

МО "Хасавюртовский район"
МКОУ "Могилевская СОШ им.Н.У.Азизова"

УТВЕРЖЕНО

*Решением педагогического совета
От 29 августа 2023 года протокол № 1
Директор Р.М.Маталова.*



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Теннис»
(физкультурно – спортивная направленность)

Программу разработал:
Магомедов А.С. учитель физической культуры.
Возраст участников: с 10 до 13 лет
Срок реализации программы: 3 год

С. Могилевское 2023 г.

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» рассчитана на три года обучения, относится к физкультурно – спортивной направленности.

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 проявления разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческие установки, 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, взаимопомощи и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

- пропагандировать здоровый образ жизни.

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

Для работы по программе формируются постоянные группы численностью 10-15. При зачислении в группу необходимо предоставить справку о состоянии здоровья. Группы могут формироваться по возрастному признаку.

Дети могут приниматься на второй и третий год обучения на основании дополнительных вступительных испытаний в форме выявления практических навыков и умений игры в настольный теннис.

Для детей, успешно прошедших всю программу и желающих продолжить обучение могут разрабатываться индивидуальные образовательные маршруты.

Срок реализации программы 3 года:

1 год – 144 часа (2 раза в неделю по 2 часа)

2 год – 216 часов (3 раза в неделю по 2 часа)

3 год – 216 часов (3 раза в неделю по 2 часа).

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 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 по очереди «восьмёрка»;
- освоят накат справа и слева в один угол стола;
- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;

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.

Контроль результатов обучения по программе

Текущий контроль успеваемости проводится по итогам обучения по разделам программы в форме итогового занятия, на котором проводится наблюдение за игрой детей.

Промежуточная аттестация проводится по окончании 1-го, 2-го и 3-го года обучения в форме зачета. Зачет предполагает проведение спарринг игры и сдачу нормативов.

Учебный план

№	Наименование учебного модуля	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Учебный модуль первого года обучения	144	47	97	Зачет в форме спарринг игры и сдачи нормативов

2	Учебный модуль второго года обучения	216	71	145	Зачет в форме спарринг игры и сдачи нормативов
3	Учебный модуль третьего года обучения	216	59	157	Зачет в форме спарринг игры и сдачи нормативов
Итого:		576	177	399	

Рабочая программа учебного модуля первого года обучения

п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
.	Техника: совершенствование передвижения и координации.	15	15	30
.1	Инструктаж по технике безопасности.	2	-	2
.2	Правила распорядка.	2	-	2
.1	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	2	2	4
.2	Техника передвижений у стола, координация.	2	4	6
.3	Точность попадания, техника.	2	2	4
.4	Атака, контратака.	2	4	6
.5	Подача мяча	2	2	4
.6	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
.	Тактика: отработка техники – тактической комбинации.	11	17	28
.1	Удар справа, удар слева.	2	2	4
.2	Срезка в ближнюю и дальнюю зону.	2	2	4
.3	Тактические приёмы комбинации.	2	4	6
.4	Возврат мяча срезка слева вправо.	2	4	6
.5	Теоретические примеры.	2	4	6
.6	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
.	Индивидуальная подготовка.	6	10	16
.1	Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.	1	3	4

4.2	Индивидуальный разбор упражнений.	4	6	0	1
.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1		2
.	Игры на счёт.	5	27	2	3
.1	Правила игры (теория).	4	-		4
.2	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).	-	26	6	2
.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1		2
.	Простые упражнения по элементам (без усложнений).	6	10	6	1
.1	Имитация ударов на столе.	2	2		4
.2	Упражнения на развитие скорости удара.	2	4		6
.3	Совершенствование подачи и приёма.	1	3		4
.4.	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1		2
.	Контроль нормативов физического развития.	3	17	0	2
.1	Сдача нормативов.	1	1		2
.2	Тесты игровые.	1	1		2
.3	Индивидуальная работа.	0	14	4	1
.4	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1		2
.	Промежуточная аттестация	1	1		2
	ИТОГО:	47	97	44	1

Рабочая программа учебного модуля второго года обучения

п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
	Тактическая подготовка.	20	24	44
	Инструктаж по технике безопасности.	2	-	2
	Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные).	5	5	10
	Тренировка сложных подачи и их приёма.	4	6	10
	Имитационные упражнения.	2	4	6
	Активный приём подачи накатом.	3	5	8
	Подрезка мяча справа и слева.	3	3	6
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
.	Техническая подготовка.	16	26	42
	Восемь принципов выполнения удара.	3	7	10
	Игра различными ударами без потери мяча.	3	7	10
	Стойка. Координация устола.	3	3	6
	Перемещение устола.	3	1	4
	Точность попадания. Техника.	3	7	10
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости.	1	1	2
.	Игровая подготовка.	11	31	42
	Игры на счёт.	5	15	20
	Парные игры.	5	15	20
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
.	Упражнения по элементам (тренинг).	11	31	42
	Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.	5	15	20

	Комбинированные серии ударов	5	15	0	2
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1		2
.	Индивидуальная работа.	11	31	2	4
	Индивидуальная короткая подача.	5	15	0	2
	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	5	15	0	2
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1		2
.	Промежуточная аттестация	2	2		4
	ИТОГО:	71	145	16	2

Рабочая программа учебного модуля третьего года обучения

п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
.	Тактическая подготовка.	15	27	42
	Тренировка сложных подачи и их приёма.	4	6	10
	Подрезка мяча слева и справа по прямой.	4	6	10
	Активный приём подачи «накатом».	4	6	10
	Имитационные упражнения.	2	8	10
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
.	Техническая подготовка.	11	31	42
	Игра различными ударами без потери мяча.	3	7	10
	Техника передвижений у стола. Стойка.	3	7	10
	Точность попадания. Техника обработки мяча.	2	8	10
	Восемь принципов выполнения удара.	2	8	10

	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
.	Игровая подготовка.	11	31	4
	Игры на счёт.	5	15	2
	Парные игры.	5	15	0 2
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
.	Упражнения по элементам (тренинг).	11	31	4
	Упражнения для освоения техники и тактики игры	5	15	0 2
	Комбинированные серии ударов.	5	15	0 2
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
.	Индивидуальная работа.	9	15	4
	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	4	18	2 2
	Судейская практика	4	16	0 2
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
.	Промежуточная аттестация	2	2	4
	ИТОГО:	59	157	2 16

Содержание программы 1 год обучения.

1. Техника: совершенствование, передвижения и координация

Теоретический компонент:

Упражнения ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация.

Точность попадания.

Практический компонент:

Атака, контратака. Подача мяча.

2. Тактика: отработка технико-тактической комбинации

Теоретический компонент:

Теоретические примеры.

Практический компонент:

Удары справа и слева. Срезка ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы.

Возврат мяча срезкой слева влево.

3. Индивидуальная подготовка

Теоретический компонент:

Индивидуальный разбор упражнений.

Практический компонент:

Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

4. Игры на счёт

Теоретический компонент:

Правила игры.

Практический компонент:

Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

5. Простые упражнения по элементам (без усложнений)

Теоретический компонент:

Совершенствование подачи и приёма. Практический компонент:

Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

6. Контроль нормативов физического развития

Теоретический компонент:

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые. Практический компонент:

Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

Содержание программы 2 год обучения.

1. Тактическая подготовка

Теоретический компонент:

Виды ударов. Тренировка сложных подачи и приёма. Практический компонент:

Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом».

Подрезка мяча слева и справа.

2. Техническая подготовка

Теоретический компонент:

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

Практический компонент:

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

3. Игровая подготовка

Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

Практический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

4. Упражнения по элементам. Тренинг.

Теоретический компонент:

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

Практический компонент:

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

5. Индивидуальная работа

Теоретический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

Практический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

Содержание программы 3-го обучения.

1. Тактическая подготовка

Теоретический компонент:

Виды ударов. Тренировка сложных подачи и их приёма. Практический компонент:

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

2. Техническая подготовка

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.

3. Игровая подготовка

Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

Практический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

4. Упражнения по элементам. Тренинг.

Теоретический компонент:

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

Практический компонент:

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

5. Индивидуальная работа

Теоретический компонент:

Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика.

Практический компонент:

Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика.

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.

Методическое обеспечение

1-й год обучения

№ п/п	Разделы темы	Формы занятия	Приемы методы организации занятий	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение
1	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.
2	Тактика: отработка техники – 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.
3	Индивидуальная 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.

4	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.
5	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.
6	Контроль нормативов физического развития.	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.

Методическое обеспечение

2-й год обучения

№ п/п	Разделы темы	Формы занятия	Приемы методы организации занятий	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение
1	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.

2	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.
3	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.
4	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.
5	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.

Методическое обеспечение

3-й год обучения

№ п/п	Разделы темы	Формы занятия	Приемы методы организации занятия	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение
-------	--------------	---------------	-----------------------------------	---------------------------------------	-----------------------

1	Тактическая я 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.
2	Техническа я 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.
3	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.
4	Упражнени я 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.
5	Индивиду альная 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.

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 в 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 поочередно, 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 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, 2004 год.

2. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1979 год.

3. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 1995 год.

