

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Юность» г. Амурска
Амурского муниципального района Хабаровского края

УТВЕРЖДЕНО:
Приказ № 111-Д
От «03» сентября 2025г.

Принято на педагогическом
совете МАУ ДО «Юность»
Протокол № 1 от 03.09.2025г.

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно – спортивной направленности
«Настольный теннис»
Для учащихся 7-18 лет
Срок реализации: 4 года**

**Составитель:
Педагог дополнительного
образования
Евстифеев Вячеслав Владимирович**

г. Амурск

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по настольному теннису составлена в соответствии с законодательством Российской Федерации, в том числе Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», нормативными правовыми актами Министерства спорта Российской Федерации, законодательством в сфере образования, в том числе следующими приказами Министерства спорта Российской Федерации, принятыми во исполнение Статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»:

- приказом от 12.09.2013 №930 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

- приказом от 27.12.2013 № 731«Об утверждении Порядка приёма на обучение по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта

- приказом от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

Программа направлена на:

- отбор одарённых детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в настольном теннисе;
- подготовку к усвоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные организации; реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта
- организацию досуга и формирования потребности в поддержании здорового образа жизни

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных особенностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- формирование навыков адаптации к жизни, в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности и в спорте.

Совокупность перечисленных задач конкретизируется на отдельных возрастных этапах обучения и тренировки системой частных задач, находящихся в определённой зависимости и подчинении.

Физическая культура и спорт направлены не только на преобразование внешней социальной и природной среды, но прежде всего на воспитание человека, формирование его личности, мировоззрения, форм и характера поведения. В процессе физкультурной деятельности человек формирует себя в многообразии форм своего выражения. Его задатки формируются в способности, которые, в свою очередь, воплощаются в результатах его деятельности.

В современном мире существует огромное многообразие видов деятельности, где могут проявить дети и подростки. Но таких видов, в которых существует комплекс развивающих факторов не так много. Занятия настольным теннисом способствует развитию личностных. Физических, психологических, морально-нравственных и патриотических качеств. А в связи с тем, что этот вид спорта популярен среди молодёжи и подростков, то

актуальность разработки и внедрения программы «Настольный теннис» является неоспоримым.

Программа разработана для группы стартового и базового уровня обучения.

Общая продолжительность реализации программы – 4 года.

Критерии результативности реализации программы:

- на этапе начальной подготовки (стартовый уровень):

1. формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
2. формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
3. Освоение основ техники и тактики настольного тенниса;
4. всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
5. укрепление здоровья спортсменов;
6. отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий настольным теннисом.

теннисом.

-на этапе базового уровня:

1. повышение уровня общей и специальной физической, технической и психологической подготовки;
2. приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по настольному теннису;
3. формирование спортивной мотивации;
4. укрепление здоровья

Методические принципы программы

-принцип сознательности и активности

-принцип наглядности

-принцип доступности и индивидуальности

-принцип систематичности

-принцип динамичности

Заниматься в группе может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Для занимающихся предусматривается теоретическая и практическая подготовка, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Основные задачи теоретических занятий: дать необходимые знания по истории, теории, методике физкультуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, технике безопасности, первой медицинской помощи.

При подборе средств и методов практических занятий педагог должен учитывать, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия. Каждое практическое занятие должно состоять из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Годичный учебно-тренировочный процесс в группах настольного тенниса подразделяют на три периода: подготовительный, соревновательный, переходный.

Основная его задача - подготовить игрока к выступлению в предстоящих соревнованиях. Этот период разделяют на три этапа.

На первом этапе основное внимание уделяется общей и специальной подготовке и на этой основе ведется дальнейшее совершенствование специальных физических качеств и технической подготовленности. Общей и специальной физической подготовке на данном этапе отводится примерно 60% времени каждого занятия, технической 25-30% и тактической 10-15%.

Основные средства подготовки на данном этапе: общеразвивающие гимнастические упражнения, ходьба, бег, волейбол, футбол, упражнения по технике игры. Проводятся комплексные занятия по общей и специальной физической подготовке. Объем их увеличивается постепенно с учетом возраста, пола и уровня спортивной квалификации занимающихся.

На втором этапе основное внимание уделяется дальнейшему совершенствованию специальных физических качеств: скоростной выносливости, ловкости, элементами техники, тактическим комбинациям.

Общей и специальной подготовке на данном этапе уделяется около 40% времени каждого занятия технической и тактической – около 60%. Волевая и психическая подготовка направлена на преодоление трудностей борьбы с утомлением, связанным с возрастающими нагрузками, развитие смелости и решительности.

Основные средства подготовки на втором этапе: специальные упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений, скоростной выносливости, быстроты реакции, подвижные и подготовительные игры, всевозможные эстафеты с мячом.

На третьем этапе наибольший удельный вес занимает тактическая подготовка - 50-55% времени каждого занятия; на техническую подготовку отводится 30-35% и физическую - 10-15%.

Проводятся комплексные занятия по физической, технической и тактической подготовке, тематические занятия и соревнования.

Соревновательный период.

Главная его задача - достижение хорошей подготовленности к каждому из соревнований и наилучших спортивных результатов. Высокая спортивная форма достигается в процессе всесторонней подготовки, участия в соревнованиях и активного отдыха в промежутках между состязаниями.

В соревнованиях проверяется эффективность подготовки, выявляются недостатки, что дает возможность уточнять содержание учебно-тренировочного процесса в дальнейшем.

Основные средства тренировки в данном периоде: специальные упражнения для развития физических качеств (быстроты, ловкости, координации движений, скоростной выносливости), специальные упражнения, приближенные к игровым. Основное внимание уделяется совершенствованию технике и тактике игры.

Переходный период

Основные его задачи: поддержание достаточно высокого уровня тренированности, активный отдых; работа над ликвидацией недостатков в технике игры; постепенное снижение нагрузки и планомерный переход к занятиям другими видами спорта; тщательная проверка состояния здоровья; подготовка к более высоким нагрузкам следующего года занятий.

Годовой учебный план группы базовый уровень 1 год обучения

	Содержание занятий	Количество учебных часов		
		Всего	Форма проведения	Форма промежуточного контроля
	Теоретические занятия	8		
1.	Физическая культура и спорт	1	Групповая беседа	опрос
2.	Краткий обзор развития настольного тенниса	1	Групповая беседа, просмотр видеофильмов	опрос
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	Групповая лекция	Сдача зачета
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	1	Групповая инд-ая беседа	тесты
5.	Основы техники и тактики игры в настольный теннис.	1	Групповая лекция	опрос
6.	Правила соревнований по настольному теннису.	1	Групповая лекция	Сдача зачета
7.	Оборудование, инвентарь	1	Инд. беседа	Сдача зачета
	Практические занятия			
1.	Общая физическая подготовка	76	групповая	Сдача контрольных нормативов
2.	Специальная физическая подготовка.	57	групповая	Сдача контрольных нормативов
3.	Изучение и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис	90	групповая	Сдача контрольных нормативов
4.	Участие в соревнованиях	Согласно		

		календарному плану		
5.	Выполнение контрольных нормативов	9		
	Всего часов	240		

**Годовой график распределения учебных часов
Базовый уровень 1 год обучения**

Содержание занятий	Подготовительный период				Соревновательный период			Переходный период		Всего часов
	октябрь		Ноябрь, декабрь		Январь, февраль, март			Апрель, Май, июнь		
Теоретические занятия	-	1	1	1	1	1	1	1	1	8
Практические занятия										
1.Общая физическая подготовка	10	10	10	10	6	6	6	6	12	76
2.Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	9	57
3.Изучение и совершенствование техники и тактики игры.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	90
4.Участие в соревнованиях.	Согласно календарному плану спортивных мероприятий									
5.Выполнение контрольных нормативов	-	3	-	1	-	1	-	2	2	9
Всего часов на практические занятия	26	29	26	27	22	23	22	24	33	232
Общее количество учебных часов	26	30	27	28	23	24	23	25	34	240

**Годовой учебный план
группы базовый уровень 2 год обучения**

	Содержание занятий	Количество учебных часов		
		Всего	Форма проведения	Форма промежуточного контроля.
	Теоретические занятия			
1.	Психологическая подготовка спортсмена	1	Инд. беседа	опрос
2.	Краткий обзор развития настольного тенниса	1	Групповая беседа, просмотр видеофильмов	опрос
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	Групповая лекция	опрос
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, массаж.	1	Групповая, индивидуальная беседа	тесты
5.	Техника и тактика игры в настольный теннис.	1	свободная	сдача тестов
6.	Правила соревнований по настольному теннису.	1	Групповая лекция	Сдача зачета
	Практические занятия			
1.	Общая физическая подготовка	60	групповая	Сдача контрольных нормативов
2.	Специальная физическая подготовка.	73	групповая	Сдача контрольных нормативов
3.	Изучение и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис	95	групповая	Сдача контрольных нормативов
4.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану		
5.	Выполнение контрольных нормативов	6		
	Всего часов	240		

Годовой график распределения учебных часов
Базовый уровень 2 год обучения

Содержание занятий	Подготовительный период				Соревновательный период			Переходный период		Всего часов
	Сентябрь, октябрь		Ноябрь, декабрь		Январь, февраль, март			Апрель, Май, июнь		
Теоретические занятия		1	1	1	-	1	1	1	-	6
Практические занятия										
1.Общая физическая подготовка	7	6	6	6	5	6	6	6	12	60
2.Специальная физическая подготовка	9	9	9	8	7	8	9	7	7	73
3.Изучение и совершенствование техники и тактики игры.	9	10	10	10	10	11	11	10	14	95
4.Участие в соревнованиях.	Согласно календарному плану спортивных мероприятий									
5.Выполнение контрольных нормативов	1	2	-	-	-	-	-	-	3	6
Всего часов на практические занятия	26	27	25	24	22	25	26	23	36	234
Общее количество учебных часов	26	28	26	25	22	26	27	24	36	240

Годовой учебный план
группы базовый уровень 3 год обучения

	Содержание занятий	Количество учебных часов		
		Всего	Форма проведения	Форма промежуточного контроля.
	Теоретические занятия	6		
1.	Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.	1	Инд. беседа	опрос
2.	Инновационные методики в тренировочном процессе и подготовке инвентаря.	1	Групповая лекция	опрос
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Причины травматизма, меры предупреждения	1	Групповая лекция	Опрос, тесты
4.	Врачебный контроль, самоконтроль.	1	Групповая индивидуальная беседа	тесты
5.	Техника и тактика, методы их совершенствования.	1	свободная	сдача тестов
6.	Правила соревнований по настольному теннису, их организация и проведение.	1	Групповая лекция	Сдача зачета
	Практические занятия			
1.	Общая физическая подготовка	39	групповая	Сдача контрольных нормативов
2.	Специальная физическая подготовка	75	групповая	Сдача контрольных нормативов
3.	Изучение и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис	114	групповая	Сдача контрольных нормативов
4.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану		
5.	Выполнение контрольных Нормативов.	6		
	Итого часов	240		

Годовой график распределения учебных часов Базовый уровень 3 год обучения

Содержание занятий	Подготовительный период				Соревновательный период			Переходный период		Всего часов
	Сентябрь, октябрь		Ноябрь, декабрь		Январь, февраль, март			Апрель, май		
Теоретические занятия	1	-	1		1	1	1	1		6
Практические занятия										
1.Общая физическая подготовка	3	3	4	5	4	5	5	4	6	39
2.Специальная физическая подготовка	7	7	8	8	8	8	8	9	12	75
3.Изучение и совершенствование техники и тактики игры.	11	14	14	14	9	11	11	14	16	114
4.Участие в соревнованиях.	Согласно календарному плану спортивных мероприятий									
5.Выполнение контрольных нормативов		3							3	6
Всего часов на практические занятия	21	27	26	27	21	24	24	27	37	234
Общее количество учебных часов	22	27	27	27	22	25	25	28	37	240

**Годовой учебный план
стартовый уровень**

	Содержание занятий	Количество учебных часов		
		Всего	Теоретических занятий	Практических занятий.
	Теоретические занятия	3	Форма проведения	Форма промежуточного контроля.
1.	Краткий обзор развития настольного тенниса	1	групповая беседа, просмотр видеофильмов	опрос
2.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	0,5	Групповая, индивидуальная беседа	тесты
3.	Основы техники и тактики игры в настольный теннис.	0,5	Групповая лекция	опрос
4.	Правила соревнований по настольному теннису.	1	Групповая лекция	Сдача зачета
	Практические занятия			
1.	Общая физическая подготовка	30	групповая	Сдача контрольных нормативов
2.	Специальная физическая подготовка.	45	групповая	Сдача контрольных нормативов
3.	Изучение и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис	38	групповая	Сдача контрольных нормативов
4.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану		
5.	Выполнение контрольных нормативов	4		
	Всего часов	120		

Годовой график распределения учебных часов стартовый уровень

Содержание занятий	Подготовительный период				Соревновательный период			Переходный период		Всего часов
	октябрь		Ноябрь, декабрь		Январь, февраль, март			Апрель, Май, июнь		
Теоретические занятия	-	1	-	0,5	-	0,5	-	1	-	3
Практические занятия										
1.Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	6	30
2.Специальная физическая подготовка	4	5	4	5	4	5	5	4	9	45
3.Изучение и совершенствование техники и тактики игры.	3	3	4	4	5	5	5	5	4	38
4.Участие в соревнованиях.	Согласно календарному плану спортивных мероприятий									
5.Выполнение контрольных нормативов	-	1	-	1	-	1	-		1	4
Всего часов на практические занятия	10	12	11	13	12	14	13	12	20	117
Общее количество учебных часов	10	13	11	13,5	12	14,5	13	13	20	120

Учебный материал (теоретические занятия)

Физическая культура и спорт

Понятие о физической культуре. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Воспитание морально-волевых качеств и психологическая подготовка спортсмена. Разрядные нормы и требования по настольному теннису. Рост массовости спорта в России и достижений российских спортсменов. Российские спортсмены - чемпионы мира и Европы по ряду видов спорта. Значение выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами.

Краткий обзор развития настольного тенниса

Характеристика игры. Значение настольного тенниса в системе физического воспитания. Этапы развития настольного тенниса. Изменение в технике и тактике, происшедшие в связи с изменением правил соревнований. Системы проведения соревнований по настольному теннису. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении организма человека (органы и системы). Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, сердце и сосуды. Дыхание, газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Краткие сведения о строении центральной и периферической нервной системы. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на укрепление нервной системы человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности и совершенствование двигательных качеств человека (быстроты, силы, ловкости, выносливости). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта, ее значение. Личная гигиена спортсмена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, жилища. Гигиенические требования предъявляемые к местам занятий настольным теннисом. Закаливание, его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма человека к простудным заболеваниям. Гигиенические основы закаливания спортсмена. Средства закаливания. Режим спортсмена и его значение для занятий спортом. Питание. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках. Значение и роль белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом, их значение. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных секциях. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, артериальное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Спортивная форма: утомление, переутомление, перетренированность. Меры предупреждения переутомления. Спортивный массаж и его применение.

Причины травматизма. Меры предупреждения травм.

Оказание первой помощи. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы. Воздействие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар. Воздействие низкой температуры: озноб, отморожения.

Основы техники и тактики, методы их совершенствования.

Основные понятия о технике игры. Классификация технических приемов. Способы держания ракетки, техника игры при хватке «пером. Основные стойки, позиции игрока. Передвижения теннисиста. Движения ракеткой и свободной рукой, повороты туловища, перемещения центра тяжести тела. Разновидности подачи. Виды ударов: подготовительные, атакующие, защитные. Современные тенденции развития техники настольного тенниса. Определение тактики игры. Классификация тактических приемов. Планирование тактических действий. Выбор зоны, темпа игры. Использование приемов игры в зависимости от техники игры соперника.

Правила соревнований, их организация и проведение

Значение спортивных соревнований. Правила игры. Организация соревнований. Основные способы проведения соревнований: круговой,

смешанный, с выбыванием. Организационная подготовка к соревнованиям: положение о соревнованиях, расписание игр, назначение судей и их обязанности. Требование к местам проведения игр, инвентарю и оборудованию. Возрастное деление участников соревнований. Медицинское обслуживание. Ведение протоколов и составление отчета о проведенных соревнованиях.

Оборудование, инвентарь.

Устройство зала для занятий настольным теннисом. Гигиенические требования к его содержанию. Оборудование: столы для настольного тенниса, сетки для столов, ракетки, мячи. Освещение. Дополнительное оборудование: тренировочная стенка, настенные мишени, подвесные мячи, специальные станки. Инвентарь для занятий общей и специальной физической подготовкой. Оборудование для тренировки на воздухе.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Общие понятия о строе и командах. Повороты на месте, в движении. Расчет на месте. Способы перестроения на месте и в движении. Размыкание и смыкание строя. Переход с шага на бег и сбега на шаг. Остановки во время движения шагом и бегом, изменение скорости.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для развития мышц рук, туловища и ног. Упражнения на снарядах. Акробатические упражнения. Лыжи. Коньки. Плавание. Спортивные игры. Туризм.

Специальная физическая подготовка. Упражнение для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости и быстроты реакции.

Техника и тактика игры.

Техника. Способы держания ракетки: европейский, азиатский. Стойка и передвижение теннисиста. Исходное положение. Наиболее рациональные стойки для ударов справа и слева. Позиции у стола (ближняя, средняя, дальняя). Выпады вправо, влево, вперед, назад. Шаги одиночные, двойные, приставные, прыжки.

Способы подачи слева и справа: атакующие, защитные, подготовительные. Поддачи без вращения мяча, с вращением вверх, вниз, вправо. Разновидности подачи в зависимости от направления, длины и силы полета мяча: толчком слева без вращения мяча вначале по прямой, затем по диагонали; ударом справа без вращения с различным направлением полета; ударом слева с вращением мяча вверх (с учетом направления полета), то же справа; ударом слева « подрезкой» мяча вниз на середину стола, затем по диагонали и по прямой. Удары: справа и

слева по мячу с различным вращением, высотой отскока и направлением. Удары атакующие, защитные- толчком, подставкой,»подрезкой». Удар «накатом» справа, слева, против «подставки», удар «накатом» слева против «наката», то же справа. Сочетание ударов. Тренировочные игры на счет – нападение против защиты «подставкой»,»подрезкой» и против контр-нападения; игра двумя мячами – один против двух. Удары должны выполняться легко и свободно из удобных положений. Неестественность движений может ограничить технику теннисиста.

Тактика. Выбор тактического характера игры. Выбор позиции. Определение темпа игры. Изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.

Оценочные материалы

Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме наблюдения

Низкий уровень – учащийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса, умеет проводить специальную разминку теннисиста, знаком с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.

Средний уровень – учащийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в настольном теннисе, умеет составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Высокий уровень - учащийся имеет глубокие знания о правилах игры в настольный теннис, владеет такими техническими приемами как: накат справа и слева по диагонали, накат справа и слева поочерёдно, накат справа и слева в один угол стола, топ – пин из разных положений. Учащийся умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации, проводимой в форме сдачи нормативов и спарринг - тренировки.

Упражнения для сдачи нормативов

Набивание мяча (кол-во раз) - Юноши: 20 – 25. Девушки: 15 – 20.

Подрезка (кол – во секунд без потери мяча) – Юноши: 30 – 35 с. Девушки: 25 – 30 с.

Накат (кол – во раз в серии) – Юноши: 15-20. Девушки: 10 – 15.

Подача (кол – во раз, 10 попыток) – Юноши: 9 попаданий. Девушки: 7 попаданий.

Спарринг игра – это вид игры в настольном теннисе, при котором ваш партнёр – игрок заменяет соперника во время тренировки. Для спарринга лучше выбирать игрока более высокой квалификации. Такая тренировка дает возможность увидеть уровень исполнения технических элементов, к которому стоит стремиться.

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.

Список литературы

Нормативно-правовая база:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 г.Москва «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Устав МАУ ДО «Юность», другие локальные документы;

Список литературы для педагога.

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов
Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич
Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич
Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Список литературы для детей.

1. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
2. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
3. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 1995 год.