

Отдел образования администрации Жердевского района
Комсомольский филиал муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Жердевская средняя общеобразовательная школа №2»

Рассмотрена
на педагогическом совете
Протокол от 25.08.2023 г
№1



Утверждаю
Зав. Комсомольским филиалом
/Булдыгина НН/
Приказ №310 от 25.08.2023 г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Информационная карта программы

<i>Ф. И. О.</i>	Булдыгин Эдуард Иванович
<i>Вид программы</i>	Авторская
<i>Тип программы</i>	Общеразвивающая
<i>Образовательная область</i>	Физкультура и спорт
<i>Направленность деятельности</i>	Физкультурно-спортивная
<i>Способ содержания образования</i>	практический
<i>Уровень освоения содержания образования</i>	Ознакомительный
<i>Уровень программы</i>	Дополнительное образование
<i>Форма реализации</i>	Групповая
<i>Продолжительность реализации программы</i>	1 год

1.КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1.

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

Новизна программы состоит в том, что разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, получают теоретические сведения о развитии данного вида спорта, его места в системе физкультуры и спорта, истории развития настольного тенниса и ведущих отечественных и зарубежных теннисистах. По окончании курса обучения дети могут самостоятельно играть в настольный теннис.

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.

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.

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

Отличительная особенность

Отличительные особенности программы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-

тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки

- , индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Адресат программы

В реализации данной образовательной программы участвуют **дети в возрасте 11-15 лет.**

Условия набора учащихся

На занятия принимаются все желающие при наличии медицинской справки о допуске врача.

Количество учащихся

В группе обучения – 10-15 человек.

Объём и срок освоения программы

Срок реализации программы – 1 год обучения.

Форма организации деятельности учащихся – групповые занятия.

1.2. Цели и задачи

Цель: развитие и совершенствование у учащихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья через занятия настольным теннисом.

Задачи:

Обучающие:

-приобретение теоретических знаний и практических навыков игры в настольный теннис;

-овладение основными приёмами современной техники и тактики игр.

Развивающие:

-развитие гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, координации.

Воспитательные:

-воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;

-воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий;

-формирование волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;

-воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;

-развитие социальной активности обучающихся; воспитание чувства самостоятельности, ответственности.

1.3. Содержание программы

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Теоретическая подготовка	6	5	1
1.1.	История развития настольного тенниса и его роль в современном обществе	1	1	-
1.2.	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса	1	1	-
1.3.	Техника безопасности при игре. Правила соревнований	2	2	-
1.4.	Выбор ракетки и способы ее держания	2	1	1
2.	Техническая подготовка	22	4	18
2.1.	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером»	2	1	1
2.2.	Удары по мячу накатом	1	-	1
2.3.	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок	3	1	2
2.4.	Игра в ближней и дальней зонах	1	-	1
2.5.	Вращение мяча	1	-	1
	перемещения			
2.6.	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смещенным вращением)	2	1	1
2.7.	Подачи: короткие и длинные	2	-	2
2.12.	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат	2	-	2
2.8	Тактика одиночных игр	3	1	2
2.9	Игра в защите	2	-	2

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
3	Специальная физическая подготовка	29	4	25
3.1	Основы тренировки теннисиста	3	1	2
3.2	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях	3	1	2
3.3	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары	5	1	4
3.4	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны)	3		3
3.5	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность	5	1	4
3.6	Игра у стола. Игровые комбинации	10		10
	Итого	54	12	42

Содержание учебного плана

Вводное занятие (1 час).

Теория (1 час). Знакомство с детьми. Рассказ о целях и задачах обучения по программе, знакомство с планом и расписанием на год, регулярностью встреч. Мини-мониторинг по выявлению интересов, пожеланий и предпочтений детей по данному курсу.

РАЗДЕЛ 1. «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» (5 часов).

Тема 1.1. «История развития настольного тенниса и его роль в современном обществе» (1 час).

Теория (1 час). Лекция об истории развития настольного тенниса в нашей стране и за рубежом, успехи российских теннисистов в соревнованиях.

Тема 1.2. «Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса» (1 час).

Теория (1 час). Лекция об оборудовании и спортивном инвентаре для настольного тенниса: теннисный стол, ракетки, мячи, одежда и обувь.

Тема 1.3. «Техника безопасности при игре. Правила соревнований» (2 часа).

Теория (1 час). 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.

Тема 1.4. «Выбор ракетки и способы ее держания» (2 часа).

Теория (1 час). Советы по выбору ракетки.

Способы держания ракетки

а) вертикальная хватка-«пером»

б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»

Практика (1 час). Практическое занятие по отработке способов держания ракетки.

РАЗДЕЛ 2. «ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» (20 часов).

Тема 2.1. «Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером» (2 часа).

Теория (1 час). Обучение жесткому, мягкому и хвату «пером».

Практика (1 час). Практическое закрепление полученного материала по различным видам хвата.

Тема 2.2. «Удары по мячу накатом» (1 час)

Практика (1 час). Отработка техники ударов по мячу накатом.

Тема 2.3. «Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок» (3 часа).

Теория (1 час). Обучение ударам по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчком.

Практика (2 часа). Отработка техники ударов по мячу с полулета, подрезкой, срезкой, толчком.

Тема 2.4. «Игра в ближней и дальней зонах» (1 час).

Практика (1 час). Отработка игры в ближней и дальней зонах.

Тема 2.5. «Вращение мяча» (1 час).

Практика (1 час). Отработка упражнений по вращению мяча.

Тема 2.6. «Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смещенным вращением)» (2 часа).

Теория (1 час). Обучение различным видам подач: верхняя, боковая, нижняя, со смещенным вращением.

Практика (1 час). Отработка верхней, боковой, нижней подач и подачи со смещенным вращением.

Тема 2.7. «Поддачи: короткие и длинные» (2 часа).

Практика (1 час). Отработка коротких и длинных подач.

Тема 2.8. «Поддача накатом, удары слева, справа, контрнакат» (2 часа).

Практика (1 час). Отработка подачи накатом, ударов слева, справа, контрната.

Тема 2.9. «Тактика одиночных игр» (3 часа).

Теория (1 часа). Объяснение тактики одиночных игр.

Практика (2 часа). Практическое занятие по тактике одиночных игр.

Тема 2.10. «Игра в защите» (2 часа).

Практика (2 часа). Отработка игры в защите.

Тема 2.11. «Основные тактические комбинации.

При подаче соперника:

а) при длинной подаче - накат по прямой;

б) при короткой подаче - несильный кистевой накат в середину стола» (2 часа).

Практика (2 часа). Отработка тактических комбинаций при подаче соперника.

Тема 2.12. «Применение подач с учетом атакующего и защищающегося соперника» (1 часов).

Практика (1 час). Отработка подач с учетом атакующего и защищающегося соперника.

РАЗДЕЛ 3. «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» (29 часов).

Тема 3.1. «Основы тренировки теннисиста» (3 часа).

Теория (1 час) . Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса; упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава; упражнения для шеи и туловища; упражнения для всех групп мышц; упражнения для развития силы;

упражнения для развития быстроты; упражнения для развития гибкости; упражнения для развития ловкости; упражнения для развития общей выносливости

Практика (2 часа). Отработка данных упражнений.

Тема 3.2. «Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях» (3 часа).

Теория (1 час). Объяснение упражнений для тренировки вращения мяча в разных направлениях.

Практика (2 часа). Отработка упражнений для тренировки вращения мяча в разных направлениях.

Тема 3.3. «Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары» (5 часов).

Теория (1 час). Обучение упражнениям для тренировки двигательных реакций.

Практика (4 часов). Отработка упражнений для тренировки двигательных реакций.

Тема 3.4. «Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны)» (3 часа).

Практика (3 часа). Отработка способов передвижения у стола: скрестные, приставные шаги, выпады вперед, назад, в стороны.

Тема 3.5. «Тренировка удара: накато́м у стенки, удары на точность» (5 часов).

Теория (1 час). Обучение тренировке ударов: накато́м у стенки, ударам на точность.

Практика (4 часов). Отработка техники ударов накато́м и на точность.

Тема 3.6. «Игра у стола. Игровые комбинации» (10 часов).

Практика (10 часов). Игровые спарринги: 1x1, 1x2, 2x2.

1.4.Предполагаемые результаты:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
Улучшатся : быстрота, гибкость, равновесие, координация, повысится выносливость	Выработка гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха: способности преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений, построение дружеских отношений между учениками	Знать историю развития настольного тенниса, правила игры, иметь общее представление о спортивном инвентаре, технике наката, атакующих и контратакующих ударов, технике подрезки, технике подачи с различным вращением, основах тактики игры

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1				объяснение	1	История развития настольного тенниса и его роль в современном обществе	Опрос
2				объяснение	1	Оборудование, инвентарь тенниса	Опрос
3				объяснение	2	Техника безопасности при игре. Правила соревнований	Опрос
4				объяснение	1	Выбор ракетки	Опрос
5				Практическое занятие	1	Способы передвижения ракетки	Выполнение упражнений
6				Практическое занятие	1	Жесткий и мягкий хват	Выполнение упражнений
7				Практическое занятие	1	Хват «пером»	Выполнение упражнений
8				Практическое занятие объяснение	1	Удары по мячу накатом	Опрос Выполнение упражнений
9				Практическое занятие	1	Удар по мячу с полулета	Выполнение упражнений
10				Практическое занятие	1	Удар подрезкой, срезка	Выполнение упражнений
11				Практическое занятие	1	Удар толчок	Выполнение упражнений
12				Практическое занятие	1	Игра в ближней и	Опрос

				занятие объяснение		дальней зонах	Выполнение упражнений
13				Практическо е занятие	1	Вращение мяча	Выполнение упражнений
14				Практическо е занятие объяснение	1	Подача: верхняя, боковая,	Опрос Выполнение упражнений
15				Практическо е занятие	1	Подача: нижняя и со смещенным вращением	Выполнение упражнений
16				Практическо е занятие	2	Подачи: короткие и длинные	Выполнение упражнений
17				Практическо е занятие	2	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат	Выполнение упражнений
18				Практическо е занятие объяснение	1	Тактика быстрой атаки после подачи	Опрос Выполнение упражнений
19				Практическо е занятие объяснение	1	Тактика атаки после толчка и подрезки	Опрос Выполнение упражнений
20				Практическо е занятие объяснение	1	Тактика атаки после наката	Опрос Выполнение упражнений
21				Практическо е занятие	1	Упражнения на быстроту и ловкость	Выполнение упражнений
22				Практическо е занятие	1	Упражнения на гибкость и выносливость	Выполнение упражнений
23				Практическо е занятие объяснение	2	Основы тренировки теннисиста	Опрос Выполнение упражнений
24				объяснение	1	Специальная физическая подготовка.	Опрос
25				объяснение	1	Упражнения с мячом и ракеткой.	Опрос
26				Практическо е занятие	1	Вращение мяча в разных направлениях	Выполнение упражнений
27				Практическо е занятие	1	Вращение мяча в разных направлениях.	Выполнение упражнений
28				объяснение	1	Тренировка двигательных реакций.	Опрос
29				Практическо е занятие	2	Атакующие удары	Выполнение упражнений
30				Практическо е занятие	2	Имитационные упражнения в игре	Выполнение упражнений
31				объяснение	1	Передвижения у стола	Опрос
32				Практическо е	1	Скрестные и	Выполнение

				занятие		приставные шаги	упражнений
33				Практическое занятие	1	Выпады вперед, назад и в стороны	Выполнение упражнений
34				объяснение	1	Тренировка удара	Опрос
35				Практическое занятие	2	Удар накатом у стенки	Выполнение упражнений
36				Практическое занятие	2	Удары на точность	Выполнение упражнений
37				Практическое занятие	1	Игра у стола. Игровые комбинации	Выполнение упражнений
38				Практическое занятие	1	Игра у стола. Игровые комбинации	Выполнение упражнений
39				Практическое занятие	1	Игра у стола. Игровые комбинации	Выполнение упражнений
40				Практическое занятие	1	Игра у стола. Игровые комбинации	Выполнение упражнений
41				Практическое занятие	1	Эстафеты и подвижные игры с элементами настольного тенниса на развитие ловкости	Выполнение упражнений
42				Практическое занятие	1	Эстафеты и подвижные игры с элементами настольного тенниса на развитие ловкости	Выполнение упражнений
43				Практическое занятие	1	Эстафеты и подвижные игры с элементами настольного тенниса на развитие ловкости	Выполнение упражнений
44				Практическое занятие	1	Эстафеты и подвижные игры с элементами настольного тенниса на развитие ловкости	Выполнение упражнений
45				Практическое занятие	1	Соревнования	Выполнение упражнений
46				Тестирование	1	Подведение итогов	Выполнение упражнений

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Сведения о помещении

1. Спортивный зал
2. 2 теннисных стола
3. 12 стульев

Техническое обеспечение

1. 2 компьютера
2. 2 принтера
3. Проектор
4. Экран
5. Видео-диски
6. Фотоаппарат
7. 4 теннисных ракетки
8. 10 теннисных мячей

Дидактическое обеспечение

1. Методические разработки занятий;
2. Подборка информационной справочной литературы;
3. Наглядные пособия по темам;
4. Видео- и фотоматериалы.

2.3. Форма аттестации

Участие в соревнованиях различного уровня

2.4. Оценочные материалы

- оценка соревновательной деятельности;
- оценка тренировочной деятельности;
- оценка физического состояния учащихся.

Методы промежуточного контроля:

- текущий;
- сдача нормативов по технической подготовленности;
- игровой результат;
- результат соревновательной деятельности.

2.5. Методическое обеспечение

№ п/п	Название раздела, темы	Материально- техническое оснащение, дидактико- методический материал	Формы, методы, приёмы обучения	Формы подведения итогов
	Введение	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал.	Традиционное занятие.	Опрос
1.	Теоретическая подготовка			
1.1.	Физическая культура в современном обществе	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал.	Объяснение	Опрос
1.2.	История развития настольного тенниса и его роль в современном обществе	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал.	Объяснение	Опрос
1.3.	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи.	Объяснение	Опрос
1.4.	Техника безопасности при игре. Правила соревнований	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал;	Объяснение	Опрос

		теннисный стол, ракетки, мячи.		
1.5.	Выбор ракетки и способы ее держания	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи.	Объяснение с элементами игрового тренинга	Опрос, практическое занятие
2.	Техническая подготовка			
2.1.	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером»	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи.	Объяснение с элементами игрового тренинга	Опрос, практическое занятие
2.2.	Удары по мячу накатом	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи.	Выполнение упражнения	Практическое занятие
		фотоматериал;		
		теннисный стол,		
		ракетки, мячи.		
2.3.	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи.	Выполнение упражнения	Практическое занятие
		фотоматериал;		
		теннисный стол,		
		ракетки, мячи.		
2.4.	Игра в ближней и дальней зонах	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия,	Выполнение упражнения	Практическое занятие
		фотоматериал;		
		теннисный стол,		
		ракетки, мячи.		

		наглядные пособия, фотоматериал;		
		теннисный стол, ракетки, мячи.		
2.5.	Вращение мяча	Помещение; компьютер, проектор, экран;	Выполнение упражнения	Практическое занятие
		разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал;		
		теннисный стол, ракетки, мячи.		
2.6.	Основные положения теннисиста	Помещение; компьютер, проектор, экран;	Объяснение с элементами игрового тренинга	Опрос, практическое занятие
		разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал;		
		теннисный стол, ракетки, мячи.		
2.7.	Исходные положения, выбор места	Помещение; компьютер, проектор, экран;	Объяснение с элементами игрового тренинга	Опрос, практическое занятие
		разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал;		
		теннисный стол, ракетки, мячи.		
2.8.	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски	Помещение; компьютер, проектор, экран;	Выполнение упражнения	Практическое занятие
		разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал;		
		теннисный стол, ракетки, мячи.		
2.9.	Одношажные и двухшажные	Помещение; компьютер, проектор,	Выполнение упражнения	Практическое занятие

	перемещения	экран;		
		разработка занятия,		
		наглядные пособия,		
		фотоматериал;		
		теннисный стол,		
		ракетки, мячи.		
2.10	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смещенным вращением)	Помещение; компьютер, проектор, экран;	Выполнение упражнений	Практическое занятие
		разработка занятия,		
		наглядные пособия,		
		фотоматериал;		
		теннисный стол,		
		ракетки, мячи.		
2.11.	Подачи: короткие и длинные	Помещение; компьютер, проектор, экран;	Выполнение упражнений	Практическое занятие
		разработка занятия,		
		наглядные пособия,		
		фотоматериал;		
		теннисный стол,		
		ракетки, мячи.		
2.12.	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат	Помещение; компьютер, проектор, экран;	Выполнение упражнений	Практическое занятие
		разработка занятия,		
		наглядные пособия,		
		фотоматериал;		
		теннисный стол,		
		ракетки, мячи.		
2.13.	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске	Помещение; компьютер, проектор, экран;	Выполнение упражнений	Практическое занятие
		разработка занятия,		
		наглядные пособия,		
		фотоматериал;		
		теннисный стол,		

		ракетки, мячи.		
2.14.	Тактика	Помещение;	Выполнение	Практическое
	одиночных игр	компьютер, проектор,	упражнения	занятие
		экран;		
		разработка занятия,		
		наглядные пособия,		
		фотоматериал;		
		теннисный стол,		
		ракетки, мячи.		
2.15.	Игра в защите	Помещение;	Выполнение	Практическое
		компьютер, проектор,	упражнения	занятие
		экран;		
		разработка занятия,		
		наглядные пособия,		
		фотоматериал;		
		теннисный стол,		
		ракетки, мячи.		
2.16.	Основные	Помещение;	Выполнение	Практическое
	тактические	компьютер, проектор,	упражнения	занятие
	комбинации.			
	При	экран;		
	своей подаче:	разработка занятия,		
	короткая и	наглядные пособия,		
	длинная подача	фотоматериал;		
		теннисный стол,		
		ракетки, мячи.		
2.17.	Основные	Помещение;	Выполнение	Практическое
	тактические	компьютер, проектор,	упражнения	занятие
	комбинации.			
	При	экран;		
	подаче			
	соперника:	разработка занятия,		
	а) при длинной	наглядные пособия,		
	подаче-накат по	фотоматериал;		
	прямой; б) при	теннисный стол,		
	короткой подаче-	ракетки, мячи.		
	несильный			
	кистевой накат в			
	середину стола			

2.18.	Применение	Помещение;	Выполнение	Практическое
	подач с учетом	компьютер, проектор,	упражнения	занятие
	атакующего и	экран;		
	защищающегося	разработка занятия,		
	соперника	наглядные пособия,		
		фотоматериал;		
		теннисный стол,		
		ракетки, мячи.		
3.	Специальная физическая подготовка			
3.1.	Основы тренировки теннисиста	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи	Выполнение упражнения	Практическое занятие
3.2.	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи	Выполнение упражнения	Практическое занятие
3.3.	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия,	Выполнение упражнения	Практическое занятие
		фотоматериал;		
		теннисный стол,		
		ракетки, мячи		
3.4.	Передвижения у	Помещение;	Выполнение	Практическое
	стола (скрестные	компьютер, проектор,	упражнения	занятие
	и приставные	экран;		
	шаги, выпады	разработка занятия,		
	вперед, назад и в	наглядные пособия,		
	стороны)	фотоматериал;		

		теннисный стол, ракетки, мячи		
3.5.	Тренировка удара:	Помещение;	Выполнение	Практическое
	накатом у стенки,	компьютер, проектор,	упражнения	занятие
	удары на точность	экран;		
		разработка занятия,		
		наглядные пособия,		
		фотоматериал;		
		теннисный стол, ракетки, мячи		
3.6.	Игра у стола.	Помещение;	Выполнение	Практическое
	Игровые комбинации	компьютер, проектор,	упражнения	занятие
		экран;		
		разработка занятия,		
		наглядные пособия,		
		фотоматериал;		
		теннисный стол, ракетки, мячи		
4.	Итоговое занятие	Теннисный стол, ракетки, мячи.	Соревнования	Практическое занятие

Литература для педагога:

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М.: ФиС , 1982.
2. Байгулов Ю.П. , Романов А.Н. Основы настольного тенниса. -М.: ФиС,1979.
3. Байгулов Ю. П. Настольный теннис . Вчера , Сегодня, завтра. - М.: ФиС,2000.
4. Барчукова Г. В. Современный подход к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. – М.: РГАФК, 1997.
5. Барчукова Г. В., Шпрах С.Д. Игра доступная всем. – М.: Знание, 1991.
6. Барчукова Г.В. Настольный теннис (Спорт для всех). – М.: ФиС, 1990.

7. Барчукова Г.В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис. – М.: ГОЦИАЛИФК, 1984.

8. Воронин Е.В. Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе// Теория и практика физической культуры. – 1983. - № 10. – С. 52-54.

9. Голомазов С.В., Усмангалиев М. Ж. Влияние темпа, времени прослеживания и скорости полета мяча на технику и точность ударов в настольном теннисе// Теория и практика физической культуры. – 1989. - №5. – С. 23-26.

10. Ефремова А.В. Нормирование нагрузок, направленных на развитие целевой точности технических приемов у игроков в настольный теннис высокой квалификации: Автореф. Дис. ... канд. пед. наук/Акад. Физвоспитания и спорта Респ. Беларусь. – Минск, 1996. – 19 с.

11. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2009. – 144с.

12. Правила настольного тенниса. – М., 2002.

Литература для детей:

1. Амелин А.Н. , Пашинин В.А. Настольный теннис(Азбука спорта). - М.: ФиС, 1999.

2. Балайшите Л. От семи лет... (твой первый старт). - М.: ФиС, 1984.

3. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. – М.: Советский спорт, 1989.

4. Богушас М.-В.М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся. – М.: Просвещение, 1987.

5. Правила настольного тенниса. – М., 2002.