

**Региональная инновационная площадка**

Краснооктябрьское территориальное управление  
департамента по образованию администрации Волгограда  
муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр Краснооктябрьского района Волгограда»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «28» августа 2019г.  
Протокол № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МОУ ДЮЦ  
Краснооктябрьского района  
С.В. Науменко  
от «30» августа 2019г.

Приказ № 277



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Настольный теннис»**

Возраст обучающихся 9-16 лет

Срок реализации 2 года

**Составитель:** Дикий С.И.  
педагог дополнительного образования  
первой квалификационной категории

г. Волгоград, 2019г.

## Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования»

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» по содержанию является *физкультурно-спортивной*, по функциональному предназначению - *учебно-познавательной и досуговой*, по форме организации - *групповой*, по времени реализации - *двухгодичной подготовки*.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее программа) разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012г. №273, концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р), постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», письмом Минобрнауки России от 11.12.2006г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа разработана на основе программы для внешкольных учреждений «Настольный теннис» Байгулова Ю.П.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что занятия теннисом способствуют совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, повышают общую сопротивляемость организма к неблагоприятным условиям окружающей среды.

Известный русский педагог К.Д.Ушинский говорил, что у ребенка, который подолгу сидит за приготовлением уроков, снижается успеваемость, ослабевают память и внимание, поэтому для интеллектуального развития личности большое значение имеет двигательная активность.

Теннис - как раз та игра, которая может преодолеть дефицит двигательной активности ребенка.

Программа «Настольный теннис» направлена на:

- создание условий для развития ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- профилактику асоциального поведения;

**Новизна программы** состоит в том, что в отличие от типовой предусматривается обучение не по возрастным группам, а с учетом физической и спортивной подготовки. Программа адаптирована для занятий любительским настольным теннисом и главное для педагога развить интерес к данному виду

спорта в клубной обстановке, где главное для учащихся не только участие в игре, соревнованиях, но и общение.

В типовой программе учебно-тематические планы имеют краткую форму изложения, а в данной модифицированной программе учебно-тематический план имеет подробное описание содержания видов деятельности в разделах «Общая физическая подготовка», «Основы техники и тактики игры».

Содержание дополнено материалами следующих источников: Амелин А.Н. В.А. Пашинин. Настольный теннис, Богушас В.М., Играем в настольный теннис, Иванов В.С. Теннис на столе.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется тем, что она разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- *принципах обучения* (индивидуальность, доступность, преемственность, результативность);
- *формах и методах обучения* (тренировки, блицтурниры, соревнования);
- *методах контроля и управления образовательным процессом* (проведение самостоятельной разминки и занятия, составление плана тренировки на одно или несколько занятий, организация и проведение соревнований, судейство соревнований).

Согласно Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, Концепции развития дополнительного образования детей содержание данной программы направлено на *формирование и развитие способностей обучающихся, обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического и трудового воспитания учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, творческого труда учащихся.*

**Отличительные особенности** данной образовательной программы от уже существующих в этой области заключается в том, что ее содержание доступно не только для стремящегося к профессиональному освоению данным видом спорта, но и для любителя. Любительский уровень предполагает упрощение подачи содержания отдельных тем. Больше времени уделяется работе за столом без дополнительных отработок техники игры.

**Адресат программы** - обучающиеся от 9 до 16 лет. Дети с 9 лет способны выполнять предлагаемые задания по обучению игре в теннис.

Все занимающиеся в объединении настольного тенниса делятся на группы. Занятия могут проходить по группам или по звеньям (малым группам), для эффективной организации усвоения содержания

**Уровень программы, объём и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы.**

Уровень программы- ознакомительный.

*Ознакомительный (общекультурный)* уровень обучения предполагает реализацию программы за два года, выявление и развитие способностей и интереса учащихся к физкультурно-спортивной деятельности, поддержку учащихся, проявивших способности к настольному теннису.

Перед началом обучения проводится диагностика показателей предметной компетенции, мотивации к занятиям, активности, эмоциональной настроенности.

Продолжительность образовательного процесса 2 учебных года. В зависимости от условий проведения занятий возможны два варианта реализации- 144 часа в первый и во второй год обучения или 72 часа в первый и во второй год обучения.

#### **Формы занятий:**

- по количеству детей, участвующих в занятии - коллективная;
- по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей-тренировки, соревнования по настольному теннису, занятия общей физической подготовкой, блицтурниры;
- по дидактической цели - вводное занятие, практические занятия по углублению знаний, практические занятия по систематизации и обобщению знаний, практические занятия (соревнование, турнир, зачетные игры) по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

**Режим занятий:** Продолжительность занятий в каждой возрастной группе два раза в неделю по два или одному часу. Количество занимающихся: в группе зависит от числа столов по настольному теннису: если столов 3, то 8-10 человек, если столов 4, то 12-15 человек.

К занятиям в группе допускаются только дети, не имеющие противопоказаний для занятий спортом. Для участия в тренировочных занятиях необходима справка от врача по соответствующему образцу.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Состав группы постоянный, занятия групповые, проходят в форме тренировок и соревнований. Группы могут быть как разновозрастные, так и разновозрастные.

#### **Цели программы:**

- Обучить основам техники и тактики игры в настольный теннис.
- Способствовать формированию таких физических качеств как быстрота реакции, скорость, ловкость, гибкость, выносливость, сила;
- Воспитать бережное отношение к своему физическому здоровью.
- Воспитать чувство ответственности, организованность и дисциплину.

#### **Задачи:**

- Научить разновидностям ударов;
- Способствовать усвоению техники и стратегии одиночных и парных встреч;
- Способствовать усвоению правил соревнований и их организации.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№п/п	Наименование темы	Число часов			Формы контроля/аттестации
		все-го	теория	Практика	
1.	Введение. Влияние физических упражнений на организм. Гигиена спортсмена, предупреждение травм, самоконтроль, знакомство с основами игры в настольный теннис. Охрана труда.	2	1	1	тестирование, выполнение нормативов.
2.	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Легкоатлетические упражнения. Специальные упражнения.	20/ 10	6/ 3	14/ 7	тестирование, выполнение нормативов
3.	Основы техники и тактики игры. Виды ударов. Взаимосвязь техники и тактики игры.	52/ 26	12/ 6	40/ 20	тестирование, выполнение нормативов
4.	Изучение ударов слева и справа. Разновидность ударов ракеткой. Сочетание ударов.	50/ 25	6/ 3	44/ 22	тестирование, выполнение нормативов
5.	Правила организации и проведения соревнований.	2	1	1	тестирование, выполнение нормативов
6.	Соревнования.	18/ 7	-	18/ 7	Оценка результативности игры, обсуждение
	<b>ИТОГО</b>	<b>144/ 72</b>	<b>26/ 13</b>	<b>118/ 59</b>	

## ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№п/п	Наименование темы	Число часов			Формы контроля/аттестации
		все-го	теория	Практика	
1.	Настольный теннис и формирование растущего организма. Гигиена и режим спортсмена. Охрана труда. Игра.	2	1	1	выполнение нормативов звеньями.

2.	Общая физическая подготовка. Развитие специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, выносливости.	30/ 15	6/ 3	24/ 12	выполнение нормативов звеньями.
3.	Основы техники и тактики игры. Совершенствование изученных приемов игры. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе с различным направлением мяча.	52/ 26	5/2	47/24	выполнение нормативов звеньями.
4.	Методика организации игры. Оборудование и инвентарь. Определение ошибок в технике и тактике игры, работа над исправлением ошибок. Ремонт спортивного инвентаря.	12/6	2/1	10/5	выполнение нормативов звеньями.
5.	Правила игры. организация и проведение соревнований.	28/ 14	4/2	24/12	выполнение нормативов звеньями.
6.	Соревнования	20/9	1	19/	Оценка результативности игры, обсуждение.
	<b>ИТОГО</b>	<b>144/ 72</b>	<b>23/ 10</b>	<b>121/ 62</b>	

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### 1. Введение. Особенности игры в настольный теннис.

Теория. Систематические занятия физическими упражнениями - важное условие укрепления здоровья и достижения высоких спортивных результатов. Совершенствование физических качеств в процессе занятий физическими упражнениями. Режим дня. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Значение врачебного контроля и самоконтроля. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом. Охрана труда.

Беседа с демонстрацией литературы по игре в настольный теннис, необходимого инвентаря для занятий,

Практика. Показ основных приемов игры в теннис, игра в парах.

### 2. Общая физическая подготовка.

Теория. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Практика. Обще развивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых. Локтевых и лучезапястных суставах сгибание и разгибание, отведение. Повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в

упоре лежа. Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук. Упражнения для мышц ног. Движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге, маховые движения. Выпады дополнительными пружинящими движениями. прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении. Комбинации вольных упражнений на 8-16 тактов.

Упражнения с предметами. Теннисный мяч. Броски и ловля одной и двумя руками из положения, стоя, сидя, лежа; ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу. Метание в цель и на дальность, жонглирование.

Игры с мячом. С бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты встречные и круговые. Бег с ускорением на 30- 60 м.

Специальные упражнения. Имитационные передвижения - прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.

Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами ракетки на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по подвесному мячу слева и справа. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих.

Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

### **3. Основы техники и тактики игры.**

Теория. Понятие о технике игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиции.

Практика. Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара. Траектории полета мяча, времени выполнения удара. Подача в настольном теннисе: с верхним, нижним, смешанным вращением, «двойники».

Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование ударов в зависимости от техники игры противника.

Техника и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять, разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий

партнеров при проведении всех применяемых приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для игр.

Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание ручки ракетки для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение ударов слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены. Ознакомление с основными видами вращения мяча. Поддачи: толчком слева с вращением мяча, ударом справа без вращения мяча вверх, ударом слева «подрезкой» мяча вниз, справа «подрезкой» мяча вниз.

#### **4. Изучение ударов слева и справа.**

Теория. Разновидность ударов ракеткой. Сочетание ударов: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи «подставками» слева без вращения мяча, «накат» слева против «подставки» без вращения мяча, тоже против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз, «накат» справа против «подставки» без вращения, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз, «накат» слева против несильного «наката» с вращением мяча вверх, то же справа.

Практика. Сочетание ударов: удары «накат» слева и справа поочередно против «подставки» без вращения мяча, затем против «подрезки» с вращением мяча вниз. Удар «накат» слева и справа против контратак с вращением мяча вверх. Игры на счет (тренировочные) - нападение против защиты «подставками», «подрезками» и против контрнападения, парные, в крутиловку - один против двух. Один против пяти, контрольное соревнование.

Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.

#### **5. Правила соревнований, их организация.**

Теория. Разбор и изучение основных правил игры. Виды соревнований. Обязанности и права участников. Ознакомление с различными способами проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Схема составления положения о соревнованиях. Состав судейской коллегии. Права и обязанности отдельных судей. Определение результатов и оформление протокола соревнований.

Практика. Практические занятия. Судейство соревнований, ведение документации.

#### **6. Соревнования.** Согласно календарному плану спортивных мероприятий.

## **СОДЕРЖАНИЕ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **1. Вводное занятие.**



Теория. Настольный теннис и формирование растущего организма. Положительное влияние постепенности увеличения нагрузки и повторности упражнения на повышение функциональных возможностей подростка. Гигиена и режим спортсмена. Значение режима дня, средства закаливания, ежедневная утренняя гимнастика, уход за телом. Охрана труда.

Практика. Игра в настольный теннис. Вспоминаем основные приемы игры.

## **2.Общая физическая подготовка.**

Теория. Развитие специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, выносливости.

Применяются те же средства. Игры и эстафеты, что и в подготовительной группе. Но при этом увеличивается объем и интенсивность занятий и шире используются специальные упражнения.

Практика. Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств. А также специально выносливости: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1,2,3 мин; имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1.2 и 3 мин; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» на количество повторений за 30сек; имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 сек, за 1 мин; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 сек; прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку на количество повторений за 30 сек; 1 мин; имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка»; игра на двух столах на счет; имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой) на количество повторений за 1, 2, 3 мин.

## **3.Основы техники и тактики игры.**

Теория. Совершенствование изученных приемов игры. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе с различным направлением мяча.

Практика. Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и диагонали). Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону.

Подачи: «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа; с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении; чередование и выполнение серий различных по вращению мяча подач.

Отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка» «подставка», «топ-спин». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением, сильный завершающий удар справа без вращения в

сочетании с укороченным мячом, подающим в центре стола, вблизи сетки. На край стола.

Игры (на счет - двумя мячами) «подставкой» против «подставки» только ударами «накат» против защиты «подрезками» по углам; то же справа; легкими «накатами» слева и справа неигровой рукой; в «крутиловку» втроем. Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах.

#### **4.Методика организации игры.**

Теория. Практические занятия: определение ошибок в технике и тактике игры, работа над исправлением ошибок.

Оборудование и инвентарь.

Практика. Ремонт кронштейнов для сетки, стоек, столов, ракетки. Замена игровых покрытий ракетки, профилактический уход за ракетками.

#### **5.Правила игры, организация и проведение соревнований.**

Теория. Ознакомление с правилами игр, требования к организации и проведению соревнований по настольному теннису. Системы проведения соревнований, требования, предъявляемые к участникам.

Практика. судейство соревнований. Оформление документации.

#### **6.Соревнования.** Согласно календарному плану спортивных мероприятий.

#### **Ожидаемые результаты освоения программы:**

#### **В результате освоения программы «Настольный теннис»:**

К концу первого года обучения обучающиеся

*должны знать*

- как производится подача справа и слева;
- как принимать подачу;
- как отражать подачу;
- правила игры в настольный теннис;
- ведение счета.

*должны уметь*

- правильно держать ракетку;
- стоять у стола на необходимой дистанции;
- правильные движения во время игры у стола (выпад влево, вправо)
- подавать мяч слева (справа)
- отбить мяч слева (справа);
- держат мяч в игре на столе продолжительное время;
- играть на счет.

К концу второго года обучения обучающиеся

*должны знать*

- тактические приемы игры;
- методику организации игры;
- правила организации и проведения соревнования;

*должны уметь*

делать подачи и отражать удары «топган»;

играть ударами «срезка» справа, слева по диагонали стола;

*владеть*

подачей справа, слева с верхним вращением мяча;

ударами «накат» справа и слева с одного угла в другой угол;

подачей справа, слева с подбросом мяча;

подача справа (слева) с обманным движением руки с ракеткой.

К концу первого года обучения обучающиеся

*будут знать*

- виды ударов;
- правила проведения соревнования;

*будут уметь*

- выполнять следующие упражнения:

№ п/п.	Наименование упражнения	Первый год обучения, нормативы.
1	Игра ударами «накат» справа по диагонали стола - 1 серия	10
2	Игра ударами «накат» слева по диагонали стола -1 серия	12
3	Игра ударами «откидка» и «срезка» справа и слева без потери мяча	30сек
4	Подача справа с верхним вращением мяча (из 10 подач)	8
5	Подача слева с верхним вращением мяча (из 10 подач)	8

К концу второго года обучения обучающиеся

*будут знать*

- тактические приемы игры;
- методику организации игры;
- правила организации и проведения соревнования;

*будут уметь*

- выполнять следующие упражнения:

№ п/п	Наименование упражнения	Второй год обучения, нормативы
1.	Игра ударами «накат» справа по диагонали стола - 1 серия	25
2.	Игра ударами «накат» слева по диагонали стола -1 серия	25
3.	Игра ударами «откидка» и «срезка» справа и слева без потери мяча	1 мин.
4.	Подача справа с верхним вращением мяча (из 10 подач)	9

5.	Подача слева с верхним вращением мяча (из 10 подач)	9
6.	Игра ударами «срезка» справа (слева) по диагонали - 1 серия	15
7.	Подача справа (слева) с нижним вращением мяча (из 10 подач)	9
8.	Игра ударами «накат справа и слева с одного угла в два угла- 1 серия	20
9.	Подача справа (слева) с подбросом мяча (из 10 подач)	8
10.	Подача справа (слева) с обманным движением руки с ракеткой (из 10 подач)	8

**Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий. Включающий формы аттестации»**

**Календарный учебный график на 2019-2020 учебный год дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис»**

Учебная группа, №	Дата начала и окончания учебных периодов /этапов	Количество учебных недель/ дней	Продолжительность каникул	Сроки контрольных процедур и т.п.
1-4	02.09.2019г. 29.05.2020г.	36/72	с 01.06. 2020г. -31.08.2020г.	<u>сентябрь</u> (диагностика уровня готовности ребенка к занятиям настольным теннисом), <u>декабрь</u> (результативность обучения в первом полугодии-соревнования), <u>май</u> (подведение итогов учебного года-соревнования)

**Условия реализации программы**

1. Теннисные столы - на группу из 10-12 чел.- 2-3 шт., на группу из 8-10 чел.- 1- 2 шт.
2. Ракетки- 10- 12 шт.
3. Шары- 10-12 шт. на 1-2 месяца.
4. Теннисная сетка (для каждого стола).
5. Мячи- 10 шт.

**Объем и срок освоения программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» может быть реализована в двух общекультурных уровнях: ознакомительном, базовым.

**Способы проверки результатов освоения программы:**

*1.Диагностика уровня готовности ребенка к занятию настольным теннисом.*

- общефизические упражнения на подвижность суставов, гибкость тела, реакцию;
- упражнения с шариком (теннисным мячом), ракеткой;
- игра с педагогом;
- игра со сверстниками.
- заполнение таблицы результатов диагностики.

Фамилия ребенка	Общефизическое развитие	Результат упражнения с шариком	Результат упражнения с ракеткой	Игра педагогом, сверстниками
	(как выполнялись упражнения)	Сколько падений шарика, реакция	Владение ракеткой, правильное положение	Умение играть в паре.

*2. Контроль за освоением программы в течение учебного года:*

- блицтурниры, турниры, соревнования внутри группы.
- заполнение карточки обучающегося по результатам соревнований.

*3.Контроль за результатами обучения за учебный год:*

- Соревнования внутри группы, между группами объединения и участие в соревнованиях районного и иных уровней.
- заполнение карточки обучающегося по результатам соревнований.

### **Методическое обеспечение.**

Тема	Виды методической продукции	Рекомендации по проведению практических работ	Дидактические материалы, материально-техническое обеспечение
------	-----------------------------	---	--

ОФП: Гигиена спортсмена Предупреждение травм Основы игры в настольный теннис	Материалы к беседам	-	Видео
Общеразвивающие упражнения без предметов.	Описание упражнений.	Рекомендации по проведению упражнений.	Видео
Упражнения с предметами. Легко-атлетические упражнения. Специальные упражнения.	Описание упражнений.	-	Ракетки, шарики, стол, сетка
Основы техники и тактики игры. Виды ударов. Взаимосвязь техники и тактики игры.	Описание приемов, видов ударов.	-	Ракетки, шарики, стол, сетка
Изучение ударов слева и справа. Разновидность ударов ракеткой. Сочетание ударов.	Описание ударов.	-	Ракетки, шарики, стол, сетка
Правила организации и проведения соревнований.	Свод правил организации и проведения соревнований.		Таблицы соревнований.
Игра на счет.			Схемы, журналы, видео
Работа по элементам (индивидуально).			Видео, схемы.

### Нормативные документы

1. «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ-273, 26.12.2012г.
2. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р),
3. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации

режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,

4. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006г.№06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»,
5. Приказы Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г.№1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

### **Литература.**

- Амелин А.Н, Пашинин В.А.. Настольный теннис. М.-Физкультура и спорт.1980г.
- Богушас В.М. -М.Играем в настольный теннис. Книга для учащихся. М.- Просвещение.1987г.
- Иванов В.С.Теннис на столе. М.- Физкультура и спорт 1970г.
- Старажилец А.А.Делай характер смолоду. - Спортивные игры. 1970г №10.
- Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки. М.- Просвещение.1977г.
- Настольный теннис, Байгулов Ю.П. Программа кружка. М.Просвещение.1980г.