 2 | 2 | УТЗ |
| 6 | Итого | 18 | 126 | 144 | |

Цель второго года обучения: овладеть приемами игры в настольный теннис и приобрести хорошие технические качества.

Образовательные:

- отработка технических приёмов игры в настольный теннис;
- отработка основ индивидуальной, и парной тактик игры в настольный теннис;
- отработка выполнения специальных физических упражнений;
- обучение обучающихся безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;

Личностные:

- сформируются спортивные навыки: быстрота, ловкость, точность;
- разовьются личные качества: внимание, координация, пространственное мышление

Метапредметные:

Регулятивные:

-получат первоначальный опыт организации собственной спортивной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов

Коммуникативные

разовьют опыт коммуникативных действий в целях осуществления совместной продуктивной деятельности;

приобретут навыки сотрудничества и взаимопомощи.

Познавательные

приобретут опыт работы с различными информационными объектами; овладеют начальными формами познавательных универсальных учебных действия (УУД) - исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения.

2.4. Содержание программы второго года обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по пожарной и технической безопасности

Теория: Зачем нужно соблюдать правила пожарной и технической безопасности. Какие последствия могут быть, если они не соблюдаются. Страховка и самостраховка во время выполнения тренировочных упражнений. Выучить и выполнять правила техники безопасности во время всего периода занятий.

2. Физическая подготовка

Теория: Знакомство с общеразвивающими и специальными физическими упражнениями, и спортивными играми с элементами тенниса. Развитие знаний. СФП и методы реализации.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения в висах и упорах. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры. Специальная физическая подготовка – целенаправленное развитие быстроты, скорости, ловкости, скоростно-силовых качеств. Развитие специальной физической подготовки по различным направлениям в футболе. Игровые и тренировочные упражнения (теннис-болл, ускорения и игровые квадраты).

3. Техничко-тактическая подготовка

Теория: Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий в футболе. Коллективная и индивидуальная игра и их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол». Упражнения для развития умения «видеть поле», выполнение заданий по зрительному сигналу. Тренировочные игры.

Практика: Техника передвижения. Удары по мячу слева и справа. Техника обработки мяча. Техника подачи. Тренировочные игры. Развитие технических навыков и умений работать кистью, технические упражнения на развитие данных способностей. Обучение навыкам пластичного тенниса, отработка приемов на развитие данных навыков. Развитие координации и правильного движения в теннисе, отработка упражнений на развитие данных качеств. Совершенствование умений игры один на один. Улучшение скоростно-силовых качеств путем отработки игр на маленьком пространстве. Совершенствование техники удара справа и слева.

4. Теоретическая подготовка

Теория: Классификация и терминология технических приемов игры в теннис. Отработка знаний по направлениям тактического взаимодействия в теннисе. Разбор схем игры на игровой доске. Теоретические занятия по действиям игрока во время игр и тренировок. Разбор и качественная оценка игроков по отдельности. Изучение комбинационных взаимодействий в теннисе.

5. Итоговое занятие

Практика: Выступление на соревнованиях районного и городского масштабов. Игровая тренировка

Планируемые результаты

В результате освоения программы базового уровня у обучающихся будут актуализированы следующие психологические процессы:

- познавательный интерес и творческий подход к решению различных задач;
- способность самостоятельно добывать знания;
- потребность в дальнейшем саморазвитии и реализации собственного личностного потенциала;
- активная деятельность обучающихся для продуктивного и гармоничного

общения.

Предметные результаты освоения программы: учащиеся будут знать

- правила приема и обработки мяча в настольном теннисе, ударов слева и справа, подачи и ее направления;
- знать основы тактических приемов в настольном теннисе;
- знать основные технические элементы работы кистью при ударах топ-спин.

Личностные результаты освоения программы:

- у обучающихся будут сформированы:
- готовность и способность к саморазвитию, осознанному выбору занятий настольным теннисом;
 - чувство сопричастности и гордости за свой творческий коллектив;
- навыки общения на основе доброжелательности, доверия и внимания;
- развита самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.

Метапредметные результаты освоения программы

- научатся находить эффективные способы достижения результата;
- овладеют логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей;
- научатся определять цель и пути её достижения; научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

3.1. Формы аттестации

Данная программа предусматривает следующие виды контроля:

- предварительный контроль (опрос, тестирование) - сентябрь;
- текущий контроль знаний (наблюдение) - в декабре;
- итоговый - по окончании обучения по программе (зачет, сдачи контрольных упражнений и нормативов).

3.2. Показатели физической подготовленности обучающихся по виду спорта (настольный теннис)

| № | Виды испытаний (тесты) | Возраст обучаю щегося | Нормативы | | | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | |
|---------------------------------------|---|-----------------------------|-----------|---------|----------|---|-----------|---------|---------|
| | | | Мальчики | | | | Мальчики | | |
| | | | низкий | средний | высокий | | низкий | средний | высокий |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 10-11 | 6.6 | 6.3 | 5.9 | Бросок мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя (см) | 320 | 350 | 380 |
| | Бег на 60 м (с) | 12-13 | 10.5 | 10.0 | 9.7 | | 340 | 380 | 440 |
| | Бег на 60 м (с) | 14-15 | 10.0 | 9.7 | 9.1 | | 416 | 465 | 490 |
| | Бег на 60 м (с) | 16-17 | 9.6 | 9.0 | 8.4 | | 465 | 490 | 5,50 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз в мин.) | 10-11 | 10 | 16 | 18 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 156 | 163 | 173 |
| | | 12-13 | 12 | 18 | 20 | | 162 | 173 | 183 |
| | | 14-15 | 15 | 20 | 25 | | 172 | 183 | 193 |
| | | 16-17 | 20 | 25 | 32 | | 185 | 192 | 213 |
| 3. | «Чеканка»- отбивание мяча от пола ракеткой (кол-о раз за 30 сек.) | 10-11 | 6 | 8 | 10 | Прыжок вверх с места со взмахом рук (см) | 29 | 31 | 33 |
| | | 12-13 | 8 | 10 | 12 | | 28 | 33 | 35 |
| | | 14-15 | 10 | 12 | 14 | | 32 | 35 | 37 |
| | | 16-17 | 15 | 20 | более 20 | | 35 | 37 | 40 |
| 5. | Челночный бег 3*10 м (с) | 10-11 | 8.9 | 8.8 | 8.7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 26 | 33 | 43 |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--------------|------------|------------|------------|--|-----------|-----------|-----------|
| | | 12-13 | 8.8 | 8.7 | 8.6 | | 31 | 37 | 47 |
| | | 14-15 | 8.7 | 8.5 | 8.2 | | 34 | 40 | 49 |
| | | 16-17 | 8.0 | 8.2 | 7.7 | | 36 | 41 | 51 |

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

4.1 Материально- технические условия реализация программы

Столы-2; сетки-2; ракеток-6; шариков-20; учительский стол-1; стул-1.

4.2. Кадровое обеспечение программы

Программа может быть реализована педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися.

4.3. Учебно-методическое обеспечение

| Название учебной темы | Форма занятий | Название и форма методического материала | Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса |
|---------------------------------------|--|---|---|
| Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. | Групповая. Теоретическая подготовка. Беседа | Инструкции по ТБ. Ознакомление с правилами игры. https://ohrana-tryda.com/node/966 http://olympic.kz/files/1559100790.pdf | Словесный Наглядный |
| Ознакомление с правилами игры. | Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа. | Тематическая разработка по теме. https://rebenokvsporte.ru/pravila-nastolnogo-tennisa-osnovnye-momenty-provedeniya-i-sudejstva-igry/ | Словесный Наглядный Практический |
| Общая физическая подготовка | Групповая, Индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа. | Тематическая разработка по теме. http://knigitut.net/11/15.htm http://artemutochkin.ru/podachi-v-nastolnom-tennise/ https://www.ttsport.ru/osnovnye-elementy-tehniki-nastol_nogo-tennisa/pub.259/ | Словесный Наглядный Практический |
| Специальная физическая подготовка | Групповая, Индивидуальная. Теоретическая подготовка. | Тематическая разработка по теме. http://centr-vnesh-rab.narod.ru/Metodika_obucheniya_teh | Словесный Наглядный Практический |

| | | | |
|-----------------------------------|---|---|---|
| | Практическая работа. Мини-соревнование | hniko-takticheskim_deystviy.pdf http://fntrk.ru/%D1%82%D0%BC-%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F/ | |
| Техническая подготовка | Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа. | Тематическая разработка по теме. https://pingpong73.ru/ttblog/tehnika-nakata-sprava-v-nastolnom-tennise/ https://expert-tennis.ru/uroki-nastolnogo-tennisa-ot-nakata-k-topspinu.html https://expert-tennis.ru/zashhita-v-nastolnom-tennise-podstavka.html | Словесный Наглядный Практический Мини-турнир |
| Игры с партнером | Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа. | Тематическая разработка по теме. http://fntrk.ru/%D1%82%D0%BC-%D0%BF%D0%B0%D1%80%D0%B D%D0%B0%D1%8F-%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0/ http://tdubna.ru/tactics/317-tactika-igru-v-pare | Практический Мини-турнир |
| Игры на счет в парах | Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Демонстрация. | Тематическая разработка по теме. http://dyukfparhara28.ucoz.ru/dokumen/tu/pravila_igry_v_nastolnyj_tennis.pdf https://tenic.ru/osnovnye-ponyatiya-i-terminologiya-nastolnogo-tennisa-2/ | Практический Мини-турнир |
| Итоговое занятие. Соревнование | Групповая, индивидуальная. Практическая работа. | Тематическая разработка по теме. http://ttfr.ru/rus/1/ http://okafish.ru/tennis/155_165.htm | Практический Соревнование |

Список литературы для педагога:

1. Г.А. Барчукова, В.А.Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2009
2. Воробьев В. А. Методика проведения учебно-тренировочного сбора в сборной команде России по настольному теннису // Настольный теннис —

информационно-методическая газета. — М., 1998. — № 2

3. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1992
4. Амелин А. Н. Анализ техники современных подач в настольном теннисе и экспериментальное обоснование их совершенствования. М., 1998.
5. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1999
6. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 2000
7. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
8. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995
9. Иванов В. С. Теннис на столе. М., 1992.

Для обучающихся и родителей:

1. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2000.
2. Барчукова Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М., 1999.
3. Гришин В. Г. Игры с мячом и ракеткой (Из опыта работы) / В. Г. Гришин. — М., 2005.
4. Серова Л. К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л. К. Серова. - СПб., 2001.

Календарный учебный график 2024-2025 учебный год
1 год обучения

| № п/п | Дата проведения занятий | | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|-------------------------|-------|--|------------------------------|--------------|---|------------------------|--|
| | по плану | факт. | | | | | | |
| 1 | 17.09.2024 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная | 2 | Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом | Кабинет | Тестирование, опрос |
| 2 | 19.09.2024 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная | 2 | Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности | Кабинет | Наблюдение, индивидуальное собеседование |
| 3 | 24.09.2024 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная | 2 | Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч) | Кабинет, теннисный зал | Наблюдение |
| 4 | 26.09.2024 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная | 2 | Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока | Кабинет, теннисный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 5 | 01.10.2024 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 | Групповая, индивидуальная | 2 | Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока | Кабинет, теннисный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |

| | | | | | | | | |
|-----------|------------|--|--|--|---|--|------------------------------|--|
| | | | 15.30-16.15 16.20-17.05 | | | | | |
| 6 | 03.10.2024 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная | 2 | Расположение и передвижение игрока у теннисного стола | Кабинет, теннисный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 7 | 08.10.2024 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная | 2 | Расположение и передвижение игрока у теннисного стола | Кабинет, теннисный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 8 | 10.10.2024 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная | 2 | Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 9 | 15.10.2024 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная | 2 | Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 10 | 17.10.2024 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная, игровая | 2 | Подвижная игра: «Третий лишний» | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 11 | 22.10.2024 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная, игровая | 2 | Подвижная игра: «Салки» | Спортивный зал | Наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|------------|--|--|--|---|---|-------------------|------------|
| 12 | 24.10.2024 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная, игровая | 2 | Подвижная игра: «Один против всех» | Спортивный зал | Наблюдение |
| 13 | 29.10.2024 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная, игровая | 2 | Подвижная игра: «Круговая» | Спортивный зал | Наблюдение |
| 14 | 31.10.2024 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная, игровая | 2 | Подвижная игра: «Воздушный мяч» | Спортивный зал | Наблюдение |
| 15 | 05.11.2024 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная | 2 | Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса | Спортивный зал | Наблюдение |
| 16 | 07.11.2024 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная | 2 | Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой) | Спортивный зал | Наблюдение |
| 17 | 12.11.2024 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная | 2 | Прыжки: с места толчком обеих ног в длину, выпрыгивание из низкого приседа | Спортивный зал | Наблюдение |

| | | | | | | | | |
|-----------|----------------------|--|--|------------------------------|---|---|----------------|------------|
| 18 | 14.11.2024 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная | 2 | Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног | Спортивный зал | Наблюдение |
| 19 | 19.11.2024 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная | 2 | Жонглирование мячом: удары двумя сторонами ракетки, удары ребром ракетки и различное сочетание ударов | Спортивный зал | Наблюдение |
| 20 | 21.11.2024 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная | 2 | Отжимания от пола: ладони на расстоянии 15-20 см от плеч, ладони на уровне плеч | Спортивный зал | Наблюдение |
| 21 | 26.11.2024 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная | 2 | Подтягивания на перекладине | Спортивный зал | Наблюдение |
| 22 | 28.11.2024 Гр.1,2 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная | 2 | Упражнения на растяжку мышц верхнего плечевого пояса | Спортивный зал | Наблюдение |
| 23 | 03.12.2024 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная | 2 | Приседания с отягощениями «ножницы» | Спортивный зал | Наблюдение |

| | | | | | | | | |
|-----------|------------|--|--|------------------------------|---|--|-------------------|------------|
| 24 | 05.12.2024 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная | 2 | Упражнения на растяжку мышц ног и стопы | Спортивный зал | Наблюдение |
| 25 | 10.12.2024 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная | 2 | Передвижения у стола назад-вперед, вправо-влево (с имитацией удара) | Спортивный зал | Наблюдение |
| 26 | 12.12.2024 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная | 2 | Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки | Спортивный зал | Наблюдение |
| 27 | 17.12.2024 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная | 2 | Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола | Спортивный зал | Наблюдение |
| 28 | 19.12.2024 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная | 2 | Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда) | Спортивный зал | |
| 29 | 24.12.2024 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная | 2 | Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки | Спортивный зал | Наблюдение |
| 30 | 26.12.2024 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 | Групповая, индивидуальная | 2 | Удары ракеткой справа «подрезка» с | Спортивный зал | Наблюдение |

| | | | | | | | | |
|-----------|------------|--|--|--|---|--|----------------|--------------------------------------|
| | | | 15.30-16.15 16.20-17.05 | | | использованием тренажера (колесо велосипеда) | | |
| 31 | 09.01.2025 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная | 2 | Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом | Спортивный зал | Наблюдение |
| 32 | 14.01.2025 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная | 2 | Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом | Спортивный зал | Наблюдение |
| 33 | 16.01.2025 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная, игровая | 2 | Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа | Спортивный зал | Наблюдение |
| 34 | 21.01.2025 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная, игровая | 2 | Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа | Спортивный зал | Наблюдение |
| 35 | 23.01.2025 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная | 2 | Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» справа | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 36 | 28.01.2025 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная | 2 | Атакующие удары, длинный «накат» справа | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |

| | | | | | | | | |
|----|------------|--|--|--|---|--|-------------------|--|
| 37 | 30.01.2025 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная | 2 | Атакующие удары, короткий «накат» справа | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 38 | 04.02.2025 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная, игровая | 2 | Двухсторонняя игра с отработкой удара «накат» справа с попаданием в правую половину стола | Спортивный зал | Наблюдение, |
| 39 | 06.02.2025 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная, игровая | 2 | Двухсторонняя игра с отработкой удара «подрезка» справа с попаданием в правую половину стола | Спортивный зал | Отслеживание результатов |
| 40 | 11.02.2025 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная, игровая | 2 | Двухсторонняя игра с отработкой удара «подрезка» справа с попаданием в правую половину стола | Спортивный зал | Отслеживание результатов |
| 41 | 13.02.2025 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная, игровая | 2 | Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов справа с попаданием в правую половину стола | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 42 | 18.02.2025 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная, игровая | 2 | Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов справа с попаданием в правую половину стола | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |

| | | | | | | | | |
|----|------------|--|--|------------------------------|---|---|-------------------|--|
| 43 | 20.02.2025 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная | 2 | Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки | Спортивный зал | Наблюдение |
| 44 | 25.02.2025 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная | 2 | Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола | Спортивный зал | Наблюдение |
| 45 | 27.02.2025 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная | 2 | Удары ракеткой слева «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда) | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 46 | 04.03.2025 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная | 2 | Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки | Спортивный зал | |
| 47 | 06.03.2025 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная | 2 | Удары ракеткой слева «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда) | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 48 | 11.03.2025 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная | 4 | Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |

| | | | | | | | | |
|----|------------|--|--|--|---|---|----------------|--------------------------------------|
| 49 | 13.03.2025 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная | 4 | Удар слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 50 | 18.03.2025 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная | 4 | Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» слева | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 51 | 20.03.2025 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная | 2 | Атакующие удары, длинный «накат» слева | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 52 | 25.03.2025 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная | 4 | Атакующие удары, короткий «накат» слева | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 53 | 27.03.2025 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная, игровая | 2 | Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 54 | 03.04.2025 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная, игровая | 2 | Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |

| | | | | | | | | |
|----|------------|--|--|--|---|--|----------------|--------------------------------------|
| 55 | 08.04.2025 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная, игровая | 2 | Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 56 | 10.04.2025 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная, игровая | 2 | Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 57 | 15.04.2025 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная | 4 | Подача мяча без вращения | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 58 | 17.04.2025 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная, игровая | 2 | Свободная игра, удар ракеткой справа и слева | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 59 | 22.04.2025 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная | 2 | Подача мяча с нижним вращением по диагонали и прямо | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 60 | 24.04.2025 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная | 2 | Подача мяча с верхним вращением по диагонали и прямо | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 61 | 29.04.2025 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 | Групповая, индивидуальная | 2 | Подача мяча с верхним вращением по диагонали и прямо | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |

| | | | | | | | | |
|-----------|--------------------------|--|--|--|---|---|-------------------|--|
| | | | 15.30-16.15 16.20-17.05 | | | | | |
| 62 | 06.05.2025 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная | 2 | Подача мяча в определенную игровую зону с использованием всех вращений | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 63 | 08.05.2025 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная | 2 | Подача мяча в определенную игровую зону с использованием всех вращений | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 64 | 13.05.2025 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная, игровая | 2 | Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 65 | 15.05.2025 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная, игровая | 2 | Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 66 | 20.05.2025 22.05.2025 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная, игровая | 2 | Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |

| | | | | | | | | |
|----|------------|--|--|-------------------------------|---|--|-------------------|-------|
| 67 | 27.05.2025 | | 13.45-14.30 14.35-15.20 15.30-16.15 16.20-17.05 | Групповая, индивидуальная, | 2 | Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису | Спортивный зал | Зачет |
|----|------------|--|--|-------------------------------|---|--|-------------------|-------|

**Календарный учебный график 2025-2026 учебный год
2 год обучения**

| № п/п | Дата проведения занятий | | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол. часов | Тема занятия | Место проведения | Форма аттестации и контроля |
|----------|-------------------------|-------|--------------------------|---------------------------|------------|---|------------------|--|
| | по плану | факт. | | | | | | |
| 1 | | | | Групповая, индивидуальная | 2 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | Кабинет | Тестирование, опрос |
| 2 | | | | Групповая, индивидуальная | 2 | Игры в парах | Спортивный зал | Наблюдение, индивидуальное собеседование |
| 3 | | | | Групповая, индивидуальная | 2 | Топ-спин и вращение | Спортивный зал | Наблюдение |
| 4 | | | | Групповая, индивидуальная | 2 | Общая физическая подготовка (ОФП) | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 5 | | | | Групповая, индивидуальная | 2 | Игры в парах | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|---|---|-------------------|--|
| 6 | | | | Групповая, индивидуальная | 2 | Подача и ее совершенствование | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 7 | | | | Групповая, индивидуальная | 2 | Понятие тактики игры теннис | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 8 | | | | Групповая, индивидуальная, игровая | 2 | Общая физическая подготовка (ОФП) | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 9 | | | | Групповая, индивидуальная, игровая | 2 | Передвижения в теннисе | Спортивный зал | Наблюдение |
| 10 | | | | Групповая, индивидуальная, игровая | 2 | Топ-спин и вращение | Спортивный зал | Наблюдение |
| 11 | | | | Групповая, индивидуальная, игровая | 2 | Подача с вращением | Спортивный зал | Наблюдение |
| 12 | | | | Групповая, индивидуальная, игровая | 2 | Удар справа и слева | Спортивный зал | Наблюдение |
| 13 | | | | Групповая, индивидуальная | 2 | Упражнения на развитие силовых и скоростных качеств | Спортивный зал | Наблюдение |
| 14 | | | | Групповая, индивидуальная | 2 | Удар слева топ-спин | Спортивный зал | Наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|------------------------------|---|------------------------------------|-------------------|------------|
| 15 | | | | Групповая, индивидуальная | 2 | Удар справа с вращением | Спортивный зал | Наблюдение |
| 16 | | | | Групповая, индивидуальная | 2 | Прием подачи в парах | Спортивный зал | Наблюдение |
| 17 | | | | Групповая, индивидуальная | 2 | Техника вращения мяча в теннисе | Спортивный зал | Наблюдение |
| 18 | | | | Групповая, индивидуальная | 2 | Товарищеские игры в группах | Спортивный зал | Наблюдение |
| 19 | | | | Групповая, индивидуальная | 2 | Товарищеские игры в группах | Спортивный зал | Наблюдение |
| 20 | | | | Групповая, индивидуальная | 2 | Передвижения в теннисе | Спортивный зал | Наблюдение |
| 21 | | | | Групповая, индивидуальная | 2 | Обработка мяча при подаче | Спортивный зал | Наблюдение |
| 22 | | | | Групповая, индивидуальная | 2 | Ускорения в теннисе | Спортивный зал | Наблюдение |
| 23 | | | | Групповая, индивидуальная | 2 | Прием и передвижения | Спортивный зал | Наблюдение |
| 24 | | | | Групповая, индивидуальная | 2 | Прием и передвижения | Спортивный зал | Наблюдение |
| 25 | | | | Групповая, индивидуальная | 2 | Удары топ-спин и вращения | Спортивный зал | Наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|---|--------------------------------|-------------------|--|
| 26 | | | | Групповая, индивидуальная, игровая | 2 | Товарищеские игры в группах | Спортивный зал | Наблюдение |
| 27 | | | | Групповая, индивидуальная, игровая | 2 | Передвижения в теннисе | Спортивный зал | Наблюдение |
| 28 | | | | Групповая, индивидуальная, игровая | 2 | Обработка мяча при подаче | Спортивный зал | Наблюдение |
| 29 | | | | Групповая, индивидуальная, игровая | 2 | Ускорения в теннисе | Спортивный зал | Наблюдение |
| 30 | | | | Групповая, индивидуальная, игровая | 2 | Прием и передвижения | Спортивный зал | Наблюдение |
| 31 | | | | Групповая, индивидуальная | 2 | Прием и передвижения | Спортивный зал | Наблюдение |
| 32 | | | | Групповая, индивидуальная | 2 | Удары топ-спин и вращение | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 33 | | | | Групповая, индивидуальная | 2 | Подача с вращением и без | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|---|-------------------------------------|-------------------|--|
| 34 | | | | Групповая, индивидуальная | 2 | ОФП бег передвижения | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 35 | | | | Групповая, индивидуальная, игровая | 2 | Удары в парах в теннисе | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 36 | | | | Групповая, индивидуальная, игровая | 2 | Удар с отскока техника | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 37 | | | | Групповая, индивидуальная, игровая | 2 | ОФП бег передвижения | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 38 | | | | Групповая, индивидуальная, игровая | 2 | Удар слева и справа топ-спин | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 39 | | | | Групповая, индивидуальная | 2 | Совершенствование техники подачи | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 40 | | | | Групповая, индивидуальная | 2 | Подача с ускорением | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 41 | | | | Групповая, индивидуальная | 2 | Удар слева топ-спин | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|---|---------------------------------|-------------------|--|
| 42 | | | | Групповая, индивидуальная | 2 | Игры в парах | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 43 | | | | Групповая, индивидуальная | 2 | ОФП бег передвижения | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 44 | | | | Групповая, индивидуальная | 2 | Подача с ускорением | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 45 | | | | Групповая, индивидуальная, игровая | 2 | Удар слева и справа топ-спин | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 46 | | | | Групповая, индивидуальная, игровая | 2 | Удар с отскока техника | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 47 | | | | Групповая, индивидуальная, игровая | 2 | Игры в парах | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 48 | | | | Групповая, индивидуальная | 2 | Передвижения с ускорением | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 49 | | | | Групповая, индивидуальная | 2 | ОФП бег | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|---|-------------------------|-------------------|--|
| 50 | | | | Групповая, индивидуальная | 2 | Движения в теннисе | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 51 | | | | Групповая, индивидуальная | 2 | Передвижения в теннисе | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 52 | | | | Групповая, индивидуальная | 2 | Удары в парах | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 53 | | | | Групповая, индивидуальная | 2 | Подача с ускорением | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 54 | | | | Групповая, индивидуальная | 2 | Топ-спин слева и справа | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 55 | | | | Групповая, индивидуальная, игровая | 2 | Удар с отскока техника | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 56 | | | | Групповая, индивидуальная, игровая | 2 | Передвижения в теннисе | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 57 | | | | Групповая, индивидуальная, игровая | 2 | Подача с ускорением | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|---|--------------------------------|-------------------|--|
| 58 | | | | Групповая, индивидуальная, игровая | 2 | Топ-спин слева и справа | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 59 | | | | Групповая, индивидуальная, игровая | 2 | Удары в парах | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 60 | | | | Групповая, индивидуальная | 2 | Удар с отскока техника | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 61 | | | | Групповая, индивидуальная | 2 | Прием и подача в теннисе | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 62 | | | | Групповая, индивидуальная | 2 | Игровая тренировка | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 63 | | | | Групповая, индивидуальная | 2 | Товарищеские игры в группах | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 64 | | | | Групповая, индивидуальная, игровая | 2 | Прием и подача в теннисе | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 65 | | | | Групповая, индивидуальная, игровая | 2 | ОФП бег передвижения | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |

| | | | | | | | | |
|-----------|--|--|--|--|---|--|-------------------|--|
| 66 | | | | Групповая, индивидуальная, игровая | 2 | Удар с отскока техника. Удары в движении | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 67 | | | | | | | | |
| 68 | | | | Групповая, индивидуальная | 4 | Топ-спин слева и справа. Прием и подача в теннисе | Спортивный зал | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 69 | | | | Групповая, индивидуальная | 2 | Итоговое занятие | Спортивный зал | Тестирование |

Показатели теоретической подготовленности обучающихся по настольному теннису (тесты)

1. Самый высокий титул спортсмена?

- А) чемпион страны; С) чемпион мира;
Б) Олимпийский чемпион; Д) чемпион Европы.

2. По современным международным правилам по настольному теннису, установленным в 2001 г., каждая партия в матче продолжается до...

- А) 10 очков; С) до 21 очка;
Б) у кого больше; Д) 11 очков.

3. Диаметр мяча для настольного тенниса:

- А) 35 мм; С) 40 мм;
Б) 38 мм; Д) 42 мм.

4. Высота стола для н/тенниса составляет:

- А) 1 метр; С) 96 см;
Б) 76 см; Д) 86 см.

5. Игровая поверхность стола должна быть:

- А) блестящей; С) матовой;
Б) пёстрой; Д) не имеет значения.

6. Масса мяча для н/тенниса

- А) 0,27 г; С) 27 г.
Б) 2,7 г; Д) 270 г.

7. Как называется тип резины, которым покрыты стороны лопасти ракетки для н/тенниса:

- А) пирог; С) торт;
Б) батон; Д) сендвич.

8. Какого цвета должны быть накладки у ракетки

- А) красная и синяя; С) зелёная и синяя;
Б) любые; Д) чёрная и красная.

9. Одежду какого цвета нельзя надевать игроку в н/ теннис на соревнованиях:

- А) белого; С) одинакового с цветом стола;
Б) черного; Д) пёстрого.

10. В течение встречи тайм-аут длится:

- А) 30сек; С) 50 сек;
Б) 40 сек; Д) 60 сек.

11. Какого цвета карточка судьи для обозначения тайм – аута:

- А) красная; С) любого;
Б) белая; Д) зелёная.

12. Один из методов рассеивания игроков в н/ теннисе на соревнованиях называется:

- цепочка; С) верёвочка;
 Б) строчка; Д) змейка.

А)

13. Как называется теннисная рубашка:

- А) майка; С) футболка;
 Б) тенниска; Д) тельняшка.

14. Какое максимальное количество партий играется в матче на всероссийских соревнованиях:

- А) 5; С) 7;
 Б) 3; Д) 9;

15. Настольный теннис входит в программу Олимпийских игр с:

- А) 1968 г.; С) 1988 г.;
 Б) 1978 г.; Д) 1998 г.

1. Вопросы по истории настольного тенниса

1. Какая страна является родоначальником настольного тенниса?

- А) Китай; Б) Япония; В) США; Г) Англия

2. Кто распространил настольный теннис по всему миру?

- А) пилоты; Б) железнодорожники; В) моряки; Г) автолюбители

3. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?

- А) 1984 г.; Б) 1988 г.; В) 1992 г.; Г) 2000 г.

4. Когда был проведен первый чемпионат мира?

- А) 1926 г.; Б) 1927 г.; В) 1930 г.; Г) 1928 г.

5. В каком году пинг-понг переименован в настольный теннис?

- А) 1936 г.; Б) 1938 г.; В) 1940 г.; Г) 1933 г.

2. Вопросы по правилам игры и основам судейства соревнований

1. Что такое сет или партия?

- А) 11 очков; Б) 10 очков; В) 12 очков; Г) 21 очко

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

сете 10:10?

А) преферанс; Б) аванс; В) баланс; Г) деберц

3. Из скольких сетов играется матч или встреча?

А) из одного сета; Б) из любого нечетного числа сетов; В) из 2-х сетов; Г) из 5 сетов

4. На сколько сантиметров должен быть подброшен мяч при подаче?

А) на 10 см; Б) не менее чем на 20 см; В) не менее чем на 16 см; Г) менее 16 см

5. Высота сетки равна:

А) 15,25 см; Б) 14,25 см; В) 17,25 см; Г) 16,25 см

6. По сколько подач выполняет спортсмен с каждой стороны?

А) по 1 подаче; Б) по 2 подачи; В) по 3 подачи; Г) по 4 подачи

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

А) через 2 очка; Б) через 8 очков; В) через 6 очков; Г) через 4 очка

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

А) Объявить минутный перерыв; Б) Показать желтую карточку игроку; В) Поднять руку вверх, для устранения помехи и тем самым остановить игру; Г) Ничего не делать

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

А) красного; Б) зеленого; В) белого; Г) желтого

10. Какого цвета могут быть наклейки у ракетки?

А) любого; Б) черного, красного, зеленого и синего; В) только черного и красного;

Г) правилами это не регулируется

11. Через сколько сетов противники меняются игровыми сторонами?

А) вообще не меняются; Б) через один сет; В) через 2 сета; Г) через 3 сета

12. При каком счете в решающей партии происходит смена сторон?

А) Кто первым наберет 5 очков; Б) кто первым наберет 7 очков; В) вообще не меняются;

Г) кто первым наберет 6 очков

13. Спортсмен который выиграл жребий, его преимущества?

А) может подавать первым; Б) может выбрать любую из сторон, но тогда подавать будет противник;

В) может отдать подачу противнику; Г) Все выше перечисленное

14. До скольких очков играется одна партия (сет) если оба игрока набрали по 10 очков?

А) до разницы в одно очко; Б) до разницы в три очка; В) до разницы в два очка; Г) до разницы в четыре очка

15. Сколько таймаутов можно брать в одной встрече?

А) два; Б) один; В) три; Г) ни одного

16. Чему равна продолжительность одного таймаута в матче?

А) 30 сек; Б) 1 мин; В) 1 мин., 30 сек; Г) 2 мин.

17. Через сколько очков по правилам можно вытираться полотенцем?

А) через 2; Б) через 6; В) через 4; Г) через 8

18. Сколько сторон у мяча?

А) ни одной; Б) четыре; В) две; Г) шесть

3. Вопросы по технике игры и оборудованию для игры в настольный теннис

1. Элемент игры срезка выполняется с каким вращением?

А) без вращения; Б) с верхним вращением; В) с нижним вращением; Г) с боковым вращением

2. Элемент игры накат выполняется с каким вращением?

А) без вращения; Б) с верхним вращением; В) с нижним вращением; Г) с боковым вращением

3. Какова длина стола?

А) 3 м; Б) 3,15 м; В) 2,74 м; Г) 2,5 м

4. Какова ширина стола?

А) 1,525 м; Б) 1,8 м; В) 1,7 м; Г) 1,95 м

5. Какова высота стола

А) 80 см; Б) 85 см; В) 72 см; Г) 76 см

6. Диаметр мяча равен:

А) 38 мм; Б) 34 мм; В) 36 мм; Г) 40 мм

7. Масса мяча равна:

А) 2,7 г; Б) 5 г; В) 3,2 г; Г) 6,8 г

8. Высота сетки равна:

А) 15,25 см; Б) 14,25 см; В) 17,25 см; Г) 16,25 см

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

А) азиатская; Б) европейская; В) африканская; Г) все выше перечисленные используются

Тестовые задания

Теннисные умения для 1-го года обучения

Протокол тестирования «Школы мяча»

Группа_Дата проведения теста: ____

| Навыки | Броски мяча об пол и ловля двумя руками (кол-во раз за 30 сек) | Подброс вверх и ловля мяча двумя руками (кол-во раз за 30 сек) | «Чеканка»- отбивание мяча от пола ракеткой (кол-во раз за 30 сек) | Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (кол-во раз за 30 сек) | «Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (кол-во раз за 30 сек) |
|--------|---|--|--|--|--|
| ФИО | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Контрольные нормативы

**для определения технической подготовленности
в настольном теннисе**

**Теннисные умения для 1-го года обучения
Тест «Школа мяча»**

| Контрольные нормативы | Нормативная шкала | | |
|--|-------------------|--------|------------|
| | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
| 1. Броски мяча об пол и ловля двумя руками (кол-во раз за 30 сек.) | до 15 | 15-20 | 20 и более |
| 2. Подброс вверх и ловля мяча двумя руками (кол-во раз за 30 сек.) | до 15 | 15-20 | 20 и более |
| 3. «Чеканка» - отбивание мяча от пола ракеткой (кол-во раз за 30 сек.) | до 15 | 15-25 | 25 и более |
| 4. Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (кол-во раз за 30 сек.) | до 10 | 11-15 | 15 и более |
| 5. «Чеканка» - набивание мяча наладонной и тыльной сторонах ракетки (кол-во раз за 30 сек.) | до 20 | 20-40 | 40 и более |

Тестовые задания
Теннисные умения для 2 года обучения

Протокол тестирования «Школы ударов срезкой»

Группа _____ Дата проведения теста: _____

| Навыки | Удар справа срезкой | | Удар слева срезкой | | Поочередное выполнение ударов справа – слева срезкой с наброса учителя (кол-во отбитых ударов из 10 попыток) |
|--------|--|---|--|---|--|
| | Имитация удара срезкой с места (экспертная оценка) | Игра срезкой в паре ребенок-ребенок (кол-во отбитых ударов) | Имитация удара срезкой с места (экспертная оценка) | Игра срезкой в паре ребенок-ребенок (кол-во отбитых ударов) | |
| ФИО | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Контрольные нормативы
для определения технической подготовленности
в настольном теннисе.
Теннисные умения для 2 года обучения

| Контрольные нормативы | | Нормативная шкала | | |
|--|--|-------------------|--------|------------|
| | | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
| У д а р с п р а в а | 1. Имитация удара срезкой с места (баллы, экспертная оценка) | до 2 | 3-5 | 5 |
| | 2. Игра срезкой в паре ребенок-ребенок (кол-во отбитых ударов) - 3 попытки | до 5 | 5 - 8 | 8 и более |
| У д а р с л е в а | 3. Имитация срезкой с места (баллы, экспертная оценка) | до 5 | 6-10 | 11-15 |
| | 4. Игра срезкой слева в паре ребенок-ребенок (кол-во отбитых ударов) - 3 попытки | до 5 | 5 - 8 | 8 и более |
| | 5. Поочередное выполнение ударов справа – слева срезкой с наброса учителя | до 6 | 5 - 10 | 10 и более |

