Управление образования города Пензы
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 42 г. Пензы
(МБОУ ГИМНАЗИЯ № 42 г. ПЕНЗЫ)

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
от 30.08.2021
Протокол №8

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ гимназии № 42 г. Пе
_____ Т.Ю. Си

Приказ № 51 оп - от 01.09.2021

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая програ
физкультурно – спортивной направленности
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Возраст обучающихся: 7 – 17 лет
Срок реализации: 2 года

Автор – составитель:
Гаврюшкин Виталий Николаеви
педагог дополнительного
образования

Пенза 2021

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «*НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»*

- по содержанию является ***физкультурно-спортивной;***
- по уровню освоения – ***стартовой, базовой;***
- по форме организации - ***очной, групповой;***
- по степени авторства – ***модифицированной.***

Программа ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013г № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
- Устав МБОУ гимназии № 42 г. Пензы;
- Приказ директора МБОУ гимназии № 42 г. Пензы от 05.10.2021 № 65.3. – оп «Об утверждении Порядка организации персонифицированного дополнительного образовании детей в гимназии»;
- Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ МБОУ гимназии № 42 г. Пензы;
- Правила приема учащихся на обучение по дополнительным общеобразовательным программам МБОУ гимназии № 42 г. Пензы;
- Положение о переводе, отчислении и восстановлении учащихся, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам МБОУ гимназии № 42 г. Пензы;
- Положение о проведении текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и аттестации по завершению реализации программы учащихся по дополнительным общеобразовательным программам МБОУ гимназии № 42 г. Пензы.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время стремление к здоровому образу жизни (наиболее актуальная проблема), внешней привлекательности, мышечной силе и уверенности в себе живет в каждом человеке. Тренировка функциональных систем лежит в основе подготовки человека к любой общественно-полезной деятельности и позволяет достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных знаний и умений, физического совершенства, высокого уровня здоровья, работоспособности. В процессе физической тренировки

воспитываются высокие морально-волевые качества (активность, настойчивость, решительность, дисциплинированность, самоконтроль) и эстетический вкус.

Обоснованность актуальности на уровне социума определяется запросом со стороны школьников и их родителей на программу физкультурно-спортивной направленности, на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, материально-технические условия для реализации которой имеются на базе МБОУ гимназии № 42 г. Пензы.

В результате деятельности по Программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развитие силовых способностей и комплексное развитие двигательных качеств.

При разработке программы были учтены передовой опыт обучения и тренировки юных легкоатлетов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.

Новизна и отличительные особенности данной программы состоят в том, что обучение строится на основе организации исследовательской деятельности на занятиях, поэтапном формировании универсальных учебных навыков у детей.

Отличительная особенность программы от уже существующих программ данной направленности 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.

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

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, 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.

Адресат программы:

Образовательная программа «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС» рассчитана на детей в возрасте от 7 лет до 17 лет.

Возрастные особенности

Идеальный возраст для старта в настольном теннисе — 6-7 лет. Иногда родители отдают малышей в секцию чуть раньше, но начинать до 5 лет специалисты не рекомендуют: эта дисциплина требует быстрой реакции, определенных интеллектуальных способностей и хорошей координации, которых у малышей еще нет.

Заниматься для себя ребенок может начать в любом возрасте. Часто маленький спортсмен приходит в секцию настольного тенниса в «осознанном» возрасте 10-12 лет, однако родители таких детей отмечают, что на серьезных соревнованиях недостаток опыта по сравнению с теми, кто начал заниматься раньше, сказывается достаточно ощутимо. Конечно, упущенные годы занятий можно восполнить усиленными тренировками, но все же, если вы планируете сделать ребенка профессиональным игроком, начинать лучше как можно раньше.

Период старшего дошкольного и младшего школьного возраста богаче всех остальных так называемыми сенситивными периодами, которые наиболее благоприятны для развития того или иного двигательного качества, формирование навыка.

Состояние дыхательной системы и сердечно-сосудистой системы. Структура легочной ткани до 7 лет еще не достигает полного развития. Сердечно-сосудистая система хорошо приспособлена к требованиям растущего организма.

Нервная система. Заканчивается созревание нервных клеток в головном мозге, который по внешнему виду и весу приближается к мозгу взрослого. Однако, учитывая легкую возбудимость нервной системы, необходимо очень осторожно относиться к детям: не давать им длительных непосильных нагрузок, избегать чрезмерного утомления, тем более что процессы возбуждения у них преобладают над процессами торможения. Дети этого возраста очень восприимчивы, но следы полученных впечатлений закрепляются у них не сразу, и навыки, вначале непрочные, легко теряются.

Процесс образования костей не завершен, несмотря на то, что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых.

У детей младшего школьного возраста уже пропорционально развита мускулатура. У них постепенно доводятся до автоматизма основные движения в ходьбе и беге; улучшается согласованность движений; заметно повышается способность к ручному труду. Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, бег с элементами упражнения в равновесии, бег на ловкость. Дети становятся значительно выносливее, однако им нужно чаше менять исходные положения и разнообразить движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится все более сознательной.

Учитывая указанные возрастные особенности, нужно стремиться постепенно, усложнять двигательную деятельность ребенка; повышать его активность и сознательность в игровой деятельности; развивать и закреплять элементарные жизненные навыки; совершенствовать ориентировку в пространстве, сохранение равновесия тела и координацию движений; прививать ребенку стремление к систематическим занятиям физическими упражнениями, проведению подвижных игр со сверстниками и другим коллективным развлечениям.

Основополагающими **принципами реализации** данной программы являются следующие **принципы** физического воспитания: доступности и индивидуальности, наглядности, динамичности, систематичности, сознательности и активности. Доступность заключается в полном

соответствии между возможностями и объективными трудностями, возникающими при выполнении конкретного задания.

Объем и сроки реализации программы:
Программа рассчитана на 2 года обучения, с общим количеством часов 324.
1 год обучения - 162 часа.
2 год обучения - 162 часа.

Форма реализации образовательной программы очная. Основной формой обучения является занятие.

Режим проведения занятий соответствует возрасту учащихся:
1 год обучения - 3 раза в неделю по 1,5 академических часа (1академический час – 45 мин.),
2 год обучения 3 раза в неделю по 1,5 академических часа (1академический час – 45 мин.).

Особенности организации образовательного процесса

Уровни обучения

Стартовый (*1 год обучения*)
Практическое знакомство с:

- техниками игры в настольный теннис,
- судейством в теннисе;
- составлением графика соревнований в личном зачете и определением победителя;
- организацией мини-турнира.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.
Форма проведения занятий: индивидуальная, практическая, комбинированная, соревновательная.

Базовый уровень (*2 год обучения*)
Практическое овладение:

- техническими приёмами в настольном теннисе;
- специальной разминкой теннисиста;
- основами судейства в настольном теннисе;
- составлением графика соревнований в личном зачёте и определением победителя;
- координацией движений, быстротой реакции и ловкостью;
- общей выносливостью организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- адаптивными возможностями организма;
- коммуникабельностью в результате коллективных действий.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.
Форма проведения занятий: индивидуальная, практическая, комбинированная, соревновательная.

Разделы

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности: план работы секции,
повторение правил поведения и режим работы, знакомство обучающихся с общими требованиями охраны труда, перед началом, во время занятия, после занятия, в аварийных ситуациях.

Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России: роль занятий физической культурой в укреплении здоровья (организма человека), просмотр обучающих фильмов об общественном значении спорта в мире, значении выступлений русских спортсменов за рубежом, истории развития настольного тенниса в РФ и за рубежом, анализ увиденного.

Правила игры в настольный теннис: изучение основных правил игры, круговая система соревнований. олимпийская система соревнований.

Общая физическая подготовка: развитие двигательных качеств, подвижные игры, ОРУ с предметами, метания; упражнения для развития силы, упражнения для развития внимания и быстроты реакции, упражнения для развития выносливости и координации движений.

Специальная физическая подготовка: развитие двигательных качеств, подвижные игры, ОРУ с предметами, метания; упражнения для развития силы, упражнения для развития внимания и

быстроты реакции, упражнения для развития выносливости и координации движений; терминология; самостоятельные занятия дома и их значения.
Техническая подготовка: краткие теоретические сведения о способах держания ракетки, о способах передвижения теннисиста, о разновидностях подачи мяча, об основных технических приёмах игры.

Основы техники игры: повторение теоретических сведений о способах держания ракетки, о способах передвижения теннисиста, о разновидностях подачи мяча, об основных технических приёмах игры; выполнение упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.

Основы тактики игры: разучивание различных тактик игры с разными противниками, основных тактических вариантах игры; просмотр обучающих фильмов по теме занятий; выполнение упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.

Контрольные игры и соревнования: объяснение, беседа по правилам контрольных игр и соревнования, контрольные игры и соревнования.

Тестирование: объяснение, беседа по правилам сдачи нормативов, участия в соревнованиях, индивидуальная сдача нормативов, участие в соревнованиях.

Учебные игры: правила учебных игр, игры.

Цель и задачи программы

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

Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по настольному теннису для коллектива физической культуры гимназии.

Ожидаемые результаты

Ожидаемые результаты первого года обучения.

Обучающиеся будут знать:

- правила поведения и режим работы секции;
- историю развития настольного тенниса;
- гигиену спортсмена и закаливание;
- места закаливания, их оборудование и подготовка;
- правила игры в настольный теннис;
- технику безопасности во время занятий настольным теннисом;
- правилами соревнований.

Обучающиеся будут уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста;
- владеть техниками настольного тенниса;
- судить в теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачете и определять победителя;
- организовывать мини-турнир;
- общаться в коллективе;

- самостоятельно заниматься физическими упражнениями во время игрового досуга.

Ожидаемые результаты второго года обучения.
Обучающиеся будут знать:

- правила поведения и режим работы секции;
- историю развития настольного тенниса;
- гигиену спортсмена и закаливание;
- места закаливания, их оборудование и подготовка;
- правила игры в настольный теннис;
- технику безопасности во время занятий настольным теннисом;
- правилами соревнований;
- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;
- сведения о положении дел в современном настольном теннисе.

Обучающиеся будут уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста;
- владеть техниками настольного тенниса;
- судить в теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачете и определять победителя;
- организовывать мини-турнир;
- общаться в коллективе;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями во время игрового досуга;
- координировать движения, быстроту реакцию и ловкость;
- адаптировать возможности организма.

Ожидаемые результаты освоения программы
Предметные
Теория *(обучающиеся будут знать)**:***

- правила поведения и режим работы секции;
- историю развития настольного тенниса;
- гигиену спортсмена и закаливание;
- места закаливания, их оборудование и подготовка;
- правила игры в настольный теннис;
- технику безопасности во время занятий настольным теннисом;
- правилами соревнований;
- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;
- сведения о положении дел в современном настольном теннисе.

Практика *(обучающиеся будут уметь)**:***

- проводить специальную разминку для теннисиста;
- владеть техниками настольного тенниса;
- судить в теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачете и определять победителя;
- организовывать мини-турнир;
- общаться в коллективе;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями во время игрового досуга;
- координировать движения, быстроту реакцию и ловкость;
- адаптировать возможности организма.

Метапредметные
Познавательные *(обучающийся будет знать):*

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- организовывать самостоятельные занятия по футболу , а также, с группой товарищей;

- организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Регулятивные *(обучающийся будет уметь):*

- соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений и игр;
- выполнять технические элементы и упражнения, подвижные и спортивные игры, направленные на развитие физических качеств обучающихся;
- адекватно понимать устное сообщение педагога;
- уметь строить устные ответы, анализировать, сопоставлять, обобщать, делать выводы, аргументировать свою точку зрения;
- адекватно понимать и оценивать результат деятельности;
- уметь правильно реагировать на сигнал, контролировать эмоции.

Коммуникативные *(обучающийся будет уметь)***:**

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- доброжелательно взаимодействовать с педагогом и сверстниками;
- толерантного относится к сверстникам;
- сотрудничать в группе, совместно выполнять задания;
- допускать возможность существования у партнеров различных точек зрения, в том числе не
- совпадающих с собственной, приходить к общему мнению.

Личностные *(будут сформированы)***:**

- дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- общественная активность личности, гражданской позиции, культура общения и поведения в социуме, навыки здорового образа жизни.

Учебный план

№ п/п	**Наименование разделов**	**Колич. часов**	**Уровни обучения**	
			Стартовый	**Базовый**
			1 год	**2 год**
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	5	3	2
2.	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	6	4	2
3.	Правила игры в настольный теннис	10	6	4
4.	Общая физическая подготовка	53	25	28
5.	Специальная физическая подготовка	54	26	28
6.	Техническая подготовка	60	30	30
7.	Основы техники игры	36	18	18
8.	Основы тактики игры	48	24	24
9.	Контрольные игры и соревнования	28	14	14
10.	Тестирование	12	6	6
11.	Учебные игры	12	6	6
12.	ИТОГО	**324**		

1 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля /аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	3	1	2	Беседа, запись в журнал
2	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	4	2	2	
3	Правила игры в настольный теннис	6	2	4	Опрос, объяснение
4	Общая физическая подготовка	25	7	18	Показ, наблюдение
5	Специальная физическая подготовка	26	8	18	
6	Техническая подготовка	30	4	26	
7	Основы техники игры	18	4	14	
8	Основы тактики игры	24	4	20	
9	Контрольные игры и соревнования	14		14	Индив. сдача нормативов, участие в соревнованиях
10	Тестирование	6		6	
12	Учебные игры	6		6	
	Итого:	162	32	130	

Учебно-тематический план

Содержание

Раздел 1. ***Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности*** *(3 ч)*

Теория:

- план работы секции;
- повторение правил поведения и режим работы;
- знакомство занимающихся с общими требованиями охраны труда, перед

началом, во время занятия, после занятия, в аварийных ситуациях.

Практика: упражнения общей физической подготовки.

Контроль: проверка знаний и умений по соблюдению правил техники безопасности.

Раздел 2. ***Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России*** *(4ч)*

Теория:

- роль занятий физической культурой в укреплении здоровья (организма

человека);

- просмотр обучающего фильма об общественном значении спорта в мире,

значении выступлений русских спортсменов за рубежом, истории развития настольного тенниса в РФ и за рубежом.

Практика: упражнения общей физической подготовки, упражнения для развития передвижения у стола.

Контроль: проверка знаний исторического развития настольного тенниса в России**.**

Раздел 3. ***Правила игры в настольный теннис (6 ч)***

Теория:

- повторение правил игры в настольный теннис;
- изучение основных правил игры,
- правила круговой системы соревнований;
- правила олимпийской системы соревнований.

Практика:

- разминочные упражнения в начале тренировки;

- упражнения для повышения точности игры;
- упражнения для развития передвижения у стола.

Контроль: проверка знаний и умений по ***правилам игры в настольный теннис.***

Раздел 4. ***Общая физическая подготовка (25 ч)***

Теория:

- инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
- правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;
- правила игры в настольный теннис;
- изменение объема и силы мышц, увеличение энергетического запаса организма;
- повышение способности организма к переносимости длительных и интенсивных нагрузок;
- повышение координационных способностей занимающихся, их двигательных возможностей.

Практика:

- разминочные упражнения в начале тренировки;
- упражнения для повышения точности игры;
- упражнения для развития передвижения у стола;
- спортивная игра.

Контроль: проверка знаний и умений по общей физической подготовке.

Раздел 5. ***Специальная физическая подготовка (26 ч)***

Теория:

- терминология;
- самостоятельные занятия дома и их значения.

Практика:

- упражнения для развития прыжковой ловкости;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития внимания и быстроту реакции.

Контроль: проверка знаний и умений по специальной физической подготовке.

Раздел 6. ***Техническая подготовка (30 ч)***

Теория: краткие теоретические сведения о способах держания ракетки, о способах передвижения теннисиста, о разновидностях подачи мяча, об основных технических приёмах игры.

Практика:

- техника хвата теннисной ракетки;
- жонглирование теннисным мячом;
- передвижения теннисиста;
- стойка теннисиста;
- основные виды вращения мяча;
- подачи мяча: «маятник», «челнок»;
- удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»);
- подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»;
- удары по теннисному мячу:
- удар без вращения – «толчок»;
- удар с нижним вращением – «подрезка»;
- удар с верхним вращением – «накат»;
- удар «топ-спин» - сверхкрученый удар;

совершенствование подачи:

- ✓ по диагонали;
- ✓ «восьмерка»;
- ✓ в один угол стола;
- ✓ по подставке справа;
- ✓ по подрезке справа;
- ✓ топ спин справа по подрезке справа;
- ✓ топ спин слева по подрезке слева;

- совершенствование техники приёма «кручёная свеча»;
- совершенствование техники приёма плоский удар;
- совершенствование техники подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»;

отработка ударов по теннисному мячу:

- ✓ удар без вращения – «толчок»;
- ✓ удар с нижним вращением – «подрезка»;
- ✓ удар с верхним вращением – «накат»;
- ✓ удар «топ-спин» - сверхкрученый удар.

Контроль: проверка знаний и умений по технической подготовке.

Тема 7. *Основы техники игры (18 ч)*

Теория: повторение теоретических сведений о способах держания ракетки, о способах передвижения теннисиста, о разновидностях подачи мяча, об основных технических приёмах игры.

Практика:

- выполнение упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии;
- тренировка основных стоек теннисистов;
- тренировка ударов у тренировочной стенки;
- изучение подач;
- тренировка ударов «накат» справа и слева на столе, сочетание ударов;
- имитация ударов справа и слева;
- имитация перемещений с выполнением ударов;
- игра в «крутиловку» вправо и влево.

Контроль: проверка знаний и умений по основам техники игры.

Раздел 8. *Основы тактики игры (24 ч)*

Теория: объяснение и показ тренера

- различных тактик игры с разными противниками, основных тактических вариантах игры;
- просмотр обучающего фильма по теме занятий.

Практика:

- выполнение упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии;
- тренировка основных стоек теннисистов;
- тренировка ударов у тренировочной стенки;
- изучение подач;
- тренировка ударов «накат» справа и слева на столе, сочетание ударов;
- имитация ударов справа и слева;
- имитация перемещений с выполнением ударов;
- игра в «крутиловку» вправо и влево.

Контроль: проверка знаний и умений по основам тактики игры.

Раздел 9. *Контрольные игры и соревнования(14 ч)*

Теория: объяснение, беседа по правилам контрольных игр и соревнования.

Практика: контрольные игры и соревнования.

Контроль: контрольные игры и соревнования, анализ результатов.

Раздел 9. *Тестирование (6ч)*

Теория: объяснение, беседа по правилам сдачи нормативов, участия в соревнованиях.

Практика: показ тренера, индивидуальная сдача нормативов, участие в соревнованиях.
Контроль: проверка знаний и умений по правилам сдачи нормативов.

Раздел 10. ***Учебные игры (6 ч)***

Теория: правила учебных игр.
Практика:

- выполнение упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии;
- тренировка основных стоек теннисистов;
- тренировка ударов у тренировочной стенки;
- изучение подач;
- тренировка ударов «накат» справа и слева на столе, сочетание ударов;
- имитация ударов справа и слева;
- имитация перемещений с выполнением ударов;
- игра в «крутиловку» вправо и влево.

Контроль: учебные игры, анализ результатов.

2 год обучения
Учебно-тематический план

	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля /аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	Беседа, запись в журнал
2.	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	2	1	1	
3.	Правила игры в настольный теннис	4	2	2	Опрос, объяснение
4.	Общая физическая подготовка	28	7	21	Показ, наблюдение
5.	Специальная физическая подготовка	28	10	18	
6.	Техническая подготовка	30	4	17	
7.	Основы техники игры	18	4	20	
8.	Основы тактики игры	24	4	23	
9.	Контрольные игры и соревнования	14		14	Индив. сдача нормативов, участие в соревнованиях
10.	Тестирование	6		6	
11.	Учебные игры	6		6	
12.	Итого:	162	33	129	

Содержание

Раздел 1. ***Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности*** *(2 ч)*

Теория:

- план работы секции;
- повторение правил поведения и режим работы;
- знакомство занимающихся с общими требованиями охраны труда, перед началом, во время занятия, после занятия, в аварийных ситуациях.

Практика: упражнения общей физической подготовки.

Контроль: проверка знаний и умений по соблюдению правил техники безопасности.

Раздел 2. ***Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России*** *(2ч)*

Теория:

- роль занятий физической культурой в укреплении здоровья (организма человека);
- просмотр обучающего фильма об общественном значении спорта в мире, значении выступлений русских спортсменов за рубежом, истории развития настольного тенниса в РФ и за рубежом.

Практика: упражнения общей физической подготовки, упражнения для развития передвижения у стола.

Контроль: проверка знаний исторического развития настольного тенниса в России**.**

Раздел 3. ***Правила игры в настольный теннис (4 ч)***

Теория:

- повторение правил игры в настольный теннис;
- изучение основных правил игры,
- правила круговой системы соревнований;
- правила олимпийской системы соревнований.

Практика:

- разминочные упражнения в начале тренировки;
- упражнения для повышения точности игры;
- упражнения для развития передвижения у стола.

Контроль: проверка знаний и умений по ***правилам игры в настольный теннис.***

Раздел 4. ***Общая физическая подготовка (28 ч)***

Теория:

- инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
- правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;
- правила игры в настольный теннис;
- изменение объема и силы мышц, увеличение энергетического запаса организма;
- повышение способности организма к переносимости длительных и интенсивных нагрузок;
- повышение координационных способностей занимающихся, их двигательных возможностей.

Практика:

- разминочные упражнения в начале тренировки;
- упражнения для повышения точности игры;
- упражнения для развития передвижения у стола;
- спортивная игра.

Контроль: проверка знаний и умений по общей физической подготовке.

Раздел 5. ***Специальная физическая подготовка (28 ч)***

Теория:

- терминология;
- самостоятельные занятия дома и их значения.

Практика:

- упражнения для развития прыжковой ловкости;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития внимания и быстроту реакции.

Контроль: проверка знаний и умений по специальной физической подготовке.

Раздел 6. ***Техническая подготовка (30 ч)***

Теория: краткие теоретические сведения о способах держания ракетки, о способах передвижения теннисиста, о разновидностях подачи мяча, об основных технических приёмах игры.

Практика:

- техника хвата теннисной ракетки;
- жонглирование теннисным мячом;
- передвижения теннисиста;
- стойка теннисиста;
- основные виды вращения мяча;
- подачи мяча: «маятник», «челнок»;
- удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»);
- подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»;
- удары по теннисному мячу:
- удар без вращения – «толчок»;
- удар с нижним вращением – «подрезка»;
- удар с верхним вращением – «накат»;
- удар «топ-спин» - сверхкрученый удар;

  совершенствование подачи:

  - ✓ по диагонали;
  - ✓ «восьмерка»;
  - ✓ в один угол стола;
  - ✓ по подставке справа;
  - ✓ по подрезке справа;
  - ✓ топ спин справа по подрезке справа;
  - ✓ топ спин слева по подрезке слева;
- совершенствование техники приёма «кручёная свеча»;
- совершенствование техники приёма плоский удар;
- совершенствование техники подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»;

  отработка ударов по теннисному мячу:

  - ✓ удар без вращения – «толчок»;
  - ✓ удар с нижним вращением – «подрезка»;
  - ✓ удар с верхним вращением – «накат»;
  - ✓ удар «топ-спин» - сверхкрученый удар.

Контроль: проверка знаний и умений по технической подготовке.

Тема 7. ***Основы техники игры (18 ч)***

Теория: повторение теоретических сведений о способах держания ракетки, о способах передвижения теннисиста, о разновидностях подачи мяча, об основных технических приёмах игры.

Практика:

- выполнение упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии;
- тренировка основных стоек теннисистов;
- тренировка ударов у тренировочной стенки;
- изучение подач;
- тренировка ударов «накат» справа и слева на столе, сочетание ударов;
- имитация ударов справа и слева;
- имитация перемещений с выполнением ударов;
- игра в «крутиловку» вправо и влево.

Контроль: проверка знаний и умений по основам техники игры.

Раздел 8. ***Основы тактики игры (24 ч)***

Теория: объяснение и показ тренера

- различных тактик игры с разными противниками, основных тактических вариантах игры;
- просмотр обучающего фильма по теме занятий.

Практика:

- выполнение упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии;
- тренировка основных стоек теннисистов;
- тренировка ударов у тренировочной стенки;
- изучение подач;
- тренировка ударов «накат» справа и слева на столе, сочетание ударов;
- имитация ударов справа и слева;
- имитация перемещений с выполнением ударов;
- игра в «крутиловку» вправо и влево.

Контроль: проверка знаний и умений по основам тактики игры.

Раздел 9. *Контрольные игры и соревнования(14 ч)*

Теория: объяснение, беседа по правилам контрольных игр и соревнования.

Практика: контрольные игры и соревнования.

Контроль: контрольные игры и соревнования, анализ результатов.

Раздел 9. *Тестирование (6ч)*

Теория: объяснение, беседа по правилам сдачи нормативов, участия в соревнованиях.

Практика: показ тренера, индивидуальная сдача нормативов, участие в соревнованиях.

Контроль: проверка знаний и умений по правилам сдачи нормативов.

Раздел 10. *Учебные игры (6 ч)*

Теория: правила учебных игр.

Практика:

- выполнение упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии;
- тренировка основных стоек теннисистов;
- тренировка ударов у тренировочной стенки;
- изучение подач;
- тренировка ударов «накат» справа и слева на столе, сочетание ударов;
- имитация ударов справа и слева;
- имитация перемещений с выполнением ударов;
- игра в «крутиловку» вправо и влево.

Контроль: учебные игры, анализ результатов.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов по годам обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	162	36	108	3 раза в неделю по 1,5 академических часа (1академический час – 45 мин.)
2	162	36	108	3 раза в неделю по 1,5 академических часа (1академический час – 45 мин.)

Формы аттестации и система оценки результативности обучения по программе

Формы аттестации: наблюдение, индивидуальная сдача нормативов, участие в соревнованиях тестирование, контрольное задание.

Для оценивания результативности обучения по программе используются следующие показатели: теоретическая подготовка учащихся, практическая подготовка, общеучебные умения и навыки (метапредметные результаты), личностное развитие учащихся в процессе освоения дополнительной образовательной программы.

Способы проверки результативности

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за воспитанниками и собеседование. Это позволяет определить степень их самостоятельности и интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Формы подведения итогов *(Приложение)*

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится начальное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - выполнение контрольных упражнений. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме тестирования, участия в соревнованиях между воспитанниками центра. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. Для проведения обследования была использована диагностическая методика, предложенная рабочей программой Г.В. Барчуковой, А.Ю. Журавлевой «Физическая культура. Настольный теннис» (для учителей общеобразовательных школ). При оценивании результатов освоения программы «Настольный теннис» учитываются такие показатели*:*

1. Знания о физической культуре. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя).

Высокий уровень — ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает.

Средний уровень — ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Низкий уровень — ответ, в котором есть непонимание и незнание материала программы, неумение применить его на практике.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками. Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: выполнение контрольных упражнений.

Высокий уровень — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Средний уровень — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена несколько ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Низкий уровень - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Высокий уровень - воспитанник самостоятельно организует место занятий, подбирает средства и инвентарь, контролирует ход выполнения деятельности

Средний уровень - организует место занятий с незначительной помощью, допускает незначительные ошибки в подборе средств, контролирует ход выполнения.

Низкий уровень - не может выполнить самостоятельно организовать занятие, не подбирает инвентарь, не контролирует ход выполнения деятельности. Уровень технической подготовленности определяется с помощью контрольных нормативов.

Контрольно- измерительные материалы

1. **Критерии оценки** 1 года обучения:
   - правила поведения и режим работы секции;
   - история развития настольного тенниса;
   - гигиена спортсмена и закаливание;
   - места закаливания, их оборудование и подготовка;

- правила игры в настольный теннис;
- техника безопасности во время занятий настольным теннисом;
- правила соревнований.
- владение техниками настольного тенниса;
- умение судить в теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачете и определять победителя;
- организовывать мини-турнир;
- общаться в коллективе;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями во время игрового досуга.

Критерии оценки 2 года обучения:

- правила поведения и режим работы секции;
- история развития настольного тенниса;
- гигиена спортсмена и закаливание;
- места закаливания, их оборудование и подготовка;
- правила игры в настольный теннис;
- техника безопасности во время занятий настольным теннисом;
- правила соревнований;
- знание сведений о технических приёмах в настольном теннисе;
- знание сведений о положении дел в современном настольном теннисе.
- владение техниками настольного тенниса;
- умение судить в теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачете и определять победителя;
- организовывать мини-турнир;
- общаться в коллективе;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями во время игрового досуга;
- координировать движения, быстроту реакцию и ловкость;
- адаптировать возможности организма.

Критерии оценки реализации программы

		Наименование критерия
Предметные	Теория	знание правил поведения и режим работы секции;
		знание истории развития настольного тенниса;
		знание гигиены спортсмена и закаливание;
		знание мест закаливания, их оборудование и подготовка;
		знание правил игры в настольный теннис;
		знание техники безопасности во время занятий настольным теннисом;
		знание правил соревнований;
		знание сведений о технических приёмах в настольном теннисе;
		знание сведений о положении дел в современном настольном теннисе.
	Практика	умение проводить специальную разминку для теннисиста;
		умение владеть техниками настольного тенниса;
		умение судить в теннисе;
		умение составлять график соревнований в личном зачете и определять победителя;
		умение организовывать мини-турнир;
		умение общаться в коллективе;
		умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями во время игрового досуга;

		умение координировать движения, быстроту реакцию и ловкость;
		умение адаптировать возможности организма.
Метапредметные		о вреде и влиянии употребления алкоголя и табака – курения на здоровье и работоспособность юных спортсменов;
		понятия о стратегии, системе, тактике и стиле игры в настольный теннис;
		мотивацию к занятиям настольным теннисом, потребности в саморазвитии,
		понятия о стратегии, системе, тактике и стиле игры в настольный теннис;
		соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений и игр;
		выполнять технические элементы и упражнения, подвижные и спортивные игры, направленные на развитие физических качеств обучающихся;
		адекватно понимать устное сообщение педагога;
		уметь строить устные ответы, анализировать, сопоставлять, обобщать, делать выводы, аргументировать свою точку зрения;
		адекватно понимать и оценивать результат деятельности;
		уметь правильно реагировать на сигнал, контролировать эмоции.
		договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
		ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
		доброжелательно взаимодействовать с педагогом и сверстниками;
		толерантного относится к сверстникам;
		сотрудничать в группе, совместно выполнять задания;
		допускать возможность существования у партнеров различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, приходить к общему мнению.
Личностные		дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
		общественная активность личности, гражданской позиции, культура общения и поведения в социуме, навыки здорового образа жизни.

2. Оценочные материалы

Оценивание предметных результатов обучения по программе:

Показатели (оцениваемые параметры)	**Критерии**	**Методы диагностики**	**Степень выраженности оцениваемого качества**		
			Низкий уровень (1-3 балла)	**Средний уровень (4-7 баллов)**	**Высокий уровень (8-10 баллов)**
Теоретические знания по основным разделам программы	Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.	Учащийся овладел менее чем половиной знаний, предусмотренных программой	Объем усвоений знаний составляет более $^1/_2$	Учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренный программой за конкретный период

Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Контрольное задание	Практические умения и навыки неустойчивые, требуется постоянная помощь по их использованию	Овладел практическими умениями и навыками, предусмотренными программой, применяет их под руководством педагога	Учащийся овладел в полном объеме практическими умениями и навыками, практические работы выполняет самостоятельно, качественно

Оценивание метапредметных результатов обучения по программе:

Показатели (оцениваемые параметры)	**Критерии**	**Методы диагностики**	**Степень выраженности оцениваемого качества**		
			Низкий уровень (1-3 балла)	**Средний уровень (4-7 баллов)**	**Высокий уровень (8-10 баллов)**
Учебно-познавательные умения	Самостоятельность в решении познавательных задач	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	Учащийся выполняет работу с помощью педагога	Учащийся выполняет работу самостоятельно, не испытывает особых затруднений
Учебно-организационные умения и навыки	Умение планировать, контролировать и корректировать учебные действия, осуществлять самоконтроль и самооценку	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, собственные возможности оценивает с помощью педагога	Учащийся испытывает некоторые затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, не всегда объективно осуществляет самоконтроль	Учащийся делает осознанный выбор направления учебной деятельности, самостоятельно планирует выполнение учебной задачи и самостоятельно осуществляет самоконтроль
Учебно-коммуникативные умения и навыки	Самостоятельность в решении коммуникативных задач	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в решении коммуникативных задач, нуждается в постоянной помощи и	Учащийся выполняет коммуникативные задачи с помощью педагога и родителей	Учащийся не испытывает трудностей в решении коммуникативных задач, может организовать учебное сотрудничество

			контроле педагога		
Личностные качества	Сформированность моральных норм и ценностей, доброжелательное отношение к окружающим, мотивация к обучению	Наблюдение	Сформировано знание на уровне норм и правил, но не использует на практике	Сформированы, но не достаточно актуализированы	Сформированы в полном объеме

Условия реализации программы

Материально-технические ресурсы:

№	Название	Количество
1.	Спортивный зал ФОКа «Победа» при МБОУ гимназии № 42 г. Пензы.	1
2.	Раздевалки для мальчиков, девочек.	2
3.	Туалеты для мальчиков, девочек.	2
4.	Душевые для мальчиков, девочек.	2
5.	Кабинет педагога.	1
6.	Сетка для настольного тенниса	5
7.	Ракетки для настольного тенниса	14
8.	Стол настольного тенниса	5
9.	Мячи для настольного тенниса	30

Методические ресурсы:

№	Название	
1.	Медиатека	Видеофрагменты, аудиозаписи
2.	Электронные образовательные ресурсы	http://www.ittf.com - Международная федерация настольного тенниса (на англ. яз.) http://www.ettu.org/ - Европейская федерация настольного тенниса (на англ. яз.) http://ttfr.ru/ - Федерация настольного тенниса России. http://www.fvnt.ru/ - Сайт ветеранов настольного тенниса России. http://www.rustt.ru/ - Российский портал о настольном теннисе. Свежие новости, анонсы соревнований, правила, техника, мастер-классы, тесты инвентаря, интернет-магазин и ещё масса полезной информации о настольном теннисе. http://www.ttw.ru/ - Мир настольного тенниса. Очень хороший сайт, тоже содержащий много полезной информации. http://www.tabletennis.hobby.ru/ - Настольный теннис в России. Очень насыщенный информационный ресурс о настольном теннисе. Новости,

		правила, инвентарь техника и уроки игры. http://www.ttsport.ru/ - Санкт-Петербургский сайт настольного тенниса, интернет-магазин аксессуаров для настольного тенниса с хорошими рекомендациями по выбору инвентаря, основные элементы техники, клубы и залы Санкт-Петербурга и др. http://www.vistasport.ru/ - Интернет-магазин VistaSport.ru: всё для настольного тенниса. Полезные советы по выбору инвентаря.
3.	Методические материалы	Методические материалы по игре в настольный теннис. Авторские методики по игре в настольный теннис. Методические разработки, конспекты занятий и мастер-классов, исследовательские работы, проектные работы педагога и обучающихся, контрольно-измерительные материалы. Соревновательный план
4.	Дидактические материалы	Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом. Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису. Тесты физической подготовленности по ОФП. **Дидактические материалы** Картотека упражнений по настольному теннису. Картотека общеразвивающих упражнений для разминки. Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе; Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»; Правила игры в настольный теннис; Правила судейства в настольном теннисе; Регламент проведения турниров по настольному теннису.

Кадровые ресурсы: педагог дополнительного образования.

Возможно использование дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Воспитательная работа

Приоритетной задачей в сфере воспитания учащихся является развитие высоконравственной личности, разделяющей традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Общая цель воспитания - личностное развитие учащихся, проявляющееся:

1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе общественных ценностей;

2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям;

3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике.

Воспитательная работа в спортивной секции «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС» реализуется в соответствии с календарным планом воспитательной работы, который разрабатывается на основе рабочей программы воспитания МБОУ гимназии № 42 г. Пензы и включает следующие направления:

- гражданско-патриотическое и правовое воспитание;
- духовно-нравственное, эстетическое воспитание;
- физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
- экологическое воспитание;
- популяризация научных знаний и профессиональное самоопределение;
- культура семейных ценностей.

Направления воспитательной работы соотносятся с направленностью и содержанием образовательной программы.

Список литературы

Литература для педагогов:

1. В.В. Команов, М.М. Вартанян. Тренировочный процесс в настольном теннисе.; изд, Советский спорт, - 2012г.
2. В.В Команов, М.М. Вартанян. Настольный теннис глазами тренера.; изд, Мир книги.; Москва - 2012г.
3. М.П. Гнатюк. Неизвестная планета.изд,М.;Триумф, 2014г.
4. В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов.; изд, Спорт-2015г.
5. Л.К. Серова. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе. 2016г.
6. В.В. Команов. Резервы тренерского мастерства.; изд, Спорт/человек. 2010г.
7. В.В. Команов, Г.В. Барчукова. Начальная подготовка в настольном теннисе. Методическое пособие.; изд, Москва. 2017г.
8. Ю.П. Кобяков. Основы здорового образа жизни.2014г.
9. А.Н. Мизин, Г.В.Барчуков. Физическая культура. Настольный теннис. 2015г.
10. К.М. Мазаев, А.В. Александров, А.В. Кизилов, В.М. Петров. Правила соревнований. Министерство спорта Российской Федерации.; 2015г.
11. Л.С. Зайцева, Л.С. Климович. 100 уроков тенниса. - м. АСТ.ВКТ, Астрель,2013 г.

Литература для обучающихся и родителей:

1. О.Л. Шаповалов. Настольный теннис для начинающих.; изд, - Вече-2002 г.
2. В.В. Команов, Г.В. Барчуков. Начальная подготовка в настольном теннисе. 2017 г.
3. С.Д. Шпрах. Настольный теннис. «У меня секретов нет…».; М., ФиС, 2008 г.
4. Л.В. Былеева. Подвижные игры, М., ФиС, 2000 г.
5. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Школа игры. - Изд-во: «Талка», 2001 г.
6. А.Н. Амелин, В.А. Пашинин. Настольный теннис:(Азбука спорта). -М., ФиС, 2007 г.
7. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис: 6+12, - М., ФиС, 2005 г.

в) Ресурсы Интернет, информационно-справочные поисковые системы

1. Пропаганда настольного тенниса, организация соревнований URL http://www.rttf.ru/
2. Фонд ветеранов настольного тенниса России - URL http://fvnt.ru/
3. Европейская федерация настольного тенниса - URL http://www.ettu.org/
4. Федерация настольного тенниса России - URL http://ttfr.ru/
5. Европейская федерация настольного тенниса – URL http://www.ettu.org/

Приложение

Теннисные умения воспитанников, обучающихся настольному теннису:

Контрольные нормативы	**Нормативная шкала**		
	Низкий	**Средний**	**Высокий**
Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	**до 15**	**15-20**	**20 и более**

«Чеканка» - отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)	**до 15**	**15-20**	**25и более**
Подбивание мяча на ракетке на ладонной стороне (количество раз за 30 сек)	**До 20**	**20-30**	**30 и более**
«Чеканка» - набивание мяча чередованием на ладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек)	**До 10**	**11-15**	**15 и более**
Игра толчком в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов) 3 попытки	**До 5**	**5-8**	**8 и более**

Протокол тестирования

Навыки **Ф. И.**	Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	«Чеканка» - отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)	Подбивание мяча на ракетке на ладонной стороне (количество раз за 30 сек)	«Чеканка» - набивание мяча чередованием на ладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек)	Игра толчком в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов) 3 попытки