

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Иркутской области


Отдел образования администрации Казачинско-Ленского муниципального района

**МОУ "Магистральнинская СОШ № 2"**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании  
методического совета


Королева Я.А.

 [укажите ФИО]  
Протокол 1 от «30» августа  
2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании  
педагогического совета

Горко Г.И.

 [укажите ФИО]  
Протокол 1 от «29» августа  
2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директором МОУ  
Магистральнинская  
СОШ №2

Горко Г.И.

[укажите ФИО]  
Приказ 102 от «02»  
сентября 2024 г.

**Горко**

**Галина**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА Ивановна**

Подписано цифровой  
подписью: Горко Галина  
Ивановна  
DN: c=RU, o=МОУ  
"Магистральнинская СОШ №2",  
sn=Горко Галина Ивановна,  
email=moumsoch2@mail.ru  
Дата: 2024.09.12 14:32:08 +08'00'

**к дополнительной общеобразовательной**

**общеразвивающей программе**

**«Настольный теннис»**

Направленность программы:

Физкультурно-спортивная

Уровень программы:

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации программы: 35 часов

Год обучения: 1

Автор-составитель программы:

Педагог дополнительного образования

Шабашов С.В.

**п.Магистральнинский 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по настольному теннису составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08 октября 2010 года № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений РФ».
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы САНПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", утверждённые постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированные в Минюсте России 3 марта 2011 г. N 19993.

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

*Цель программы* - изучение спортивной игры настольный теннис.

*Основными задачами программы* являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
- Привитие учащимся организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;

- Подготовка учащихся к районным и окружным соревнованиям;

Рабочая программа рассчитана на условия школы, со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря, а также на традициях школы.

Программа рассчитана на 34 ч в год - по 1 часу в неделю. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета**

*Личностные результаты* отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

*Метапредметные результаты* характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном

применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

*В области физической культуры:*

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

*В области трудовой культуры:*

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка
- техника и тактика игры;

### **ОСНОВЫ ЗНАНИЙ**

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
5. Правила соревнований по настольному теннису.

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки.

Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию : силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

### СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

### ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

### ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

| №п/п                   | Содержание занятий  |    |
|------------------------|---|----|
| Теоретические сведения |   |    |
| 1.                     | Краткий обзор развития настольного тенниса в России.<br>Оборудование и инвентарь.     | 1  |
| 2.                     | Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.<br>Правила игры в настольный теннис. | 1  |
| Итого:                 |   | 2  |
| Практические занятия   |   |    |
| 1.                     | Общая и специальная подготовка  | 10 |
| 2.                     | Основы техники и тактики игры   | 21 |
| 3.                     | Контрольные игры.   | 2  |
| Итого:                 |   | 33 |

Всего часов:

35

| 1 | Изучаемый раздел, тема учебного материала  | Количество часов | Предметные результаты  | Планируемые результаты   |  | Дата |    |
|---|--|------------------|--|--|--|------|----|
|   |  |                  |  | УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные)  | Личностные результаты  |      |    |
| 1 | 2  | 3                | 4  | 5  | 6  | П.   | Ф. |
| 1 | Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока.   | 1                | Уметь быть дисциплинированным на занятиях по теннису         | <p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, знакомство с настольным теннисом</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей</p> <p>Коммуникативные: контролировать действия партнера.</p>          | Проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.                  |      |    |
| 2 | Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки.  | 1                | Уметь занимать исходное положение и выполнять хватку ракетки | <p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки в движении, знакомство с настольным теннисом, хватка теннисной ракетки, теннисного мяча, способы перемещения.</p>   | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры              |      |    |
| 3 | Оборудование и инвентарь. Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Способы держания ракетки. | 1                | Уметь управлять теннисной ракеткой, жонглировать             | <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя</p> <p>Коммуникативные: контролировать действия партнера.</p> | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |      |    |



|   |   |   |  |   |  |  |  |
|---|---|---|--|---|--|--|--|
| 4 | Гигиена и врачебный контроль. Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры.                | 1 | Уметь перемещаться вперед и назад                            | <p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, способы перемещения, основы техники игры; подачи</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей</p>             | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |
| 5 | Правила игры в настольный теннис. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры. | 1 | Уметь подсчитывать ЧСС, определять степень утомления         | <p>Коммуникативные: контролировать действия партнера.</p>   | Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач  |  |  |
| 6 | Удары по мячу   | 1 | Уметь выполнять подачу открытой и закрытой сторонами ракетки | <p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, подачи и удары</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения;</p> | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;                         |  |  |
| 7 | Удары по мячу   | 1 | Уметь выполнять высоко далекие удары                         | <p>осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя</p>  | Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность  |  |  |
| 8 | Удары по мячу   | 1 | Уметь выполнять мягкие удары перед собой                     | <p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, удары справа и слева открытой, закрытой стороной ракетки, контрольное выполнение подачи.</p>  | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего          |  |  |

|    |               |   |   |  |  |  |  |
|----|---------------|---|---|--|--|--|--|
|    |               |   |   | Регулятивные:<br>адекватно<br>воспринимать оценку<br>учителя   | ученика;   |  |  |
| 9  | Удары по мячу | 1 | Уметь<br>самостоятель<br>но выполнять<br>физические<br>упражнения<br>на развитие<br>двигательных<br>качеств |  | Оценивать<br>собственную<br>учебную<br>деятельность:<br>свои<br>достижения,<br>самостоятель<br>ность,<br>инициативу,<br>ответственнос<br>ть, причины<br>неудач |  |  |
| 10 | Подачи.       | 1 | Уметь<br>выполнять<br>подачи  | <i>Познавательные:</i><br>выполнение<br>построений,<br>организационных<br>команд, бега,<br>разминки, плоской<br>подачи, коротким<br>ударам.  | Активно<br>включаться в<br>общение со<br>сверстниками<br>на принципах<br>уважения,<br>доброжелател<br>ьности   |  |  |
| 11 | Подачи.       | 1 | Уметь<br>выполнять<br>подачу<br>разной<br>траектории  | <i>Регулятивные:</i><br>принимать и сохранять<br>учебную задачу; пла<br>нировать действие в<br>соответствии с<br>поставленной задачей;<br>учитывать правило в<br>планировании способа<br>решения;<br>осуществлять<br>итоговый и пошаговый<br>контроль; адекватно<br>воспринимать оценку<br>учителя | Проявлять<br>качества<br>быстроты и<br>координации<br>при<br>выполнении<br>беговых<br>упражнений   |  |  |
| 12 | Подачи.       | 1 | Уметь<br>подавать<br>подачу и<br>выполнять<br>удары   | <i>Познавательные:</i><br>выполнение<br>построений,<br>организационных<br>команд, бега,<br>разминки, учебной<br>игры   | Учебно-<br>познавательны<br>й интерес и<br>способам<br>решения<br>поставленных<br>задач  |  |  |
| 13 | Подачи.       | 1 | Уметь<br>самостоятель<br>но выполнять<br>физические<br>упражнения<br>на развитие<br>двигательных            | Регулятивные:<br>принимать и сохранять<br>учебную задачу;<br>планировать действие<br>в соответствии с<br>поставленной задачей;<br>учитывать правило в<br>планировании способа<br>решения;  | Активно<br>включаться в<br>работу,<br>проявлять<br>смекалку и<br>сообразитель<br>ность   |  |  |

|    |  |   |   |   |   |  |  |
|----|--|---|---|---|---|--|--|
|    |  |   | качеств   | осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя<br><br>Коммуникативные: контролировать действия партнера.   |   |  |  |
| 14 | Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. | 1 | Уметь наносить удары справа   | Р.: использовать игровые действия настольного тенниса для развития физических качеств.<br><br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.<br><br>К.: соблюдать правила безопасности. | Стремление преодолевать себя  |  |  |
| 15 | Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева.  | 1 | Уметь быстро перемещением   |   | Анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели,     |  |  |
| 16 | Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева.  | 1 | Уметь выполнять удар без вращения   | Р.: использовать игру настольный теннис в организации активного отдыха.<br><br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.   | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей                                       |  |  |
| 17 | Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. | 1 | Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств | К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технической действий  | Подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки. |  |  |

|    |                                       |   |  |   |   |  |  |
|----|---------------------------------------|---|--|---|---|--|--|
| 18 | Удар «накат» справа и слева на столе. | 1 | Уметь выполнять удар «накат»   | <p>Р.: использовать игры в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технической действий.</p> | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач |  |  |
| 19 | Удар «накат» справа и слева на столе. | 1 | Уметь последовательно выполнять подачу и удары   |   | Проявлять правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.);                                |  |  |
| 20 | Удар «накат» справа и слева на столе. | 1 | Уметь выполнять удары «накат» справа   | <p>Р.: уважительно относиться к партнеру.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технической действий теннисиста</p>      | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности                                      |  |  |
| 21 | Удар «накат» справа и слева на столе. | 1 | Уметь выполнять удары «накат» слева на столе   |   | Воспитывать в себе волю к победе  |  |  |
| 22 | Выбор позиции.                        | 1 | Уметь быстро занимать исходное положение и выполнять удары в зависимости от полёта теннисного мяча | <p>Р.: выполнять правила игры.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К.: соблюдать правила</p>   | <p>Формирование социальной роли ученика.</p> <p>Формирование положительного отношения к учению</p>                          |  |  |

|    |                                     |   |  |   |  |  |  |
|----|-------------------------------------|---|--|---|--|--|--|
| 23 | Выбор позиции.                      | 1 | Уметь быстро принимать решение,, выполнять технически правильно  | безопасности.   | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры.         |  |  |
| 24 | Игра в «крутиловку» вправо и влево. | 1 | Уметь выполнять мягких удары с перемещений вперед                | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры деятельности. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности |  |  |
| 25 | Игра в «крутиловку» вправо и влево. | 1 | Уметь выполнять мягкие удары с перемещением вперед               | К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технической действий настольного тенниса  | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности |  |  |
| 26 | Свободная игра на столе.            | 1 | Уметь выполнять подачу, нападающий удар, мягкий удар (подставка) | <u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  | Стремление к победе, умение достойно проигрывать                                       |  |  |
| 27 | Свободная игра на столе.            | 1 | Уметь работать в группе, исправлять ошибки одноклассников        | <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;<br><u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;   | Формирование потребности к ЗОЖ   |  |  |
| 28 | Игра на счет из одной, трех партий. | 1 | Уметь работать в группе, исправлять ошибки одноклассников        |   | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время                          |  |  |

|    |                                      |   |  |   |  |  |  |
|----|--------------------------------------|---|--|---|--|--|--|
|    |                                      |   | ов   |   | проведения<br>игры   |  |  |
| 29 | Игра на счет из одной, трех партий.  | 1 | Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры | <u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;<br><u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; | Проявлять стремление к победе в игре   |  |  |
| 30 | Тактика игры с разными противниками. | 1 | Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры | <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;  | Воспитывать в себе волю к победе   |  |  |
| 31 | Тактика игры с разными противниками. | 1 | Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры |   | Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений                        |  |  |
| 32 | Основные тактические варианты игры.  | 1 | Уметь осуществлять самоконтроль при выполнении физических упражнений   | <u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;<br><u>Регул.</u> Принимать и   | Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений                        |  |  |
| 33 | Основные тактические варианты игры.  | 1 | Уметь выполнять специальные упражнения для проверки освоения техники   | сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;  | Стремление к физическому совершенству : развитие и укрепление правильной осанки, координации |  |  |

|       |                                     |   |   |   |   |  |  |
|-------|-------------------------------------|---|---|---|---|--|--|
| 34-35 | Соревнования по настольному теннису | 1 | Уметь реально оценивать свои физические возможности | Р.: уважительно относиться к партнеру.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.<br>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий . | Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность |  |  |
|-------|-------------------------------------|---|---|---|---|--|--|

### **Требования к уровню подготовки**

Знать:

- технику безопасности на занятиях настольного тенниса.
- историю развития настольного тенниса в России.
- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
- гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов.
- правила соревнований по настольному теннису.

Уметь:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

Демонстрировать:

- технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

### **Литература:**

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006
7. С.Д.Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002
8. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2004