

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МР «УДОРСКИЙ»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КОСЛАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

**Принята**  
педагогическим советом  
Протокол №8  
от 15 мая 2024 г

**Утверждена приказом**  
От 18 июня 2024 г.  
№ 01-10/371

***ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА***

***ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ***

**«Настольный теннис»**

Возраст обучающихся: 7 -17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Логинов Александр Петрович,  
педагог дополнительного образования

## **Оглавление**

Пояснительная записка.....	3
Цель и задачи программы.....	7
Планируемые результаты.....	8
Формы диагностики / контроля.....	11
Календарно - тематическое планирование.....	16
Учебно-методическое обеспечение.....	20
Список литературы.....	21

## 1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» рассчитана на три года обучения, относится к физкультурно – спортивной направленности и составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р.
- Постановление 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».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11 октября 2023 г. N 1678 «Об утверждении правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Минпросвещения России от 27 июля 2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 N ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (вместе с «Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»).
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 “О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ”
- Приказ Министерства образования, науки и молодежной политики РК от 01.06.2018 г № 214-п.
- Постановление администрации МР «Удорский» от 08 декабря 2023 г. № 1197 «Об организации оказания муниципальных услуг в социальной сфере на территории МО МР «Удорский».

- Постановление администрации МР «Удорский» от 08 декабря 2023 г. № 1198 «О порядке формирования муниципальных социальных заказов на оказание муниципальных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям органов местного самоуправления МО МР Удорский», о форме и сроках формирования отчета об их исполнении».
- Постановление администрации МР «Удорский» от 08 декабря 2023 г. № 1199 «О внесении изменений в постановление администрации муниципального района «Удорский» от 29 июня 2020 года № 575 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей».
- Приказ Управления образования АМР «Удорский» от 02 августа 2018 года №01-06/598 «Об организации предоставления сертификатов дополнительного образования для детей, проживающих на территории МО МР «Удорский».
- Приказ Управления образования АМР «Удорский» от 30 мая 2023 года №01-06/485 «Об утверждении Положения об организации предоставления дополнительного образования детей в муниципальных образовательных организациях на территории МО МР «Удорский».
- Приказ Управления образования АМР «Удорский» от 13 декабря 2023 г. № 1114 «Об утверждении требований к условиям и порядку оказания муниципальных услуг в социальной сфере по реализации дополнительных общеразвивающих программ в МО МР «Удорский».
- Приказ Управления образования АМР «Удорский» от 26 декабря 2023 г. № 1157 «об утверждении муниципального социального заказа на оказание муниципальных услуг в социальной сфере на 2024 год и на плановый период 2025 - 2028 годов в МО МР «Удорский».
- Устава МОУ «Косланская СОШ»
- Положение об организации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МОУ «Косланская СОШ»
- Рабочая программа воспитания МОУ «Косланская СОШ»

#### Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Настольный теннис доступен всем. Играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств –

выносливости, координации движений, скоростно – силовых качеств, формированию двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в скорости действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**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 повышенные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

### **Методы и формы обучения.**

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:** индивидуальная, групповая.

Программа рассчитана на обучающихся с 7 лет. Основной контингент объединения младшие школьники и подростки.

Для работы по программе формируются постоянные группы численностью 10-15. При зачислении в группу необходимо предоставить справку о состоянии здоровья. Группы могут формироваться по возрастному признаку.

Дети могут приниматься на второй и третий год обучения на основании дополнительных вступительных испытаний в форме выявления практических навыков и умений игры в настольный теннис.

Для детей, успешно прошедших всю программу и желающих продолжить обучение могут разрабатываться индивидуальные образовательные маршруты.

Срок реализации программы 3 года:

- 1 год - 72 часов (1 раз в неделю по 2 часа)
- 2 год – 144 часов (2 раза в неделю по 2 часа)
- 3 год – 144 часов (2 раза в неделю по 2 часа)

## ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью данной программы является создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

### Задачи:

#### Образовательные:

- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку.

#### Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

- развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

#### Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Курс направлен на формирование личностных, метапредметных и предметных результатов.

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- широкие познавательные интересы, инициатива и любознательность;

- готовность к самостоятельным поступкам и действиям, принятию ответственности за их результаты;

- готовность к осуществлению индивидуальной и коллективной информационной деятельности;

- развитие чувства личной ответственности

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ - формирование регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий (УУД).

#### Регулятивные УУД:

владение умениями организации собственной учебной деятельности, включающими целеполагание как постановку учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно, и того, что требуется установить;

планирование – определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата, разбиение задачи на подзадачи, разработка последовательности и структуры действий, необходимых для достижения цели при помощи фиксированного набора средств;

прогнозирование – предвосхищение результата;

контроль – интерпретация полученного результата, его соотнесение с имеющимися данными с целью установления соответствия или несоответствия (обнаружения ошибки);

коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план действий в случае обнаружения ошибки;

владение основными универсальными умениями информационного характера: постановка и формулирование проблемы; структурирование и визуализация информации; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

#### Коммуникативные УУД:

□ формировать навыки коллективной и организаторской деятельности;

□ наблюдать и описывать проявления богатства внутреннего мира человека в его созидательной деятельности на благо семьи, в интересах школы и развития личности ровесников.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Будут знать:

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;

- особенности правильного распределения физической нагрузки;

- правила игры в настольный теннис;

- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

- правила проведения соревнований.

### Будут уметь:

- проводить специальную разминку теннисиста;

- владеть основами техники настольного тенниса;

- владеть основами судейства в настольном теннисе.

### Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- повысят адаптивные возможности организма;

- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

### К концу второго года:

#### Будут знать:

- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;

- сведения о положении дел в современном настольном теннисе.

#### Будут уметь:

- проводить специальную разминку теннисиста;

- владеть основами техники настольного тенниса;

- владеть основами судейства в настольном теннисе;

- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

### Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

К концу третьего года:

Будут знать:

- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;
- сведения о положении дел в современном настольном теннисе.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий;
- освоят накат справа и слева по диагонали;
- освоят накат справа и слева поочерёдно «восьмёрка»;
- освоят накат справа и слева в один угол стола;
- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- топ – спин справа по подставке справа;
- топ – спин слева по подставке;
- топ – спин справа по подрезке справа;
- топ – спин слева по подрезке слева;
- умение проведения и судейства соревнований в группах младшего возраста.

## **ФОРМЫ ДИАГНОСТИКИ / КОНТРОЛЯ**

Текущий контроль успеваемости проводится по итогам обучения по разделам программы в форме итогового занятия, на котором проводится наблюдение за игрой детей.

Промежуточная аттестация проводится по окончании 1-го, 2-го и 3-го года обучения в форме зачета. Зачет предполагает проведение спарринг игр и сдачу нормативов.

### **Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме наблюдения**

Низкий уровень – учащийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса, умеет проводить специальную разминку теннисиста, знаком с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.

Средний уровень – учащийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в настольном теннисе, умеет составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Высокий уровень - учащийся имеет глубокие знания о правилах игры в настольный теннис, владеет такими техническими приемами как: накат справа и слева по диагонали, накат справа и слева поочерёдно, накат справа и слева в один угол стола, топ – пин из разных положений. Учащийся умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

### **Оценочные материалы для промежуточной аттестации, проводимой в форме сдачи нормативов и спарринг - тренировки.**

#### **Упражнения для сдачи нормативов**

Набивание мяча (кол-во раз) - Юноши: 20 – 25. Девушки: 15 – 20.

Подрезка (кол – во секунд без потери мяча) – Юноши: 30 – 35 с. Девушки: 25 – 30 с.

Накат (кол – во раз в серии) – Юноши: 15-20. Девушки: 10 – 15.

Подача (кол – во раз, 10 попыток) – Юноши: 9 попаданий. Девушки: 7 попаданий.

Спарринг игра – это вид игры в настольном теннисе, при котором ваш партнёр – игрок заменяет соперника во время тренировки. Для спарринга лучше выбирать игрока более высокой квалификации. Такая тренировка дает

возможность увидеть уровень исполнения технических элементов, к которому стоит стремиться.

Критерии оценки результатов:

Высокий уровень - ученик самостоятельно и правильно справился с заданием;

Средний уровень - для правильного выполнения задания ученику требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;

Низкий уровень - ученик не выполнил задание даже после подсказки педагога.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Содержание программы 1 год обучения.

#### 1. Техника: совершенствование, передвижения и координация

Теоретический компонент:

Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания.

Практический компонент:

Атака, контратака. Подача мяча.

#### 2. Тактика: отработка технико-тактической комбинации

Теоретический компонент:

Теоретические примеры.

Практический компонент:

Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево.

#### 3. Индивидуальная подготовка

Теоретический компонент:

Индивидуальный разбор упражнений.

Практический компонент:

Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

#### 4. Игры на счёт

Теоретический компонент:

Правила игры.

Практический компонент:

Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

#### 5. Простые упражнения по элементам (без усложнений)

Теоретический компонент:

Совершенствование подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

#### 6. Контроль нормативов физического развития

Теоретический компонент:

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.

Практический компонент:

Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

## Содержание программы 2 год обучения.

### 1. **Тактическая подготовка**

Теоретический компонент:

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа.

### 2. **Техническая подготовка**

Теоретический компонент:

Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мячи.

Практический компонент:

Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника.

### 3. **Игровая подготовка**

Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

Практический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

### 4. **Упражнения по элементам. Тренинг.**

Теоретический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.

Комбинированные серии ударов.

Практический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.

Комбинированные серии ударов.

### 5. **Индивидуальная работа**

Теоретический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

Практический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

## Содержание программы 3 год обучения.

### 1.Тактическая подготовка

#### Теоретический компонент:

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

#### Практический компонент:

Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа, по прямой.

### 2. Техническая подготовка

#### Теоретический компонент:

Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мячи.

#### Практический компонент:

Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника обработки мяча.

### 3. Игровая подготовка

#### Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

#### Практический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

### 4. Упражнения по элементам. Тренинг.

#### Теоретический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.

Комбинированные серии ударов.

#### Практический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.

Комбинированные серии ударов.

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование учебного модуля	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Учебный модуль первого года обучения	72	7	65	Зачет в форме спарринг игры и сдачи нормативов
2	Учебный модуль второго года обучения	144	7	137	Зачет в форме спарринг игры и сдачи нормативов
3	Учебный модуль третьего года обучения	144	7	137	Зачет в форме спарринг игры и сдачи нормативов
Итого:		360	21	339	

### Рабочая программа учебного модуля первого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
<b>1.</b>	<b>Техника: совершенствование передвижения и координации.</b>	<b>1</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	1	-	1
2.1	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	-	3	3
2.2	Техника передвижений у стола, координация.	-	3	3
2.3	Точность попадания, техника.	-	3	3
2.5	Подача мяча	-	3	3
<b>3.</b>	<b>Тактика: отработка технико – тактической комбинации.</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
3.1	Удар справа, удар слева.	-	5	5
3.2	Срезка в ближнюю и дальнюю зону.	-	5	5
3.3	Тактические приёмы и комбинации.	1	5	6
<b>4.</b>	<b>Индивидуальная подготовка.</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>11</b>

4.1	Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.	1	10	11
<b>5.</b>	<b>Игры на счёт.</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
5.1	Правила игры (теория).	1	-	1
5.2	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).	-	10	8
<b>6.</b>	<b>Простые упражнения по элементам (без усложнений).</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
6.1	Имитация ударов на столе.	1	3	4
6.2	Упражнения на развитие скорости удара.	-	3	3
6.3	Совершенствование подач и их приёма.	-	3	3
<b>7.</b>	<b>Контроль нормативов физического развития.</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
7.1	Сдача нормативов.	1	1	2
7.2	Тесты игровые.	-	7	7
<b>9.</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>7</b>	<b>65</b>	<b>72</b>

#### Рабочая программа учебного модуля второго года обучения

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
<b>1.</b>	<b>Техника: совершенствование передвижения и координации.</b>	<b>1</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	1	-	1
2.1	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	-	6	6
2.2	Техника передвижений у стола, координация.	-	6	6
2.3	Точность попадания, техника.	-	6	6
2.5	Подача мяча	-	7	7
<b>3.</b>	<b>Тактика: отработка технико – тактической комбинации.</b>	<b>1</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
3.1	Удар справа, удар слева.	-	5	5

3.2	Срезка в ближнюю и дальнюю зону.	-	6	6
3.3	Тактические приёмы и комбинации.	1	6	7
<b>4.</b>	<b>Индивидуальная подготовка.</b>	<b>1</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
4.1	Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.	1	14	15
<b>5.</b>	<b>Игры на счёт.</b>	<b>1</b>	<b>39</b>	<b>40</b>
5.1	Правила игры (теория).	1	-	1
5.2	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).	-	39	39
<b>6.</b>	<b>Простые упражнения по элементам (без усложнений).</b>	<b>1</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
6.1	Имитация ударов на столе.	1	7	8
6.2	Упражнения на развитие скорости удара.	-	7	7
6.3	Совершенствование подач и их приёма.	-	7	7
<b>7.</b>	<b>Контроль нормативов физического развития.</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>3</b>
7.1	Сдача нормативов.	1	6	2
7.2	Тесты игровые.	-	4	1
<b>9.</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>7</b>	<b>137</b>	<b>144</b>

**Рабочая программа учебного модуля третьего года обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Общее кол-во часов</b>
<b>1.</b>	<b>Техника: совершенствование передвижения и координации.</b>	<b>1</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	1	-	1
2.1	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	-	6	6
2.2	Техника передвижений у стола, координация.	-	6	6
2.3	Точность попадания, техника.	-	6	6
2.5	Подача мяча	-	7	7

<b>3.</b>	<b>Тактика: отработка технико – тактической комбинации.</b>	<b>1</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
3.1	Удар справа, удар слева.	-	5	5
3.2	Срезка в ближнюю и дальнюю зону.	-	6	6
3.3	Тактические приёмы и комбинации.	1	6	7
<b>4.</b>	<b>Индивидуальная подготовка.</b>	<b>1</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
4.1	Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.	1	14	15
<b>5.</b>	<b>Игры на счёт.</b>	<b>1</b>	<b>39</b>	<b>40</b>
5.1	Правила игры (теория).	1	-	1
5.2	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).	-	39	39
<b>6.</b>	<b>Простые упражнения по элементам (без усложнений).</b>	<b>1</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
6.1	Имитация ударов на столе.	1	7	8
6.2	Упражнения на развитие скорости удара.	-	7	7
6.3	Совершенствование подач и их приёма.	-	7	7
<b>7.</b>	<b>Контроль нормативов физического развития.</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>3</b>
7.1	Сдача нормативов.	1	6	2
7.2	Тесты игровые.	-	4	1
<b>9.</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>7</b>	<b>137</b>	<b>144</b>

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Обучение проходит в отдельном кабинете, соответствующем нормам САНПИН, оборудованным всем необходимым: теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, методическая литература.

Работу по программе осуществляет педагог дополнительного образования с высшим педагогическим образованием физкультурно-спортивной направленности, обладающим знаниями и навыками обучения игре в настольный теннис.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов
2. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского
3. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
4. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич
5. Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича
6. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
7. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич
8. Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха
9. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

### Список литературы для детей.

1. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
2. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
3. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995 год.