

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр Краснооктябрьского района Волгограда»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2022 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ ДЮЦ  
Краснооктябрьского района  
С.В. Науменко  
от «31» августа 2022г.  
Приказ №274

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

«Настольный теннис»

Возраст обучающихся 9-16 лет

Срок реализации 2 года

Автор-составитель: Дикий С.И.  
педагог дополнительного образования

Пользователь: Науменко Светлана  
Владимировна  
Сертификат:  
00f6abcccd74bac93b18d21447a38c37529  
Выдан: Казначейство России  
Период действия сертификата: с  
08.04.2022 (MSK (UTC+3) Москва, Волгоград)  
(по местному времени организации,  
осуществляющей закупку) по 02.07.2023 (MSK  
(UTC+3) Москва, Волгоград) (по местному  
времени организации, осуществляющей  
закупку)

МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
"ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ  
ЦЕНТР  
КРАСНООКТЯБРЬСКОГО  
РАЙОНА ВОЛГОГРАДА"  
31.08.2022г.

Волгоград 2022

## РАЗДЕЛ №1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ»

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» по содержанию является *физкультурно-спортивной* так как ведущей педагогической идеей является воспитание бережного отношения к своему физическому здоровью, чувства ответственности, организованности и дисциплины.

**Актуальность программы** обусловлена потребностями современного общества и образовательным заказом государства в области формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, а также в занятиях физической культурой и спортом.

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.

**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).

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;

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

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

В отличие от типовой, в данной программе предусматривается обучение без учета физической и спортивной подготовки ребенка. Программа адаптирована для занятий любительским настольным теннисом и главное для педагога - развить интерес к данному виду спорта в клубной обстановке.

В типовой программе учебно-тематические планы имеют краткую форму изложения, а в данной программе учебный план имеет подробное описание содержания видов деятельности в разделах «Общая физическая подготовка», «Основы техники и тактики 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 каждый учебный год - 144 часа, в целом объем программы- 288 часов.

**Формы обучения:** очная.

**Режим занятий:** Продолжительность занятий в каждой возрастной группе два раза в неделю по два часа.

**Особенности организации образовательного процесса**

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

Форма 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.

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

**Цель программы:**

Воспитание бережного отношения к своему физическому здоровью, чувства ответственности, организованности и дисциплины через обучение игре в настольный теннис.

**Задачи:**

*Образовательные*

- научить разновидностям ударов,
- способствовать усвоению техники и стратегии одиночных и парных встреч,
- способствовать усвоению правил соревнований и их организации,
- обучить основам техники и тактики игры в настольный теннис.

*Личностные*

- воспитать бережное отношение к своему физическому здоровью,
- воспитать чувство ответственности, организованность и дисциплину.

*Метапредметные*

- способствовать формированию таких физических качеств как быстрота реакции, скорость, ловкость, гибкость, выносливость, сила.

**УЧЕБНЫЙ 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	6	14	тестирование, выполнение нормативов
3.	Основы техники и тактики игры. Виды ударов. Взаимосвязь техники и тактики игры.	52	12	40	тестирование, выполнение нормативов
4.	Изучение ударов слева и справа. Разновидность ударов ракеткой. Сочетание ударов.	50	6	44	тестирование, выполнение нормативов

5.	Правила организации и проведения соревнований.	2	1	1	тестирование, выполнение нормативов
6.	Соревнования.	18	-	18	Оценка результативности игры, обсуждение
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>26</b>	<b>118</b>	

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ 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	6	24	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	5	47	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	2	10	выполнение нормативов звеньями.
5.	Правила игры. организация и проведение соревнований.	28	4	24	выполнение нормативов звеньями.
6.	Соревнования	20	1	19	Оценка результативности игры, обсуждение.
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>23</b>	<b>121</b>	

## 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. Со-

вершенствование 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.

Формы контроля: Тестирование, выполнение нормативов.

## **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.

Формы контроля: Тестирование, выполнение нормативов.

### **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.

Формы контроля: Тестирование, выполнение нормативов.

### **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 «подставка-

ми», «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.

Формы контроля: Тестирование, выполнение нормативов.

### **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.

Формы контроля: Тестирование, выполнение нормативов.

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

Формы контроля: Оценка результативности игры, обсуждение.

## **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.

Формы контроля: Выполнение нормативов звеньями.

### **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 но через гимнастическую скамейку на количество повторений за 30 сек; 1 мин; имитация переме-



щений 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.

Формы контроля: Выполнение нормативов звеньями.

### **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 вращением 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.

Формы контроля: Выполнение нормативов звеньями.

### **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.

Формы контроля: Выполнение нормативов звеньями.

### **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.

Формы контроля: Выполнение нормативов звеньями.

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

Формы контроля: Оценка результативности игры, обсуждение.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**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.
  - виды ударов;
  - правила проведения соревнования;

*будут 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);
- держать мяч в игре на столе продолжительное время;
- играть на счет.
- *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

*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.

*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

*Личностные*

-проявляют бережное отношение к своему физическому здоровью,  
-демонстрируют чувство ответственности, организованность и дисциплину.

*Метапредметные*

-проявляют быстроту реакции, скорость, ловкость, гибкость, выносливость, силу.

## РАЗДЕЛ №2.

## «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ»

### Календарный учебный график 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	01.09. 31.05.	36/72	с 01.06. -31.08.	<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

*Материально-техническое обеспечение:* помещение для занятий настольным теннисом должно быть не менее 50м<sup>2</sup>.

*Перечень оборудования:*

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

*Информационное обеспечение:*

Во время реализации используются учебные фильмы по обучению настольному теннису.

*Кадровое обеспечение* в реализации программы участвует педагог дополнительного образования с высшим педагогическим образованием, требований к квалификации нет.

#### Формы аттестации.

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.

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.

### **Оценочные материалы:**

стартовый уровень (перед обучением, после 1 полугодия)

№ группы/ Фамилия Имя ученика	Общие компетенции					
	Адаптация		Социализация		Самореализация личности	
	Интерес к занятию, мотивация	Информация о деятельности	Активность	Взаимодействие с другими членами коллектива	Ориентация в деятельности	Действия при освоении нового вида деятельности

таблица 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.

### **Методические материалы.**

Тема	Виды методической продукции	Рекомендации по проведению практических работ	Дидактические материалы, материально-техническое обеспечение
ОФП: Гигиена спортсмена Предупреждение	Материалы к беседам	-	Видео

травм Основы игры в настольный теннис			
Общеразвивающие упражнения без предметов.	Описание упражнений.	Рекомендации по проведению упражнений.	Видео
Упражнения с предметами. Легкоатлетические 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.

### Список литературы

#### Нормативные документы

1. «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ-273, 26.12.2012г.
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

#### Литература для педагога и обучающихся

1. Амелин А.Н, Пашинин В.А.. Настольный теннис. М.-.Физкультура и спорт.1980г.

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