

Муниципальное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа №4
Тутаевского муниципального района

Принято
на педагогическом совете
«31» мая 2021 г.

Утверждаю
Директор МУ ДО ДЮСШ №4
«31» мая 2021 г.
В.В. Белоусов



Дополнительная общеобразовательная -
дополнительная общеразвивающая программа
по НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

Возраст: 7-18 лет

Срок реализации: от 1 года до 11 лет

Разработчик программы:

Румянцев Е.С.- заместитель директора по УР

г. Тутаев
2021

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» является модифицированной, рассчитана на три года обучения, относится к физкультурно – спортивной направленности. Программа базового уровня сложности.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

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

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

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

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

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

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

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

Задачи:

Образовательные:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

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

Срок реализации программы 3 года:

1 год - 216 часов (3 раза в неделю)

2 год – 216 часов (3 раза в неделю)

3 год – 216 часов (3 раза в неделю).

Методы и формы обучения.

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

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

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

Практические методы:

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

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся

образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

Ожидаемые результаты:

К концу первого года:

Будут знать:

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;

- особенности правильного распределения физической нагрузки;

- правила игры в настольный теннис;

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

- правила проведения соревнований.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;

- владеть основами техники настольного тенниса;

- владеть основами судейства в настольном теннисе.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- повысят адаптивные возможности организма;

- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

К концу второго года:

Будут знать:

- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;

- сведения о положении дел в современном настольном теннисе.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;

- владеть основами техники настольного тенниса;

- владеть основами судейства в настольном теннисе;

- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- повысят адаптивные возможности организма;

- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

К концу третьего года:

Будут знать:

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

Будут уметь:

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

Разовьют следующие качества:

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

Виды диагностики: текущая, промежуточная, итоговая.

Текущая диагностика результатов проводится на протяжении всего курса обучения.

Промежуточная аттестация проводится по окончании 1-го и 2-го года обучения, итоговая по окончании 3-го года обучения.

Формы проведения промежуточной и итоговой аттестации: теоретические и практические контрольные занятия, соревнование.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень - ученик самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень - для правильного выполнения задания ученику требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - ученик не выполнил задание даже после подсказки педагога.

Учебно - тематический план занятий 1- го года обучения.

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1.	Введение, техника безопасности, правила распорядка.	2	–	4
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	2	-	2
1.2	Правила распорядка.	2	-	2
2.	Техника: совершенствование передвижения и координации.	10	30	40
2.1	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	2	6	8
2.2	Техника передвижений у стола, координация.	2	6	8
2.3	Точность попадания, техника.	2	6	8
2.4	Атака, контратака.	2	6	8
2.5	Подача мяча.	2	6	8
3.	Тактика: отработка технико – тактической комбинации.	10	30	40
3.1	Удар справа, удар слева.	2	6	8
3.2	Срезка в ближнюю и дальнюю зону.	2	6	8
3.3	Тактические приёмы и комбинации.	2	6	8
3.4	Возврат мяча срезка слева влево.	2	6	8
3.5	Теоретические примеры.	2	6	8
4.	Индивидуальная подготовка.	5	20	25
4.1	Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.	1	10	11
4.2	Индивидуальный разбор упражнений.	4	10	14
5.	Игры на счёт.	5	41	46

5.1	Правила игры (теория).	5	-	5
5.2	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).	-	41	41
6.	Простые упражнения по элементам (без усложнений).	5	20	25
6.1	Имитация ударов на столе.	2	6	8
6.2	Упражнения на развитие скорости удара.	2	6	8
6.3	Совершенствование подач и их приёма.	1	8	9
7.	Контроль нормативов физического развития.	5	15	20
7.1	Сдача нормативов.	1	4	5
7.2	Тесты игровые.	1	4	5
7.3	Индивидуальная работа.	1	4	5
7.4	Контроль нормативов технической подготовки.	2	3	5
8.	Соревнования.	2	14	16
8.1	Правила участия в соревнованиях.	2	2	4
8.2	Соревнования.	-	12	12
	ИТОГО:	46	170	216

Учебно - тематический план занятий 2- го года обучения.

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1.	Предупреждение травматизма. Техника безопасности.	4	-	4
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	2	-	2
1.2	Беседа о предупреждении травматизма.	2	-	2
2.	Тактическая подготовка.	17	23	40
2.1	Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные).	5	5	10
2.2	Тренировки сложных подач и их приёма.	4	6	10
2.3	Имитационные упражнения.	2	3	5
2.4	Активный приём подачи накатом.	3	5	8
2.5	Подрезка мяча справа и слева.	3	4	7
3.	Техническая подготовка.	15	25	40
3.1	Восемь принципов выполнения удара.	3	7	10
3.2	Игра различными ударами без потери мяча.	3	7	10
3.3	Стойка. Координация у стола.	3	2	5
3.4	Перемещение у стола.	3	2	5
3.5	Точность попадания. Техника.	3	7	10
4.	Игровая подготовка.	10	30	40
4.1	Игры на счёт.	5	15	20
4.2.	Парные игры.	5	15	20
5.	Упражнения по элементам (тренинг).	10	20	30
5.1	Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.	5	10	15
5.2	Комбинированные серии ударов	5	10	15

6.	Контроль нормативов физического развития.	5	15	20
6.1	Сдача нормативов.	1	4	5
6.2	Тесты итоговые.	1	4	5
6.3	Индивидуальная работа.	1	4	5
6.4	Контроль нормативов технической подготовки.	2	3	5
7.	Индивидуальная работа.	10	12	22
7.1	Индивидуальная короткая подача.	5	5	10
7.2	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	5	7	12
8.	Соревнования.	5	15	20
8.1	Судейская практика.	5	-	5
8.2	Соревнования.	-	15	15
	ИТОГО:	76	140	216

Учебно -тематический план занятий 3- го года обучения.

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1.	Спортивная гигиена, предупреждение травматизма, психологическая подготовка.	4	-	4
1.1	Беседа о спортивной гигиене, предупреждении травматизма.	2	-	2
1.2	Психологическая подготовка.	2	-	2
2.	Тактическая подготовка.	14	26	40
2.1	Тренировка сложных подач и их приёма.	4	6	10
2.2	Подрезка мяча слева и справа по прямой.	4	6	10
2.3	Активный приём подач «накатом».	4	6	10
2.4	Имитационные упражнения.	2	8	10
3.	Техническая подготовка.	10	30	40
3.1	Игра различными ударами без потери мяча.	3	7	10
3.2	Техника передвижений у стола. Стойка.	3	7	10
3.3	Точность попадания. Техника обработки мяча.	2	8	10
3.4	Восемь принципов выполнения удара.	2	8	10
4.	Игровая подготовка.	10	30	40
4.1	Игры на счёт.	5	15	20
4.2	Парные игры.	5	15	20
5.	Упражнения по элементам (тренинг).	10	20	30
5.1	Упражнения для освоения техники и тактики игры	5	5	10
5.2	Комбинированные серии ударов.	5	15	20
6.	Контроль нормативов физического развития.	5	15	20

6.1	Сдача нормативов.	1	4	5
6.2	Тесты итоговые.	1	4	5
6.3	Индивидуальная работа.	1	4	5
6.4	Контроль нормативов технической подготовки.	2	3	5
7.	Индивидуальная работа.	8	14	22
7.1	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	4	8	12
7.2	Судейская практика	4	6	10
8.	Соревнования.	5	15	20
8.1	Спарринг-тренировки.	3	7	10
8.2	Соревнования.	3	7	10
	ИТОГО:	66	150	216

Содержание программы 1 год обучения.

1. «Введение, техника безопасности, правила распорядка» (4 ч.)

Теоретический компонент:

Инструктаж по технике безопасности. Правила распорядка.

2. Техника: совершенствование, передвижения и координация (40 ч.)

Теоретический компонент:

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

Практический компонент:

Атака, контратака. Подача мяча.

3. Тактика: отработка технико-тактической комбинации (40 ч.)

Теоретический компонент:

Теоретические примеры.

Практический компонент:

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

4. Индивидуальная подготовка (25 ч.)

Теоретический компонент:

Индивидуальный разбор упражнений.

Практический компонент:

Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

5. Игры на счёт (46 ч.)

Теоретический компонент:

Правила игры.

Практический компонент:

Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

6. Простые упражнения по элементам (без усложнений) (25 ч.)

Теоретический компонент:

Совершенствование подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

7. Контроль нормативов физического развития (20 ч.)

Теоретический компонент:

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.

Практический компонент:

Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

8. Соревнования (16 ч.)

Теоретический компонент:

Правила участия в соревнованиях.

Практический компонент:

Соревнования.

Содержание программы 2 год обучения.

1. «Введение, техника безопасности, правила распорядка» (4 ч.)

Теоретический компонент:

Инструктаж по технике безопасности. Беседа о предупреждении травматизма.

2. **Тактическая подготовка (40 ч.)**

Теоретический компонент:

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

Практический компонент:

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

3. **Техническая подготовка (40 ч.)**

Теоретический компонент:

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

Практический компонент:

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

4. **Игровая подготовка (40 ч.)**

Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

Практический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

5. **Упражнения по элементам. Тренинг. (30 ч.)**

Теоретический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

Практический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

6. Контроль нормативов физического развития (20 ч.)

Теоретический компонент:

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.

Практический компонент:

Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

7. Индивидуальная работа (22 ч.)

Теоретический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

Практический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

8. Соревнования (20 ч.)

Теоретический компонент:

Судейская практика.

Практический компонент:

Соревнования.

Содержание программы 3 год обучения.

1. Спортивная гигиена, предупреждение травматизма, психологическая подготовка (4 ч.)

Теоретический компонент:

Беседа о спортивной гигиене, предупреждении травматизма. Психологическая подготовка.

2. Тактическая подготовка (40 ч.)

Теоретический компонент:

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёмов.

Практический компонент:

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

3. Техническая подготовка (40 ч.)

Теоретический компонент:

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

Практический компонент:

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

4. Игровая подготовка (40 ч.)

Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

Практический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

5. Упражнения по элементам. Тренинг. (30 ч.)

Теоретический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

Практический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.
Комбинированные серии ударов.

6. Контроль нормативов физического развития (20 ч.)

Теоретический компонент:

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.

Практический компонент:

Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

7. Индивидуальная работа (22 ч.)

Теоретический компонент:

Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика.

Практический компонент:

Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика.

8. Соревнования (20 ч.)

Теоретический компонент:

Спарринг – тренировки. Соревнования.

Практический компонент:

Спарринг – тренировки. Соревнования.

Методическое обеспечение

1-й год обучения

№ п/п	Разделы и темы	Формы занятия	Приемы и методы организации занятий	Методические и дидактические материалы	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Введение, техника безопасности, правила распорядка	Беседа, рассказ	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик.	Собеседование
2	Техника: совершенствование передвижения и координации.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Беседа. Практика.
3	Тактика: отработка технико – тактической комбинации.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Беседа. Практика.
4	Индивидуальная	Беседа, рассказ	Словесный,	Литература, фотоматериал	Тетрадь для записей и	Беседа.

	подготовка .	, показ.	наглядный.	.	зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Практика.
5	Игры на счёт.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Беседа. Практика. Соревнования.
6	Простые упражнения по элементам (без усложнений).	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Беседа. Практика.
7	Контроль нормативов в физическом развитии.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы,	Беседа. Практика. Соревнования.

					сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	
8	Соревнования.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Беседа. Практика. Соревнования.

Методическое обеспечение

2-й год обучения

№ п/п	Разделы и темы	Формы занятия	Приемы и методы организации занятий	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Предупреждение травматизма. Техника безопасности.	Беседа, рассказ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик.	Собеседование
2	Тактическая подготовка.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик,	Беседа. Практика.

					теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	
3	Техническая подготовка	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Беседа. Практика.
4	Игровая подготовка	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Беседа. Практика. Соревнования
5	Упражнения по элементам. Тренинг.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки	Беседа. Практика.

					для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	
6	Контроль нормативов в физическом развитии.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Беседа. Практика. Соревнования.
7	Индивидуальная работа.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Беседа. Практика. Соревнования.
8	Соревнования.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Беседа. Практика. Соревнования.

Методическое обеспечение

3-й год обучения

№ п/п	Разделы и темы	Формы занятия	Приемы и методы организации занятий	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Спортивная гигиена. Предупреждение травматизма. Психологическая подготовка.	Беседа, рассказ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик.	Собеседование
2	Тактическая подготовка.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Беседа. Практика.
3	Техническая подготовка.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Беседа. Практика.

					настольного тенниса.	
4	Игровая подготовка .	Беседа, рассказ , показ.	Словесный , наглядный.	Литература, фотоматериал .	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Беседа. Практика. Соревнования .
5	Упражнения по элементам. Тренинг.	Беседа, рассказ , показ.	Словесный , наглядный.	Литература, фотоматериал .	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Беседа. Практика.
6	Контроль нормативов в физическом развитии.	Беседа, рассказ , показ.	Словесный , наглядный.	Литература, фотоматериал .	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Беседа. Практика. Соревнования .
7	Индивидуальная	Беседа, рассказ	Словесный ,	Литература, фотоматериал	Тетрадь для записей и	Беседа. Практика.

	работа.	, показ.	наглядный.	.	зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Соревнования .
8	Соревнования.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал .	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Беседа. Практика. Соревнования .

Условия реализации программы

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

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

Литература

- 1.Амелин А.Н. «Современный настольный теннис». М. 1982 г.
- 2.Байгулов Ю.П. Романин А.Н. «Основы настольного тенниса». М. 1980 г.
- 3.Былеева Я., Короткова И., Яковлев В. «Подвижные игры». М. 1974 г.
- 4.Лапина Т.Н. Теннис, сквош, пинг-понг.-Спб,2005 г.
- 5.Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой.-М.: Лениздат,1989 г.
- 6.Фримеран Э.Я. Настольный теннис.-М.: Олимпия Пресс,2005 г.
7. Фримеран Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис.-М.: Олимпия Пресс,2005 г.
- 8.Худец Р. Настольный теннис.Техника с Владимиров Самсоновым.-М.: Виста Спорт, 2005 г.