

Управление образования администрации Ковровского района
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодежи» Ковровского района

«Согласовано»

методический совет

от «20» мая 2025 г.

Протокол № 2

«Утверждаю»

Директор МАУДО «ДТДиМ»

Алексеева Л.В.

«21» мая 2025 г.

«Принято»

Педагогический совет от 21 мая 2025 г.

Протокол № 1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной НАПРАВЛЕННОСТИ
«Настольный теннис»

Возраст обучающихся: 12-17 лет, срок реализации: 1 год

Уровень: базовый

Автор-составитель: Капустин В.В.- педагог

дополнительного образования высшей кв. категории

П. Мелехово, 2025

Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья. Программа ориентирована на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва. Сфера возможной будущей профессиональной деятельности «Человек- человек».

Нормативно-правовое обеспечение дополнительной

общеразвивающей программы: 1.Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3.Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р (ред. от 01.07.2025) "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р" (вместе с "Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года");

4.Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

5.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

6.Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);

7.Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;

8.Распоряжение Правительства Российской Федерации от 15 мая 2023 года № 1230-р «Об утверждении прилагаемых изменений, которые вносятся в распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (Собрание законодательства Российской Федерации, 2022, № 15, ст. 2534)»

9.Паспорт Национального проекта «Молодёжь и дети»

10.Письмо Минобрнауки России от 03.07.2018 № 09-953 «О направлении информации» (вместе с «Основными требованиями к внедрению системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в субъектах Российской Федерации для реализации мероприятий по

формированию современных управленческих и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в рамках государственной программы Российской Федерации "Развитие образования»);

11. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

12. Приказ Министерства образования и молодежной политики Владимирской области от 30.08.2023 года №1374 "Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей во Владимирской области"»;

Общая характеристика учебного предмета

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую анализаторную деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

Новизна и актуальность.

Новизна программы заключается в том, что она предназначена для учащихся с разноразностной физической подготовленностью и не предполагает специального отбора, предъявляя посильные требования в процессе обучения. **Актуальность.** Настольный теннис – эмоциональная, захватывающая игра, которая характеризуется небольшим мускульным напряжением и в то же время разносторонней двигательной активностью, которая так необходима современным школьникам. Острота наблюдения,

внимания и реакции, оперативность принятых тактических решений, умение в нужный момент мобилизоваться, делают эту игру доступной для всех.

Педагогическая целесообразность - Создание необходимых условий, содействующих формированию потребности в здоровом образе жизни через внедрение технологии личностно-ориентированного обучения во внеурочной деятельности. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся 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 подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать 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 подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

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

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.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Цель: Создание условий для всестороннего развития физических способностей и личностных качеств, укрепления здоровья, специальной физической подготовки обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Воспитательные:

- поддерживать здоровый образ жизни, соблюдать личную гигиену, режим дня и питания, закаляться посредством занятий спортом и настольным теннисом, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- на личном примере показывать все достоинства и положительные качества культуры здорового и безопасного образа жизни, пропагандировать здоровый образ жизни;
- сформировать морально – волевые качества, умение проявлять упорство в достижении поставленных целей;
- сформировать коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста и взрослыми;
- уметь работать в коллективе и быть готовым оказать помощь и поддержку.

Развивающие:

- развить двигательные функции и физические качества (сила, ловкость, быстрота реакции), общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- развить спортивные способности через освоение и совершенствование специальной и физической подготовки;
- уметь планировать свою деятельность, распределять нагрузку, осознанно ставить перед собой цели и задачи, находить пути их решения;
- уметь находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- уметь анализировать и объективно оценивать собственные результаты, находить возможности и способы их улучшения.

Обучающие:

- овладеть основами базовой техники игры в настольный теннис;
- иметь элементарную теоретическую подготовку;
- уметь правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- считать занятия настольным теннисом, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- совершенствоваться на занятиях и сохранять высокий уровень своих способностей и навыков теннисиста;
- улучшать индивидуальные показатели по физической и технической подготовке.

Планируемые результаты, приобретаемые учащимися в процессе обучения:

Воспитательные:

- поддерживают здоровый образ жизни, соблюдают личную гигиену, режим дня и питания, закаляются посредством занятий спортом и настольным теннисом, организуют свой отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- на личном примере показывают все достоинства и положительные качества культуры здорового и безопасного образа жизни, пропагандируют здоровый образ жизни;
- воспитали в себе морально – волевые качества, умеют проявлять упорство в достижении поставленных целей;
- сформировали коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста и взрослыми;
- умеют работать в коллективе и готовы оказать помощь и поддержку.

Развивающие:

- развили двигательные функции и физические качества (сила, ловкость, быстрота реакции), общую выносливость организма к физическим нагрузкам;
- развивают свои спортивные способности через освоение и совершенствование специальной и физической подготовки;
- умеют планировать свою деятельность, правильно распределяют нагрузку, осознанно ставят перед собой цели и задачи, умеют находить пути их решения;
- умеют находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- умеют анализировать и объективно оценивать собственные результаты, находят возможности и способы их улучшения.

Обучающие:

- овладели основами базовой техники игры в настольный теннис;
- имеют элементарную теоретическую подготовку;
- умеют правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- считают занятия настольным теннисом средством укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- совершенствуются и сохраняют высокий уровень своих способностей и навыков теннисиста;
- показывают свои умения, как по физической, так и по специальной подготовке, улучшают индивидуальные показатели по физической и технической подготовке.

Программа рассчитана на детей и подростков от 11 до 17 лет.

Срок реализации программы - 1 год.

Количество учащихся в группе: 10- 12 человек.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 2 раза в неделю по 2 часа; 144 часа в год.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы коллектива по настольному теннису - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов, зачётов, соревнований.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

Краткое содержание.

В программу включены следующие разделы:

- История развития настольного тенниса;
- Влияние физических упражнений на организм обучающихся;
- Основы техники и тактики;
- Методика обучения;
- Спортивный инвентарь и оборудование;
- Психологическая подготовка;
- Правила игры в настольный теннис;
- ОФП и СФП;
- Контрольные упражнения;
- Соревнования.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, парная.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Охрана здоровья. В объединение зачисляются только обучающиеся, имеющие допуск врача к занятиям (справка). В процессе занятия соблюдается режим тренировки с 3-х разовым контролем сердцебиения и общего состояния обучающихся. В объединении соблюдается режим

проветривания: 10 минут через 45 минут тренировки – питьевой режим: воду обучающиеся приносят в индивидуальных бутылках.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	История развития настольного тенниса	1	1	-
2.	Влияние физических упражнений на организм обучающихся	2	2	-
3.	Основы техники и тактики	73	10	63
4.	Методика обучения	4	2	2
5.	Спортивный инвентарь и оборудование	2	1	1
6.	Психологическая подготовка	4	2	2
7.	Правила игры в настольный теннис	4	2	2
8.	ОФП и СФП	50	4	46
9.	Контрольные упражнения	4	1	3
10.	Соревнования	Согласно календарному плану		
	Итого:	144	25	119

Содержание 1 года обучения:

1.История развития настольного тенниса

Зарождение настольного тенниса. Настольный теннис в городе, области, России, за рубежом. Участие российских теннисистов в международных соревнованиях, Олимпийских играх.

2.Влияние физических упражнений на организм обучающихся

Гармоничное физическое развитие, формирование двигательных функций организма, развитие координационных и кондиционных способностей, воспитание морально-волевых качеств, самоконтроля, и других.

3. Основы техники и тактики

Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами.

Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой».

Практическая работа.

Подачи:

а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа;

б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении;
в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.
Отражение сложных подач ударами «накат», «подставка» и «тон-спин».
Удары:

а) слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча;

б) справа против «подставок», «подрезок» и контрударов;

в) игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой, из ближней и средней зон с выходом вперед.

Тактика одиночной игры с защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр.

4.Методика обучения

Основная форма проведения – комбинированное занятие. Теоретические знания сообщаются в начале занятия, во время отдыха между выполнением упражнений и в конце занятия.

Практическая работа. На занятиях применяются: фронтальный, поточный метод; метод строго регламентированного упражнения; наглядные методы обучения; метод круговой тренировки.

5. Спортивный инвентарь и оборудование

Профилактический ремонт спортивного инвентаря, теннисных ракеток, сеток, стоек. Изготовление простейших тренажеров.

Практическая работа. Установка стола для игры в настольный теннис в помещении соответственно правил игры в настольный теннис, установка стол на стол.

6.Психологическая подготовка

Психические качества, необходимые для успешной игры в настольный теннис.

Практическая работа. Упражнения, направленные на развитие психической и эмоциональной устойчивости, концентрации внимания, быстроты и точности реакции и оперативного мышления.

7. Правила игры в настольный теннис

Изучение основных правил игры, ведение счета, организация соревнований по круговой системе проведения, по системе с выбыванием после одного-двух поражений, по системе лично-командных соревнований. Организация и проведение парных соревнований.

Практическая работа. При проведении клубных и межклубных соревнований осуществление судейства в соответствии с правилами заполнения таблиц по призовой олимпийской системе оформлением протоколов соревнований.

8. Общая физическая подготовка

Выполнение физических упражнений и участие в соревнованиях по другим видам спорта в соответствии с индивидуальными и групповыми планами подготовки.

Практическая работа. Выполнение нормативов по физической подготовке: бег 20 метров - отработка быстроты; бег 30 метров - отработка выносливости;

прыжки через гимнастическую скакалку – отработка силы ног; подтягивание на перекладине (для девочек – отжимание).

Специальная физическая подготовка

Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 минуту, за 3 минуты, за 12 минут; имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3, 12 минут; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» - на количество повторений за 30 секунд; имитация перемещений в 3-метровой зоне - на количество повторений за 30 секунд; имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой, манжетом на кисть руки) - на количество повторений за 1, 2, 3 минуты. Практическая работа. Перемещение у стола во время игры, выполнение ударов по мячу толчком справа, слева; накатом справа, слева; подрезкой справа, слева; блок подставкой активной, пассивной; плоский удар; обманные удары; атакующий длинные, короткие удары «тон-спин», одиночная и парная игра, выполнение подач плоских, «накатом», «подрезкой», короткие и длинные и прием их.

9. Контрольные упражнения

Практическая работа. Отработка стабильности ударов по силе удара и точности попадания мячом в определенную зону стола. Перемещение игроков при одиночной и парной игре, выполнение ударов по мячу во время игры.

10. Соревнования

Практическая работа. Участие в соревнованиях: внутриклубных, межклубных, городских, областных согласно календарному плану.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

Календарно- тематическое планирование курса

	Тема	Кол-во часов	Календарные сроки
1	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности	2	сентябрь
2	Правила соревнований по настольному теннису. ОФП	2	сентябрь
3	Атакующие удары справа разной силы и направления	2	сентябрь
4	Атакующие удары справа разной силы и направления	2	сентябрь
5	Атакующие удары справа разной силы и	2	сентябрь

	направления		
6	Атакующие удары слева разной силы и направления	2	сентябрь
7	Атакующие удары слева разной силы и направления	2	сентябрь
8	Упражнения на развитие координации движений. Игра через сетку.	2	сентябрь
9	Упражнения на развитие координации движений. Игра через сетку.	2	сентябрь
10	Упражнения на развитие координации движений. Игра через сетку.	2	октябрь
11	Упражнения на развитие координации движений. Игра через сетку.	2	октябрь
12	Упражнения на развитие координации движений. Игра через сетку.	2	октябрь
13	Тренировка с ракеткой и мячом. Игра через сетку	2	октябрь
14	Тренировка с ракеткой и мячом. Игра через сетку	2	октябрь
15	Тренировка с ракеткой и мячом. Игра через сетку	2	октябрь
16	Тренировка с ракеткой и мячом. Игра через сетку	2	октябрь
17	Тренировка с ракеткой и мячом. Игра через сетку		октябрь
18	Удары срезкой справа	2	октябрь
19	Удары срезкой справа	2	ноябрь
20	Удары срезкой слева.	2	ноябрь
21	Удары срезкой слева.	2	ноябрь
22	Удары срезкой слева.	2	ноябрь
23	Отработка различных ударов через сетку на точность попадания	2	ноябрь
24	Отработка различных ударов через сетку на точность попадания	2	ноябрь
25	Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию. Игра через сетку.	2	ноябрь
26	Соревнования	2	ноябрь
27	Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию. Игра через сетку.	2	декабрь
28	Удары накатом справа	2	декабрь
29	Удары накатом справа	2	декабрь
30	Удары накатом справа	2	декабрь

31	Удары накатом справа	2	декабрь
32	Удары накатом слева	2	декабрь
33	Удары накатом слева	2	декабрь
34	Удары накатом слева	2	декабрь
35	Удары накатом слева	2	декабрь
36	Контрольные нормативы. Игра через сетку	2	январь
37	Соревнования	2	январь
38	Чередование ударов различных стилей	2	январь
39	Чередование ударов различных стилей	2	январь
40	Чередование ударов различных стилей	2	январь
41	Чередование ударов различных стилей	2	январь
42	Чередование ударов различных стилей	2	январь
43	Отработка «резаных» ударов.	2	февраль
44	Отработка «резаных» ударов	2	февраль
45	Отработка «резаных» ударов	2	февраль
46	Отработка «крученых» ударов.	2	февраль
47	Отработка «крученых» ударов.	2	февраль
48	Отработка «крученых» ударов.	2	февраль
49	Отработка «крученых» ударов.	2	февраль
50	Отработка ударов «с лета».	2	март
51	Отработка ударов «с лета».	2	март
52	Отработка ударов «с лета».	2	март
53	Отработка ударов «с лета».	2	март
54	Игра через сетку с применением различных приемов.	2	март
55	Игра через сетку с применением различных приемов.	2	март
56	Игра через сетку с применением различных приемов.	2	март
57	Игра через сетку с применением различных приемов.	2	март
58	Передвижение	2	апрель
59	Передвижение	2	апрель
60	Комбинации	2	апрель
61	Комбинации	2	апрель
62	Игра через сетку с подачей и применением всех известных приёмов.	2	апрель
63	Отработка взаимодействия игроков в парной игре.	2	апрель
64	Специальные физические упражнения, игра через сетку парами	2	апрель

65	Соревнования	2	апрель
66	Игра через сетку с тренером	2	май
67	Переход от защиты к атаке	2	май
68	Игра топ-спином	2	май
69	Сдача нормативов	2	май
70	Игра через сетку с применением всех известных приемов.	2	май
71	Игра через сетку с применением всех известных приемов.	2	май
72	Игра через сетку с применением всех известных приемов.	2	май

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**Материально-техническое обеспечение**

Для занятий по программе требуется: спортивный зал, спортивный инвентарь и оборудование: теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося, набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе – 2 штуки, скакалки для прыжков на каждого обучающегося, секундомер, гимнастические скамейки – 3 штуки, теннисные столы - 2 штуки, сетки для настольного тенниса – 2 штуки, гимнастическая стенка, табло для подсчёта очков, волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

Кадровое обеспечение: Работу по программе осуществляет педагог, обладающий знаниями и навыками обучения игре в настольный теннис.

Информационное обеспечение

Интернет-

ресурсы<http://nsportal.ru/shkola/fizkultursport/library/2014/05/25/ispolzovanietekhnologiiraznourovnevogo-obucheniya-na>

<http://nsportal.ru/shkola/fizkultursport/library/2014/05/25/ispolzovanietekhnologiiraznourovnevogo-obucheniya-na>

<http://www.drofa.ru/>

<http://www.cvartplus.ru/>

<http://www.uchitel-izd.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<http://www.fizkult-ura.ru/>

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формы контроля

Тема	Форма контроля	Дата
Меры безопасности на занятиях	Опрос	сентябрь
Правила игры в настольный теннис. Стойка игрока. Держание ракетки.	Наблюдение	сентябрь
Специальная физическая подготовка. Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки.	Наблюдение	сентябрь
Специальная физическая подготовка. Подвижные игры с мячом и ракеткой.	Наблюдение	сентябрь
Общая физическая подготовка. Прыжки через скакалку.	Зачёт	октябрь
Отработка стабильности ударов по силе удара и точности попадания мячом в определенную зону стола.	Зачёт.	октябрь
Упражнения для совершенствования подставки мяча справа и слева.	Наблюдение	октябрь
Выполнение ударов по мячу во время игры.	Зачёт	ноябрь
Атакующие удары по диагонали.	Наблюдение	ноябрь
Правила игры в настольный теннис.	Соревнование Зачёт	декабрь
Подачи мяча.	Зачёт	январь
Прыжковые упражнения.	Зачёт	январь
Тактические схемы. Одиночные игры.	Наблюдение	январь
Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	Зачёт	февраль
«Срезка» справа. «Срезка» слева.	Зачёт	март
Игры парные. Перемещение игроков при парной игре.	Наблюдение	март

Организация и проведение соревнований.	Зачёт	апрель
Игры с педагогом.	Наблюдение	май
Общая физическая подготовка.	Контрольные тесты	май

Оценочные материалы для 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 сек 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
 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.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Обеспечение программы методической продукцией *I. Теоретические материалы - разработки:*

Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом. Положение о проведении турнира по настольному теннису. Тесты физической подготовленности по ОФП. *Дидактические материалы:*

Картотека упражнений по настольному теннису (карточки). Картотека общеразвивающих упражнений для разминки Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе. Электронное приложение к «Энциклопедии спорта» «Правила игры в настольный теннис». Видеозаписи выступлений учащихся. «Правила судейства в настольном теннисе». Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

III. Методические рекомендации:

Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
 Рекомендации по организации подвижных игр.
 Рекомендации по организации турниров по настольному теннису.

Список литературы

Для учащихся

1. Богушас М. "Играем в настольный теннис", М., Просвещение, 1987.
2. Барчукова Г. В. «Учись играть в настольный теннис»»: «Советский спорт»; Москва; 1989

Для педагога

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис, М., 2005.
2. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12, М., "Ф и С", 2005.
3. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М., "Ф и С", 2007 .
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М., "Ф и С", 2001.
5. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. М., "Ф и С", 2000 .
6. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра доступная всем. М., Знание, 2001.
7. Былеева Л.В. Подвижные игры, М., "Ф и С", 2000 .
8. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. Из-во: «Талка», 2001.
9. Шпрах С.Д. Настольный теннис. «У меня секретов нет...», М., 2008.
10. Настольный теннис. Правила соревнований. М., "Ф и С", 2009.
11. Барчукова Г. Настольный теннис, М., "Ф и С", 1990.
12. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. М., «Советский спорт», 2014
13. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера, М., 2012.
14. Вартанян М.М. Российская энциклопедия настольного тенниса. Магнитогорск, 2010.