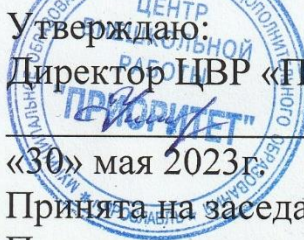


Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Центр внешкольной работы «Приоритет»

Согласовано:  
Методический совет  
от «25» мая 2023г.  
Протокол № 4

Утверждаю:  
Директор ЦВР «Приоритет»  
/Фролова Ю. В./  
«30» мая 2023г.  
Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 5  
«30» мая 2023г.



Физкультурно-спортивная направленность

**Дополнительная общеобразовательная программа –  
дополнительная общеразвивающая программа  
«Общая физическая подготовка с элементами  
настольного тенниса»**

Возраст учащихся: 8 -12 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Неганов Сергей Алексеевич,  
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный (тематический) план	8
3. Содержание учебного (тематического) плана	10
4. Организационно-педагогические условия реализации программы	15
5. Список литературы, используемой при написании программы	17
6. Приложение	19

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общефизическая подготовка с элементами настольного тенниса» (далее – Программа) физкультурно-спортивной направленности, базового уровня предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Программа составлена в соответствии следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Федеральный Закон от 02.12.2019 N 403-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (п.3.6);
- Устав МОУ ДО Центра внешкольной работы «Приоритет» и другие нормативные документы, регламентирующие деятельность организации дополнительного образования.

### **Актуальность Программы**

В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья молодежи. Многие заболевания стремительно «молодеют». Малоподвижный образ жизни, недостаточные занятия спортом, большие учебные нагрузки, длительное просиживание за компьютером приводит к развитию у обучающихся гиподинамии, а со временем вегетососудистой дистонии и эндокринным нарушениям.

Оказать помощь в решении данной проблемы и призвана предлагаемая Программа. 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 удовлетворение потребности обучающихся в движении, поддержание функциональности и оздоровление организма, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения.

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

Во время игры можно регулировать физические и психологические нагрузки, степени интенсивности занятий, их продолжительность и регулярность в зависимости от возраста, подготовленности, состояния здоровья обучающегося. Все это плюс нехитрый инвентарь и возможность использовать для занятий даже небольшие помещения и делают настольный теннис одним из самых любимых и доступных для систематических занятий.

Занятия настольным теннисом способствуют формированию, развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств: выносливости, координации движений, быстроты, силы, различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, ответственность. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара, направленных на достижение победы, приучает занимающихся действовать с максимальным напряжением сил, к умению преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

**Новизна Программы** состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и развития, настольный теннис прост в обучении, имеет недорогой, доступный инвентарь, что делает этот вид спорта очень популярным и широко распространенным. Итогом освоения Программы является участие обучающихся в соревнованиях.

**Педагогическая целесообразность** Программы заключается в том, что она позволяет решить проблему занятости обучающихся в свободное время, сформировать их физические качества, пробудить интерес к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Отличительная особенность данной Программы** состоит в том, что в ее основу положены следующие принципы:

- комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля);
- преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-

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

- вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа обучения и индивидуальных особенностей обучающегося, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Данная Программа разработана на основе программы «Настольный теннис» (разработчик Кузичкин В.В., педагог дополнительного образования ГБОУ Школа № 852 города Москвы, 2017 год).

**Цель Программы:** популяризация здорового образа жизни, развитие физических качеств ребенка.

Реализация поставленной цели предусматривает решение ряда задач.

## **Задачи Программы**

### **Обучающие:**

- обучить элементам, технике и тактике игры в настольный теннис;
- обучить правильно регулировать физическую нагрузку;
- сформировать представления о настольном теннисе как виде спорта, о спортивном инвентаре, о правилах техники безопасности во время занятий;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физической культурой;
- сформировать навыки ведения здорового образа жизни.

### **Развивающие:**

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развить интерес к основным видам двигательной активности;
- стимулировать проявление активности, инициативы, самостоятельности и творчества;
- развить лидерские качества.

### **Воспитательные:**

- воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям настольным теннисом;
- воспитывать высокие морально-волевые и нравственно-этические качества: чувство товарищества и взаимовыручки, дисциплинированность, силу воли, умение концентрироваться на выполнении поставленной цели;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни, осуществлении

всестороннего гармоничного развития.

## **Планируемые результаты освоения Программы**

По итогам реализации Программы обучающиеся будут **знать:**

- основные правила и терминологию вида спорта «Настольный теннис»;
- историю развития настольного тенниса в России;
- технику безопасности при выполнении упражнений общей физической подготовки (далее – ОФП) и специальной физической подготовки (далее – СФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- основные приёмы техники выполнения ударов;
- основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите.

По итогам реализации Программы обучающиеся будут **уметь:**

- организовать место для занятий настольным теннисом;
- соблюдать технику безопасности на занятиях при выполнении технических элементов и элементов тактики;
- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них;
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость);
- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- выполнять технические элементы и элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях;
- выполнять основные технические и тактические игровые приемы.

## **2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

**Тип:** дополнительная общеразвивающая программа

**Вид:** модифицированная программа

**Уровень освоения:** базовый

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Срок реализации:** 1 год

**Категория обучающихся:** 8-12 лет

Программа реализуется 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год. Программа включает в себя лекционные и практические занятия, соревнования.

**Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала освоения программы	Дата окончания освоения программы	Количество учебных недель	Количество учебных занятий в неделю	Продолжительность учебных занятий	Количество часов в год
1	1 сентября	31 мая	36	2	2	144

### 3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Учебный (тематический) план

№№	Названия раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Все го	Тео рия	Прак тика	
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Первичная диагностика. Тестирование
<b>2.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	
2.1.	Состояние и развитие настольного тенниса в России. Правила игры в настольный теннис	1	1	-	
2.2.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	-	
2.3.	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1	-	
2.4.	Основы техники игры и технической подготовки	1	1	-	Текущий контроль. Контрольное тестирование
<b>3.</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>37</b>	<b>2</b>	<b>35</b>	
3.1.	Строевые упражнения	3	1	2	
3.2.	Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса	4	-	4	

3.3.	Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава	3	-	3	
3.4.	Упражнения для шеи и туловища	3	-	3	
3.5.	Упражнения для всех групп	3	-	3	



	мышц				
3.6.	Упражнения для развития силы	3	-	3	
3.7.	Упражнения для развития быстроты	4	-	4	
3.8.	Упражнения для развития гибкости	3	-	3	
3.9.	Упражнения для развития ловкости	3	-	3	
3.10.	Упражнения типа «полоса препятствий»	3	-	3	
3.11.	Упражнения для развития общей выносливости	5	1	4	Текущий контроль. Контрольная тренировка
<b>4.</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>23</b>	<b>2</b>	<b>21</b>	
4.1.	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	5	1	4	
4.2.	Упражнения для развития игровой ловкости	4	-	4	
4.3.	Упражнения для развития специальной выносливости	4	-	4	
4.4.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	4	-	4	Промежуточная аттестация. Открытая тренировка
4.5.	Упражнения с отягощениями	6	1	5	
<b>5.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>	
5.1.	Исходные положения (стойки). Правосторонняя стойка. Нейтральная (основная) стойка. Левосторонняя стойка	5	1	4	
5.2.	Способы передвижений. Бесшажный. Шаги. Прыжки. Рывки	4	-	4	
5.3.	Способы держания ракетки. Вертикальная хватка – «пером».	4	-	4	

	Горизонтальная хватка – «рукопожатие»				
5.4.	Подачи по способу расположения игрока. Подачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом	5	-	5	
5.5.	Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка	5	-	5	
5.6.	Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка	5	-	5	Текущий контроль. Контрольная тренировка
5.7.	Технические приемы с верхним вращением: накат, топс-удар	6	1	5	
<b>6.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	
6.1.	Техника нападения и защиты	16	2	18	
<b>7.</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>24</b>	
7.1.	Игры с партнером	10	-	10	
7.2.	Игры на счет в парах	14	-	14	Текущий контроль. Контрольное тестирование
<b>8.</b>	<b>Итоговое занятие. Турнир по настольному теннису</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	Итоговая аттестация. Соревнование
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>13</b>	<b>131</b>	

### Содержание учебного (тематического) плана

#### Раздел 1. Вводное занятие

**Теория.** Знакомство с деятельностью объединения, с его целями и задачами, с порядком и планом работы на учебный год, расписание занятий, режим дня, гигиена спортсмена. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по настольному теннису. Необходимые качества и физическая подготовка для участников объединения.

**Практика.** Выполнение упражнений по ОФП и СФП (проверка физических качеств перед началом учебного года).

## **Раздел 2. Теоретическая подготовка**

### **Тема. 2.1. Состояние и развитие настольного тенниса в России.**

#### **Правила игры в настольный теннис**

*Теория.* История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество людей, занимающихся настольным теннисом в России и в мире. Правила игры в настольный теннис.

### **Тема. 2.2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

*Теория.* Мотивация к регулярным занятиям спортом. Воспитание чувства ответственности. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

### **Тема. 2.3. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

*Теория.* Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

### **Тема. 2.4. Основы техники игры и технической подготовки**

*Теория.* Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки.

Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

### **Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП)**

#### **Тема. 3.1. Строевые упражнения**

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений ОФП, правильное распределение нагрузки на различные группы мышц.

*Практика.* Выполнение строевых упражнений.

#### **Тема. 3.2.. Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса**

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений для рук, кистей рук и плечевого пояса.

*Практика.* Выполнение упражнений для рук, кистей рук и плечевого пояса.

#### **Тема. 3.3. Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава**

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений для ног, стоп ног и тазобедренного сустава.

*Практика.* Выполнение упражнений для ног, стоп ног и тазобедренного сустава.

#### **Тема. 3.4. Упражнения для шеи и туловища**

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений для шеи и туловища.

*Практика.* Выполнение упражнений для шеи и туловища.

#### **Тема. 3.5. Упражнения для всех групп мышц**

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений для всех групп мышц.

*Практика.* Выполнение упражнений для всех групп мышц.

#### **Тема. 3.6. Упражнения для развития силы**

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений для развития силы.

*Практика.* Выполнение упражнения для развития силы.

#### **Тема. 3.7. Упражнения для развития быстроты**

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений для развития быстроты.

*Практика.* Выполнение упражнений для развития быстроты.

### **Тема. 3.8.. Упражнения для развития гибкости**

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений для развития гибкости.

*Практика.* Выполнение упражнений для развития гибкости.

### **Тема. 3.9. Упражнения для развития ловкости**

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений для развития ловкости.

*Практика.* Выполнение упражнений для развития ловкости.

### **Тема. 3.10.. Упражнения типа «полоса препятствий»**

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений типа «полоса препятствий».

*Практика.* Выполнение упражнений типа «полоса препятствий».

### **Тема. 3.11. Упражнения для развития общей выносливости**

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений для развития общей выносливости.

*Практика.* Выполнение упражнений для развития общей выносливости.

## **Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП)**

### **Тема. 4.1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести**

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.

*Практика.* Выполнение упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.

### **Тема. 4.2.. Упражнения для развития игровой ловкости**

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений для развития игровой ловкости.

*Практика.* Выполнение упражнений для развития игровой ловкости.

### **Тема. 4.3. Упражнения для развития специальной выносливости**

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений для развития специальной выносливости.

*Практика.* Выполнение упражнений для развития специальной

ВЫНОСЛИВОСТИ.

#### **Тема. 4.4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

*Практика.* Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

#### **Тема. 4.5. Упражнения с отягощениями**

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений с отягощениями.

*Практика.* Выполнение упражнений с отягощениями.

### **Раздел 5. Техническая подготовка**

#### **Тема. 5.1. Исходные положения (стойки)**

*Теория.* Исходные положения (стойки). Правосторонняя стойка. Нейтральная (основная) стойка. Левосторонняя стойка.

*Практика.* Отработка исходных положений (стоек).

#### **Тема. 5.2.. Способы передвижений**

*Теория.* Способы передвижений. Бесшажный. Шаги. Прыжки. Рывки.

*Практика.* Отработка способов передвижения.

#### **Тема. 5.3. Способы держания ракетки**

*Теория.* Способы держания ракетки. Вертикальная хватка – «пером». Горизонтальная хватка – «рукопожатие».

*Практика.* Отработка способов держания ракетки.

#### **Тема. 5.4. Способы подачи**

*Теория.* Подачи по способу расположения игрока. Подачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом.

*Практика.* Отработка подач.

**Тема. 5.5. Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка.**

*Теория.* Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка.

*Практика.* Отработка технических приемов нижним вращением мяча: срезка, подрезка.

## **Тема. 5.6. Технические приемы без вращения мяча**

*Теория.* Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка.

*Практика.* Отработка технических приемов без вращения мяча.

## **Тема. 5.7. Технические приемы с верхним вращением**

*Теория.* Технические приемы с верхним вращением: накат, топс-удар.

*Практика.* Отработка технических приемов с верхним вращением.

## **Раздел 6. Тактическая подготовка**

### **Тема. 6.1. Техника нападения и защиты**

*Теория.* Тактики: атакующий игрок против атакующего игрока; атакующий против защитника; защитник против атакующего; защитник против защитника. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры: пара защитник – нападающий; защитник – защитник.

*Практика.* Отработка техники нападения и техники защиты.

## **Раздел 7. Игровая подготовка**

### **Тема. 7.1. Игры с партнером**

*Практика.* Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

### **Тема. 7.2.. Игры на счет в парах**

*Практика.* Игра на счет. Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в парах.

## **Раздел 8. Итоговое занятие**

*Теория.* Знакомство с итоговыми контрольными нормативами, контрольными тестами и организационной структурой проведения зачётных мероприятий. Изучение правил соревнований.

*Практика.* Контрольно-переводные испытания. Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.

## **4.ЭТАПЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ**

**Формы контроля и оценочные материалы** служат для определения результативности освоения Программы обучающимися. Текущий контроль проводится на каждом занятии с помощью визуального наблюдения, он позволяет проверить степень усвоения пройденного материала и выявить технические ошибки, определить степень самостоятельности учащихся и их

интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация предусматривает один раз в полгода зачетное занятие – по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по ОФП и СПФ, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Диагностика результатов проводится в виде:

- контрольных тренировок;
- контрольного тестирования;
- открытого занятия;
- соревнований различного уровня.

Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

## **5.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯРЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

В процессе обучения по Программе широко применяются разнообразные формы и методы проведения занятий:

- словесный (объяснение, рассказ, замечание, команды, указания);
- наглядный (показ упражнений тренером, наглядные пособия, видеofilмы);
- практический (упражнения, игра, соревнование, круговая тренировка).

Главным из практических методов является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Игровой и соревновательный методы применяются уже после того, как обучающиеся овладели навыками игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения



подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

### **Материально-технические условия реализации программы**

Продуктивность работы во многом зависит от качества материально-технического оснащения процесса, инфраструктуры образовательной организации и иных условий. Для успешного проведения занятий и выполнения программы в полном объеме необходимы:

#### **Технические средства обучения:**

- ноутбук;
- принтер;
- видеопроектор;

#### **Инфраструктура организации:**

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых.

#### **Оборудование для занятий:**

- мат гимнастический (8 шт.);
- стол теннисный с сеткой (8 шт.);
- скакалка (15 шт.);
- секундомер (1 шт.);
- рулетка (1 шт.);
- гимнастическая стенка (4 пролетов);
- гимнастические скамейки (4 шт.);
- мяч набивной массой 1 кг (6 шт.);
- мячики теннисные (100 шт.);
- ракетка теннисная (20 шт.);
- тренажер для настольного тенниса (1 шт.).

## 6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

3. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6 + 12. – М.: Ф и С, 2005.
4. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М.: Ф и С, 1982.
5. Байгулов Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра. – М.: Фис, 2000.
6. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. – М.: Ф и С, 1979.
7. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. – М.: Ф и С, 2008.
8. Барчукова Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
9. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. – М.: Фис, Академия, 2006.
10. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Физическая культура. Настольный теннис. – М.: Дивизион, 2015.
11. Вартанян М.М. Бесконечный полет теннисного шарика. – Магнитогорск: Магнитог. Дом печати, 2008.
12. Жданов В., Жданов И., Милоданова Ю. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов. – М.: Спорт, 2015.
13. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. – М.: Информпечать, 2012.
14. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. – М.: Советский Спорт, 2014.
15. Команов В.В., Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. – М.: Спорт, 2017.
16. Команов В.В., Вартанян М.М. Беседы о настольном теннисе. – М.: Информпечать, 2010.
17. Матыцин О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном. – М.: РГАФК, 1995.
18. Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе. / Под ред. Т. Прокопьевой. – М.: Спорт, 2016.
19. Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. – М.: Олимпия Пресс, 2005.
20. Худиец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром

Самсоновым. – М.: Vistasport, 2005.

21. Шлагер В., Гросс Б. Настольный теннис: руководство от чемпиона мира Вернера Шлагера. Побеждай! /Под ред. Т. Кальницкой; в пер.: А. Лоленко. – М.: Эксмо-Пресс, 2016.

## Приложение

### Контрольные нормативы

#### для определения технической подготовленности обучающихся

Для проведения теста обучающиеся делятся на пары. После сигнала педагога – один выполняет задание, второй считает. Попытка фиксируется. Далее обучающиеся меняются ролями. В зачет идет лучшая из трех попыток.

<i>Тест «Школа мяча»</i>			
Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	удовлетворительно	хорошо	отлично
броски мяча об пол и ловля двумя руками (кол-во раз за 30 секунд)	до 15 раз	15-20 раз	20 и более раз
подброс вверх и ловля мяча двумя руками (кол-во раз за 30 секунд)	до 15 раз	15-20 раз	20 и более раз
«чеканка» – отбивание мяча от пола ракеткой (кол-во раз за 30 секунд)	до 15 раз	15-25 раз	25 и более раз
подбивание мяча на ракетке через об пол (кол-во раз за 30 секунд)	до 10 раз	11-15 раз	15 и более раз
«чеканка» – набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (кол-во раз за 30 секунд)	до 20 раз	20-40 раз	40 и более раз

При проведении тестов «Школа ударов» и «Школа подачи» оценка идет по следующим критериям:

- исходное положение: правильное – 1 балл, неправильное – 0 баллов;
- замах (на счет раз): правильный – 1 балл, неправильный – 0 баллов;
- выполнение ударного движения (на счет два): правильное – 1 балл, неправильное – 0 баллов;
- окончание движения (на счет три): правильное – 1 балл,

неправильное – 0 баллов;

- возвращение в исходное положение: правильное – 1 балл, неправильное – 0 баллов.

В зачет идет лучшая из трех попыток.

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		удовлетворительно	хорошо	отлично
<b><i>Тест «Школа ударов срезкой»</i></b>				
удар справа	имитация удара срезкой с места	2 балла	3-5 баллов	5 баллов
	игра срезкой в паре (кол-во отбитых ударов из 10)	до 5 ударов	5-8 ударов	8 и более ударов
удар слева	имитация удара срезкой с места	2 балла	3-5 баллов	5 баллов
	игра срезкой в паре (кол-во отбитых ударов из 10)	до 5 ударов	5-8 ударов	8 и более ударов
Поочередное выполнение ударов справа – слева срезкой с наброса учителя (кол-во отбитых ударов из 10)		до 6 ударов	5-10 ударов	10 и более ударов
<b><i>Тест «Школа ударов накатом»</i></b>				
удар справа	имитация удара накатом с места	2 балла	3-5 баллов	5 баллов
	Выполнение ударов накатом с наброса учителя (кол-во отбитых одиночных ударов из 10)	до 4 ударов	5-6 ударов	7-10 ударов
	имитация удара накатом с места	2 балла	3-5 баллов	5 баллов

удар слева	Выполнение ударов накатом с наброса учителя (кол-во отбитых одиночных ударов из 10)	до 4 ударов	5-6 ударов	7-10 ударов
------------	---	-------------	------------	-------------

<b>Тест «Школа подачи»</b>				
Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		удовлетворительно	хорошо	отлично
подача справа	имитация подачи ладонной стороной ракетки	2 балла	3-5 баллов	5 баллов
	попадания подачи ладонной стороной ракетки в квадрат (количество попаданий из 10)	до 4 ударов	5-6 ударов	7-10 ударов
подача слева	имитация подачи тыльной стороной ракетки	2 балла	3-5 баллов	5 баллов
	попадания подачи тыльной стороной ракетки в квадрат (количество попаданий из 10)	до 4 ударов	5-6 ударов	7-10 ударов