

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Игринская средняя общеобразовательная школа №4  
(МБОУ Игринская СОШ №4)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель

директора по УВР

 Семенова О.Н.

ПРИНЯТО

На заседании

педагогического совета

Протокол № 1

От «28»августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

МБОУ Игринская СОШ

№4

Приказ № 239

от «30» августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Настольный теннис»**  
Физкультурно-спортивной направленности  
возраст: 11-15 лет  
срок реализации: 2024-2025 учебный год

Составитель:

Перевозчиков Евгений Федорович,  
педагог дополнительного образования  
МБОУ Игринская СОШ №4

Игра, 2024

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана с учетом современных нормативно-правовых документов, отраженных в Локальном акте МБОУ СОШ №4 п. Игра.

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Актуальность:** Программа реализуется в соответствии с социальным заказом и запросами учащихся и их родителей, выявленными на основе результатов анкетирования. В целях обеспечения творческого развития и формирования личности ребенка многие родители хотят направить своих детей на занятия в творческие объединения.

Родители отметили важность приобщения детей к игре в настольный теннис, как наиболее популярной в детской среде, доступной, широко распространенной.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества обучающихся: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. 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.

**Цель программы:**

Создание условий для физического развития и оздоровления обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

**Задачи программы:**

1. Изучение базовой техники настольного тенниса и освоение правил игры.
2. Развитие основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты реакции, координации движений.
3. Воспитывать морально-волевые, нравственные качества личности. Способствовать развитию социальной активности учащихся; воспитывать чувство самостоятельности, ответственности. Пропаганда здорового образа жизни.

**Отличительная особенность.** Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка,

профилактику асоциального поведения, целостности образовательной деятельности, формирование психического и физического здоровья.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся, умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

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

В условиях современной общеобразовательной школы у школьников в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Адресат программы.** Программа курса рассчитана для учащихся среднего звена, возраст 11-15 лет. Количество занимающихся в группе 10 – 12 человек.

#### **Уровень программы:**

№	Уровень	Год обучения	Уровень освоения
1	Стартовый	1 год	Знакомятся техникой настольного тенниса, осваивают технику и тактику игры, перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Знакомятся с тактикой нападения и защиты. Подвижные и спортивные игры. Изучают историю настольного тенниса, гигиенические сведения, терминологию, технику, тактику и правила игры в настольный теннис. Форма обучения индивидуальная и коллективная. Анализ и оценка результатов деятельности осуществляется через тестирование, контрольные и практические задания. Участие в матчах соревнований.

**Объем программы:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» рассчитана на 1 год обучения, 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год.

**Формы организации образовательного процесса:** Занятия проводятся в форме групповых тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных испытаний, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных и индивидуальных занятий.

Программа базируется на основных принципах дополнительного образования:

- выбор различных видов деятельности, в которых происходит личностное и профессиональное самоопределение учащихся;
- вариативность содержания и форм организации образовательного процесса;
- адаптивность к возникающим изменениям.

Педагогический процесс основывается на принципе индивидуального подхода к каждому ребенку. Задача индивидуального подхода – наиболее полное выявление персональных способов развития возможностей учащегося, формирование его личности и возраст учащихся. Индивидуальный подход помогает отстающему учащемуся наиболее успешно усвоить материал и стимулирует его творческие способности, а для учащихся, чей уровень подготовки превышает средний показатель по группе, позволяет построить индивидуальный образовательный маршрут.

В ходе реализации программы образовательный процесс организуется в очной форме.

Занятия проводятся индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. После зачисления учащегося ему в соответствии с графиком учебного процесса по электронной почте или личным сообщением в социальной сети «ВКонтакте» (по договоренности педагога и учащихся) высылаются тексты заданий и методические рекомендации по их выполнению, высылаются лекции, рекомендации по поиску информации, практические задания. Присланные решения рецензируются педагогом дополнительного образования и вместе со следующим заданием и возможным вариантом решения высылаются учащемуся. В случае каких-то затруднений или необходимости всем учащимся предоставляется право получения индивидуальной консультации, они могут обратиться за консультациями к педагогу по электронной почте или используя видеосвязь (например, видеозвонки на таких платформах, как «ВКонтакте»).

**Сроки реализации:** Программа рассчитана на 1 год.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год.

**Формы контроля:** Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной программы. Организуется входная диагностика (в начале учебного года), промежуточная аттестация (в конце первого полугодия), итоговая аттестация (в конце учебного года). После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения учащихся в динамике в течение прохождения всего курса. Анализ работы учащихся также можно оценивать по протоколам, по итогам районных и республиканских соревнований.

## Учебный план

№	Тема занятий	Кол-во часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. История развития тенниса.	2	2		Устный опрос
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	16	4	12	Устный опрос
3	Правила техники безопасности на занятиях настольным теннисом. Спортивный травматизм и профилактика травматизма.	16	4	12	Зачет
4	Основы техники и тактики игры.	16	4	12	Зачет
5	Оборудование, инвентарь и уход за ним.	16	4	12	Доклад
6	Психологическая подготовка.	16	4	12	Устный опрос
7	Правила игры в настольный теннис. Соревнования. Их проведение.	16	4	12	Устный опрос
8	Контроль уровня подготовленности занимающихся.	16	4	12	Устный опрос
9	Судейская практика.	16	4	12	Устный опрос
10	Контрольные испытания. Соревнования.	14	4	10	Устный опрос
	Итого:	144	38	106	

## **Содержание программы первого года обучения.**

### **1. Вводная часть.**

Теоретическая часть: Физическая культура и спорт в России. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Проведения инструктажей (ПБ; по противодействию терроризму и действиям в экстренных ситуациях; ОТ при проведении массовых мероприятий; ПДД).

Физическая культура – как одно из средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития личности. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис.

Практическое задание: мониторинг.

Формы контроля: тестирование.

### **2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся..**

Теоретическая часть: Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Сведения о строении и функциях организма человека.

Формы контроля: устный опрос

### **3. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом.**

Теоретическая часть: Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Спортивный травматизм и его профилактика.

Формы контроля: зачет

### **4. Основы техники и тактики игры в настольный теннис.**

Теоретическая часть: Техника хвата теннисной ракетки. Стойка теннисиста. Передвижения теннисиста их виды. Способы игры. Основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Основные тактические варианты игры.

Практические занятия: Тренировка упражнения с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Жонглирование теннисным мячом. Тренировка ударов у тренировочной стены. Имитация ударов. Имитация перемещений. Сочетание ударов. Изучение подачи. Свободная игра на столе. Игра на счет. Сдача контрольных нормативов.

Формы контроля: зачет

### **5. Оборудование, инвентарь и уход за ним.**

Теоретическая часть: Ремонт кронштейнов для сетки, стоек, столов, ракетки. Замена игровых покрытий ракетки. Профилактический уход за ракетками. Оформление залов, наглядные пособия.

Практические занятия: Оборудование ракеток, стоек, сеток. Изготовление простейших тренажеров.

Формы контроля: доклад

## **6. Психологическая подготовка.**

Теоретическая часть: Воспитание морально-волевых качеств, настойчивости, трудолюбия. Владение элементами аутогенной и идеомоторной тренировки в тренировочном и восстановительном периодах.

Практические занятия: психорегулирующая тренировка, упражнения для мышечного расслабления.

Формы контроля: устный опрос

## **7. Правила игры, соревнования, их организация и проведение.**

Теоретическая часть: Изучение основных правил игры. Круговая система соревнований. Олимпийская система соревнований.

Практические занятия: Проведение соревнований по круговой и олимпийской системам.

Формы контроля: устный опрос

## **8. Контроль уровня подготовленности занимающихся.**

Практические занятия: Выполнение упражнений в соответствии с планами подготовки.

Формы контроля: Контроль выполнения упражнений.

## **9. Судейская практика.**

Теоретическая часть: Разбор и изучение основных правил игры. Виды соревнований. Обязанности и права участников. Ознакомление с различными способами проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Схема составления положения о соревнованиях. Состав судейской коллегии. Права и обязанности отдельных судей. Определение результатов и оформление протокола соревнований. Судейство соревнований, ведение документации.

Практические занятия: Привлечение занимающихся в судейскую практику на ранних стадиях занятий.

Формы контроля: устный опрос

## 10. Нормативные материалы

Контрольные испытания по технико – тактической и физической подготовке. Соревнования.

Проводятся согласно календарного плана проведения мероприятий.

### Входная диагностика и промежуточная аттестация.

№	Контрольные испытания	Кол-во выполнений	
		Юн.	Дев.
1.	Челночный бег 3x10м, сек.	9.8	10.2
2.	Прыжок в длину с места, см.	120	110
3.	Прыжки через скакалку за 1 мин.	75	85
4.	Подтягивание (высокая перекладина – юноши, низкая – девушки.)	2	5

### Итоговая аттестация

№	Контрольные испытания	Кол-во выполнений	
		Юн.	Дев.
1.	Челночный бег 3x10м, сек.	8.8	9.4
2.	Прыжок в длину с места, см.	155	140
3.	Прыжки через скакалку за 1 мин.	115	120
4.	Подтягивание (высокая перекладина – юноши, низкая – девушки.)	5	10

### Ожидаемые образовательные результаты:

#### Метапредметные:

- проявлять уважение к соперникам, к сверстникам, взрослым;
- проявлять социальную активность, быть патриотом своей Родины;
- скорость принятия решения;

#### Личностные:

- значение занятий физической культурой и настольным теннисом, в частности, для здоровья и жизни человека;
- основы здорового образа жизни, требования и нормы гигиены спорта;
- строение организма и влияние физической нагрузки на основные физиологические системы человека;
- способы и правила оказания первой доврачебной помощи при травмах, вывихах и растяжениях;
- выполнять комплексы упражнений для поддержания своего здоровья;

**Предметные:**

- историю развития настольного тенниса в мире, в России, в регионе;
- терминологию, организацию мест проведения занятий, правила игры;
- терминологию и правила игры в настольный теннис;
- правила безопасного поведения во время занятий и соревнований по настольному теннису;
- правила и методы регулирования физической нагрузки;

### Методическое обеспечение

№ п/п	Раздел, тема	Форма занятий	Приемы, методы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма контроля
1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. История развития тенниса.	Групповая	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	Справочные материалы, специальная литература	экранный-звуковой	Работа по вопросам
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	Индивидуальная, групповая	Словесный, наглядный	таблицы	Экранно-звуковой,	Тестовые методики
3	Правила техники безопасности на занятиях настольным теннисом. Спортивный травматизм и профилактика травматизма.	Индивидуальная, групповая	Словесный, практический, наглядный	Плакаты, таблицы	экранный-звуковой	Доклад
4	Основы техники и тактики игры.	Индивидуальная, групповая	Словесный, практический, игровой, наглядный	Плакаты, таблицы	экранный-звуковой; теннисные столы, ракетки, мячи	Контрольные упражнения и тесты
5	Оборудование, инвентарь и уход за ним.	Индивидуальная, групповая	Словесный, наглядный, практический		Теннисные столы, стойки, ракетки,	Практическая работа

					мячи	
6	Психологическая подготовка.	Индивидуальная, подгрупповая	Словесный, экранно-звуковой	Плакаты	аудио, видео аппаратура	Практическая работа.
7	Правила игры в настольный теннис. Соревнования. Их проведение.	Индивидуальная групповая	Словесный, практический, наглядный		Спортивный инвентарь	Тест
8	Контроль уровня подготовленности занимающихся.	Индивидуальный, групповой	Словесный, практический		Спортивный инвентарь	Тест, соревнования
9	Судейская практика.	Индивидуальный, подгрупповой	Практический	Плакаты	Спортивный инвентарь	Выполнение упражнений, соревнования
10	Контрольные испытания. Соревнования.	Индивидуальный, групповой	Практический		Спортивный инвентарь	Соревновательная деятельность, выполнение нормативов

**Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**  
**Календарный учебный график**

Педагог: \_\_\_\_\_

Сентябрь				Октябрь				Ноябрь					Декабрь			
Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты					Недели \ даты			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
4	8	12	16	20	24	28	32	36	40	44	48	52	56	62	66	70
4 У	4 У	4 У	4 А	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У
16 часов				32 часа				52 часа					68 часов			

Январь				Февраль				Март					Апрель				Май			
Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты					Недели \ даты				Недели \ даты			
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
	74	78	82	86	90	94	98	102	106	110	114		118	122	126	130		134	138	
	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У		4 У	4 У	4 У	4 У		4 А	4 А	
84 часа				100 часов				120 часов					136 часов				144 часа			

**У** – учебные занятия **А** – аттестация

**Условия реализации программы** предполагают единство целей, содержания, форм и методов, обеспечивающих успешность процесса социальной адаптации учащихся к современному социуму.

*Материально-техническое обеспечение:*

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал (или приспособленное помещение), который должен отвечать требованиям санитарных норм и правил для полного состава группы.

спортивный инвентарь:

- стол для настольного тенниса с сетками – 5 штук;
- ракетки для настольного тенниса – на каждого учащегося;
- мячи для настольного тенниса – на пару обучающихся;
- набивные мячи - на пару обучающихся;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- гимнастические маты;
- гантели (1-3 кг.);
- тактическая доска;
- насос для накачивания мячей;

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук;
- гимнастическая стенка – 6 пролетов;
- перекладины для подтягивания-5-7 штук.

*Информационно-методические ресурсы:*

1. Цифровой фотоаппарат;
2. Цифровая видеокамера;
3. Планшетный компьютер;
4. Персональный компьютер;
6. Телевизор.

*Интернет-ресурсы:*

<https://kcr.tfr.ru/#/> - Федерация настольного тенниса России

<https://rekvizit.info/nastolnyj-tennis-dlya-detej/> - настольный теннис для детей

<https://rackets.ru/racket-games-rules/11-table-tennis-rules.html> - правила игры в настольный теннис

[https://ru.wikipedia.org/wiki/Настольный\\_теннис](https://ru.wikipedia.org/wiki/Настольный_теннис) - Википедия

**Кадровое обеспечение:** программу реализуют педагоги дополнительного образования.

**Контрольно – измерительные материалы  
Тестовые задания по теоретической части.**

**1. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?**

- 1) 3,5м x 1,25м
- 2) 2,5м x 1м
- 3) 1,525м x 0,97м
- 4) 2,74м x 1,525м

**2. До какого счета играется одна партия?**

- 1) до 15 очков
- 2) 11 очков
- 3) 21 очков
- 4) 40 очков

**3. Сколько подач подряд выполняет один игрок?**

- 1) одну
- 2) две
- 3) пять
- 4) неограниченно

**4. В какой стране настольный теннис впервые был признан спортивной игрой?**

- 1) США
- 2) Китай
- 3) Корея
- 4) Англия

**5. В каком году был проведен первый чемпионат мира?**

- 1) 1828г.
- 2) 1900г.
- 3) 1927г.
- 4) 1948г.

**6. Сколько ударов по мячу подряд может сделать игрок при парной встрече?**

- 1) один
- 2) два
- 3) три
- 4) неограниченное количество

**7. Кто изобрел современный теннисный мячик?**

- 1) А. Андерсен
- 2) Г. Гвадер
- 3) К. Купер
- 4) Д. Гибс

**8. Можно ли касаться стола рукой без ракетки и другой частью тела?**

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно при защите
- 4) можно при попадании

**9. Можно ли повторить подачу, если подающий промахнется по мячу?**

- 1) нет
- 2) да
- 3) можно если счет 20 : 20.

**10. Может ли игрок, принимающий подачу стоять сбоку от стола?**

- 1) может
- 2) не может
- 3) может, только 1,5 метра сбоку

## **Воспитательный компонент программы (рабочая программа воспитания)**

Воспитательный компонент программы разработан в соответствии с Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся.

Воспитательная работа осуществляется в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» и имеет 2 важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

Календарный план мероприятий воспитательной работы отражен в рабочей программе «Настольный теннис» соответствующего года обучения.

**Цель:** Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности обучающегося, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

### **Задачи:**

1. Способствовать развитию личности, способной формировать собственное мировоззрение и систему базовых ценностей.

2. Сформировать умение самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности обучающихся.

3. Развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности.

**Результат** воспитания – это достигнутая цель, те изменения в личностном развитии обучающихся, которые они приобрели в процессе воспитания.

### **Планируемые результаты:**

- Проявление творческой активности обучающихся в различных сферах социально значимой деятельности;
- Развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- Формирование позитивной самооценки, умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности.

Формы работы направлены на работу с коллективом учащихся и родительской общественностью.

### **Работа с коллективом обучающихся:**

– развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;

– формирование навыков по этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;

- обучение практическим умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

#### **Работа с родителями:**

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации), в том числе в формате онлайн.;
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей, тематических и концертных мероприятий, походов в течение года);
- публикация информационных (просветительских) статей для родителей по вопросам воспитания детей в группе творческого объединения в социальной сети «ВКонтакте».

### **Направления воспитательной работы**

**1. Духовно-нравственное воспитание** (формирование ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, проблеме нравственного выбора, достоинство, любовь и др.), о духовных ценностях народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа и народов России).

(тематические праздники и др.)

**2. Формирование коммуникативной культуры** (формирование навыков ответственного коммуникативного поведения, умения корректировать свое общение в зависимости от ситуации, в рамках принятых в культурном обществе норм этикета поведения и общения, а также норм культуры речи; культивировать в среде воспитанников принципы взаимопонимания, уважения к себе и окружающим людям и обучать способам толерантного взаимодействия и конструктивного разрешения конфликтов) (презентация, работа в команде во время игр и занятий и др.)

**3. Здоровьесберегающее воспитание и формирование культуры здорового, безопасного образа жизни, организация комплексной профилактической работы (профилактика употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма)** (направлено на совершенствование и развитие физических качеств личности, формы и функций организма человека, формирования осознанной потребности в физкультурных занятиях, двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний, потребности в активном, здоровом образе жизни, негативного отношения к вредным, для

здоровья человека, привычкам) (музыкальные физкультминутки, занятия на свежем воздухе, использование здоровьесберегающих технологий, беседы, просмотр роликов, акциях, флешмобах и др.)

В план воспитательной работы входят мероприятия разного уровня: учреждения, муниципальные, региональные, всероссийские.

**4. Правовое воспитание и культура безопасности** (формирование и развитие правовых знаний и правовой культуры школьников, законопослушного поведения и гражданской ответственности; развитие правового самопознания; оптимизация познавательной деятельности, профилактика безнадзорности, правонарушений и преступлений школьников, воспитание основ безопасности) (беседы, просмотр роликов, участие в акциях, конкурсах, тематические экскурсии, встречи и др.)

#### Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятия	Цели, задачи	Сроки проведения	Примечание
	Беседа «В здоровом теле – здоровый дух»	Пропаганда здорового образа жизни	сентябрь	
1.	Игра-знакомство «Давай дружить»	Знакомство и сплочение детей в коллективе, формирование коммуникативной культуры	сентябрь	
2.	Беседа на тему «Без труда нет добра»	Показать значение труда в жизни человека, упорство для спортсмена	Октябрь	
3.	Участие в первенстве школы по теннису	Пропагандировать здоровый образ жизни среди широкой массы учащихся	Ноябрь	
4.	Беседа на тему «Гигиена спортсмена»	Воспитывать привычку по соблюдению	Ноябрь	

		гигиенических требований		
5.	Участие в первенстве школы по теннису совместно с родителями	Воспитать уважительное отношение к людям старшего возраста	Декабрь	
6.	Беседа «Профилактика гриппа и ОРЗ»	Формировать бережное отношение к своему здоровью	Январь	
7.	Анкетирование	Выяснить направление профессиональной деятельности	январь	
8.	Беседа «Профилактика травматизма»	Формировать бережное отношение к своему здоровью	Февраль	
9.	Участие в Февромарте	сплочение детей в коллективе, формирование коммуникативной культуры	Март	
10.	Беседа педагога-психолога «Спортивная карьера. Что это такое?»	Проведение профориентации, определение в выборе профессии	апрель	
11.	Участие в кроссе	Формирование здорового образа жизни	Апрель	
12.	Участие в школе	сплочение детей в коллективе, в окружающем обществе, научиться общаться с окружающими и прислушиваться друг к другу	Май	

## Список литературы

### Литература для педагога

1. Амелин А.Н. Настольный теннис / А.Н. Амелин, В.А. Пашинин. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 192 с.
2. Барчукова, Г.А. Настольный теннис / Г.А. Барчукова. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 175 с.
3. Барчукова, Г.В. Учись играть в настольный теннис / Г.В. Барчукова.. М.: Советский спорт, 1989. – 48 с.
4. Вартамян, М.М. Беседы о настольном теннисе (методика и практика) / М.М. Вартамян, В.В. Команов. – М., 2010. – 301 с.
5. Гринченко, И.С. Игровая радуга. Методическое пособие / И.С. Гринченко. – М.: ЦГЛ, 2004. – 96 с.
6. Гришин, В.Г. Игры с мячом и ракеткой: (Из опыта работы). Пособие для воспитателя ст. групп детского сада / В.Г. Гришин. – М.: Просвещение, 1982. – 96 с.
7. Ковальчук, И.Н. Развитие физической культуры и спорта в дополнительном образовании детей (концепция и опыт работы) / И.Н. Ковальчук. – М.: ГОУ ЦРСДОД, 2002. – 64 с.
8. Матвеева, В.Ф. Профилактика вредных привычек школьников: Кн. для учителя / В.Ф. Матвеева, А.Л. Гросман. – М.: Просвещение, 1987. – 96 с.
9. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2004. – 144 с.
10. Программы для общеобразовательных учреждений. Коррекционно-развивающее обучение: Начальные классы (I-IV). Подготовительный класс. – М.: Школьная Пресса, 2004. – 176 с.
11. Примерный объем знаний и навыков школьников различных возрастных групп по вопросам гигиены и охраны здоровья. Методические рекомендации. – М., 1978. – 64 с.
12. Серова, Л.К. Умей владеть ракеткой / Л.К. Серова, Н.Г. Скачков.– Л.: Лениздат, 1989. – 76 с.
13. Титюк, В.П. Комплексная физкультурно-оздоровительная программа «Спортивный класс» (на модели взаимодействия МОУ ДОД ДЮСШ и МОУ СО) для учащихся начального физкультурного образования (2-4-е классы) Физкультурно- оздоровительные программы для детей 7-10-ти лет (Региональный опыт) / В.П. Титюк, В.В. Винников. – М.: ГОУДОД ФЦРСДОД, 2005.

14. Уроки физической культуры в 9-10 классах средней школы / Ю.А. Барышников, Г.П. Богданов, И.А. Водяникова и др. – М: Просвещение, 1987. – 207 с.

15. Уроки физической культуры в 7-8 классах средней школы / Ю.А. Барышников, Г.П. Богданов, Б.Д. Ионов и др. – М: Просвещение, 1986. – 223 с.

16. Уроки физической культуры в IV-VI классах: Пособие для учителей / Г.П. Богданов, Н.Ж. Булгакова, Н.Н. Власова и др. – М: Просвещение, 1979. – 192 с.

#### Литература для учащихся

1. Балайшите, Л.Л. От семи до ... / Л.Л. Балайшите. - М.: Физкультура и спорт, 1984. – 80 с.

2. Володченко, В.Ю. Выходи играть во двор / В.Ю. Володченко, В.Б. Юмашев. – М.: Молодая гвардия, 1989. – 139 с.

3. Глязер, С.В. Ларчик с играми. Научно-популярная литература / С.В. Глязер. – М., 1975. – 240 с.

4. Журнал «Настольный теннис».(2004 - № 9; 2006 - № 8; 2007 - № 5; 2008 - № 1.)

5. Инвентарь для настольного тенниса. Каталоги 2004/2005 и 2006/2007 гг.

6. Командный чемпионат мира по настольному теннису 2010 Либхерр. – М., 2010. – 44 с.

7. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим дня школьника / Г.И. Куценко, И.Ф. Кононов. – М.: Медицина, 1983. – 80 с.

8. 346 игр для гармоничного развития ребенка. – СПб.: Дельта, 2000. – 304 с.

#### *Интернет-ресурсы:*

<https://kcr.ttfr.ru/#/> - Федерация настольного тенниса России

<https://rekvizit.info/nastolnyj-tennis-dlya-detej/> - настольный теннис для детей

<https://rackets.ru/racket-games-rules/11-table-tennis-rules.html> - правила игры в настольный теннис

[https://ru.wikipedia.org/wiki/Настольный\\_теннис](https://ru.wikipedia.org/wiki/Настольный_теннис) - Википедия