

	Комитет по образованию
	Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 445 Курортного района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
 Решением
 Педагогического совета:
 Протокол № 1
 от «30 » августа 2022 года

УТВЕРЖДЕНА
 Приказом № 144/1-ОД от 01.09.2022 г.
 Директор М.В.Архипова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Теннис»

Возраст учащихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень программы – спортивный

Разработчик – Понизовский Александр Владимирович
педагог дополнительного образования

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	Мини футболу
Сведения об авторе	Понизовский Александр Владимирович
	Место работы: ГБОУ лицей № 445 Курортного района Санкт-Петербурга
	Должность: педагог дополнительного образования
Материально-техническая база	помещение, в котором проводятся занятия должно быть оснащено в соответствии с требованием СанПиН от 28 сентября 2020 года N 28 мебелью (учебные столы и стулья).
Год разработки, редактирования	2022
Уровень программы	Общекультурный
Направленность	Физкультурно - спортивный
Направление	Теннис
Возраст учащихся	7-10 лет
Срок реализации	1 год
Этапы реализации	Программа обучения и ее тематическое содержание обусловлены необходимостью изучения от простого к сложному, постепенного освоения пройденного материала и новых технических возможностей материала
Новизна	в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.
Актуальность	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. Выбор спортивной игры – настольный теннис - определен ее популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом.
Цель	способствовать овладению элементами техники и тактики игры в теннис, развитию физических способностей для всестороннего развития организма учащихся.
Ожидаемые результаты	К концу обучения по данной рабочей программе планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальная адаптация обучающихся, форсированность коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни обучающихся, участие в общешкольных, районных и областных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в теннис, привитие любви к спортивным играм. Материал даётся в пяти разделах. В конце обучения по программе, обучающиеся получают знания правил игры и умения принимать участие в соревнованиях
Формы занятий	Групповые, фронтальные, коллективные, индивидуальные, с использованием дистанционных технологий.
Режим занятий	- 1 год обучения – 36 часов; 1 раз в неделю по 1 учебный час, длительностью по 45 минут, с использованием дистанционных технологий – онлайн-занятия 30 минут

Формы подведения итогов реализации	- контроль тестами; - проведение блиц-опросов; - написание терминологических диктантов; - промежуточные и итоговые зачеты.
------------------------------------	---

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена на основе:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ No273 от 29.12.2012 г. (с изменениями и дополнениями);
2. Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года No196;
3. Санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28);
4. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. No996-р;
5. Концепции воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы» (Распоряжение Комитета по образованию от 16.01.2020 года No105-р);
6. Распоряжения Комитета по образованию No617-р от 01.03.2017 «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
7. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки от 18.11.2015 года No09-3242 «О направлении информации»);
8. «Методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ среднего, профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением ЭО и ДОТ» от 24.03.2020г.
9. Распоряжения Комитета по образованию No617-р от 01.03.2017 года «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».
10. Приложения к письму Комитета по Образованию от 14.08.2020 No 03-28-6734/20-0-0 «О подготовке организаций Санкт-Петербурга, осуществляющих образовательную деятельность».
11. Положения о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных, общеразвивающих программ ГБОУ лицей № 445 Курортного района Санкт-Петербурга

Пояснительная записка

Программа по виду спорта «Настольный теннис» предназначена для проведения спортивных секций в системе дополнительного образования общеобразовательных и начальных профессиональных образовательных учреждений и является модификацией программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту. Авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин (этапы спортивного совершенствования), 2012г. Программа была адаптирована к условиям работы в рамках общеобразовательного учреждения, дополнительного образования детей. В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической; физической; теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы заключается в самой природе учреждения дополнительного образования – это добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для

поступления в объединение. Дети сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях, большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении. Рабочая программа по виду спорта «Настольный теннис», (далее – Программа), разработана на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта с учетом Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис» и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Минспорта РФ от 18 июня 2013 года № 399), а также следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);
- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта";
- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам";
- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №731"Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта";
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис Приказ №399 от 18 июня 2013 г.;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41;
- Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. N 325).

В основу программы положены нормативные требования ФГОС по физической и техникотактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису. Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил игры до 11 очков 2002 года. В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса. Образовательная программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность 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. Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, 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 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, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Цель программы: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Обучающие:

дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие:

развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

способствовать развитию социальной активности обучающихся, воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Методы обучения:

- **Словесные методы** – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывают содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).

- **Наглядные методы** – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).

- **Практические методы** – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).

- **Игровые методы** – методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников. Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой игры в настольный теннис.

Принципы реализации программы.

Принцип систематичности – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха;

Принцип индивидуальности – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка;

Принцип развивающей направленности – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его;

Принцип воспитывающей направленности – в процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств);

Принцип оздоровительной направленности – специфический принцип физического воспитания – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с общедоступными закалывающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики;

Принцип сознательности – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения;

Принцип наглядности - заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении;

Принцип доступности – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности.

К занятиям допускаются все желающие дети, допущенные по состоянию здоровья медицинским работником.

Программа рассчитана на детей от 7 до 10 лет. Количество учащихся в группе – 15 человек.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу, 36 часов в год.

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

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

Планируемые результаты

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

как правильно распределять свою физическую нагрузку;

правила игры в настольный теннис;

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

правила проведения соревнований;

уметь:

проводить специальную разминку для теннисиста

овладеть основами техники настольного тенниса;

овладеть основами судейства в теннисе;

составлять график соревнований в личном зачете и определять победителя;

Развивают следующие качества:

улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

понимать задачи, поставленные педагогом;
знать технологическую последовательность выполнения работы;
правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

научиться проявлять творческие способности;
развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

учиться работать в коллективе;
проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в настольный теннис, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Виды и формы контроля ЗУН учащихся: программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районных соревнованиях по настольному теннису. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способы проверки ЗУН учащихся:

начальная диагностика;
промежуточная диагностика;
итоговая аттестация.

Формы подведения итогов программы:

участие в соревнованиях;
участие в олимпиадах;
защита творческих работ и проектов

Материально – техническое обеспечение программы

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал 9х18
спортивный инвентарь и оборудование:
теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
набивные мячи
перекладины для подтягивания в висе – 2 шт
скакалки для прыжков на каждого обучающегося
секундомер
гимнастические скамейки – 3 шт
теннисные столы - 1 шт
сетки для настольного тенниса – 2 шт
гимнастические маты – 4 шт
гимнастическая стенка
волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

Техническое оснащение:

проектор;
экран;
компьютер.

Дидактическое обеспечение программы:

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».

Для реализации программы необходимо иметь:

светлое просторное помещение;

в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;

в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Содержание программы.

I. Теоретическая подготовка

1.1 Физическая культура и спорт в России. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины. Влияние спорта на укрепление здоровья.

1.2 История развития мирового и отечественного настольного тенниса. Возникновение настольного тенниса, характеристика настольного тенниса в целом. Настольный теннис как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. История отечественного настольного тенниса.

1.3 Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, ногтями, волосами и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

1.4 Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по настольному теннису. Оборудование и инвентарь, требования к спортивной одежде и обуви для занятий и соревнований. Правила пользования спортивным инвентарём. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест занятий по настольному теннису. Техника безопасности во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарём. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина — основа безопасности во время занятий мини-футболом. Возможные травмы и их предупреждение.

1.5 Правила соревнований по настольному теннису. Знакомство с правилами соревнований. Судейство соревнований по настольному теннису.

II. Практическая подготовка

2.1 Общая физическая подготовка. Имеет своей целью укрепление здоровья, закаливание. Развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма занимающихся, что, в конечном счете, предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования и, естественно, для будущей трудовой деятельности юных спортсменов.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление рук, ног, туловища. Упражнения из других видов спорта.

2.2 Специальная физическая подготовка. Основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности учащихся. Она предполагает развитие таких физических качеств, специфических для настольного тенниса, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость.

Главная задача СФП — улучшение деятельности всех систем организма занимающихся, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне.

2.3 Техническая подготовка

Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.

Знакомство с теннисным мячом.

Серии упражнений с мячом.

Упражнения на развитие координации движений.

Тренировка с ракеткой и мячом.

Обучение имитации различных ударов.

Отработка различных ударов об стенку.

Освоение различных ударов через сетку.

Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.

Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию.

Обучение «левой» хватке ракетки.

Отработка смены хватки ракетки, игра об стенку.

Освоение игры через сетку, игра кроссом и по линии.

Контрольные нормативы.
 Серия упражнений на развитие координации движений.
 Игра через сетку.
 Отработка «резаных» ударов.
 Освоение «крученых» ударов.
 Отработка ударов «с лета».
 Игра через сетку с применением различных приемов.
 Отработка удара «смешанных».
 Освоение подачи.
 Отработка игры «с полулета».
 Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов.
 Отработка взаимодействия игроков в парной игре.
 Обучение парной игре, игра через сетку парами.
 Игра через сетку кроссом, по линии, «с пересечением».
 Игра через сетку на открытых кортах.

Учебно-тематический план
для учебно-тренировочной группы по настольному теннису
(1 час в неделю)

№	Разделы программы	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка
1	Изучение правил игры и техника безопасности.	1	
2	История развития мирового и отечественного настольного тенниса.	2	
3	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.	1	
4	Правила соревнований по настольному теннису	1	
	Итого часов	5	
1	Общая физическая подготовка.		2
2	Специальная физическая подготовка.		5
3	Техническая подготовка.		6
4	Тактическая подготовка.		8
5	Игровая подготовка		6
6	Соревнования	согласно календарю	
7	Контрольные испытания.		4
	Итого часов		31
	Всего часов		36

Тематическое планирование

№ п/п	Тема тренировочного процесса	Кол-во часов
1	Актуальность, популярность настольного тенниса. Особенности настольного тенниса.	1
2	Гигиена и врачебный контроль. Влияние настольного тенниса на организм.	1
3	Изучение элементов стола и ракетки. Хватка ракетки	1
4	Работа ног, положение корпуса. Техника движения ногами, руками в игре.	1
5	Работа плеча, предплечья и кисти. Изучение хваток, изучение выпадов	1
6	Техника постановки руки в игре. Движение ракеткой и корпусом.	1
7	Владение ракеткой и передвижения у стола. Передвижение игрока приставными шагами.	1
8	Обучение техники подачи прямым ударом. Обучение движениям при выполнении ударов.	1
9	Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Учебная игра с изученными элементами.	1
10	Основные тактические варианты игры. Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче.	1
11	Подача справа и слева. Свободная игра на столе.	1
12	Открытая и закрытая ракетка. Свободная игра на столе	1
13	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	1
14	Учебная игра с элементами подач. Учебная игра с ранее изученными элементами	1
15	Обучение техники «наката» в игре. Совершенствование техники постановки руки в игре	1
16	Обучение техники «наката» в игре. Применение «подставки» в игре.	1
17	Изучение техники выполнения «подставки» слева и справа	1
18	Изучение техники элемента «подрезка»	1
19	Выполнение наката справа в правый	1
20	Игровые приемы в настольном теннисе	1
21	Тактика игры атакующего против атакующего	1
22	Игра навыков и овладение техникой нанесения ударов	1
23	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	1
24	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	1
25	Подача справа (слева) с подбросом мяча	1
26	Удар "накат": удержание мяча на столе	1
27	Подача слева с верхним вращением мяча	1
28	Технические приемы с верхним вращением	1
29	Удар «накат» справа и слева на столе	1
30	Откидной удар справа.	1
31	Откидной удар слева.	1
32	Выполнение подачи в заданную зону стола. Поочередные удары правой и левой стороной ракетки	1
33	Игра на счет из одной, трех партий.	1
34	Игра на счет из одной, трех партий.	1
35	Свободная игра на столе. Подведение итогов.	1
36	Свободная игра на столе. Подведение итогов.	1

Контрольные нормативы

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во	Оценка
-------	----------------------------------	--------	--------

		ударов	
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4	Игра накато́м справа по диагонали	30 и более От 20 до 29	Хор. Удовл.
5	Игра накато́ми слева по диагонали	30 и более От 20 до 29	Хор. Удовл.
6	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более От 15 до 19	Хор. Удовл.
7	Выполнение наката справа в правые и левые углы стола	20 и более От 15 до 19	Хор. Удовл.
8	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10	Выполнение подачи справа накато́м в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

Список литературы

1. Барчукова Г.В., Команов В.В. Начальная подготовка в настольном теннис. – М.: 2017;
2. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. // Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М.: Советский спорт, 2009;
3. Команов В.В. Резервы тренерского мастерства. – М.: Издательство Спорт, 2017;
4. Уточкин А., Жданов И., Жданов В. Современный настольный теннис. - Издательство Издательские решения, 2018;
5. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. - М.: Виста Спорт, 2005;
6. Фримерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./ - М.: Олимпия Пресс, 2005

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>.
2. Официальный сайт Министерства образования и науки РФ [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/>