

**Частное учреждение дошкольная образовательная организация  
«Детский сад «Чудо-Садик»**

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим советом  
ЧУДО «Детский сад «Чудо-Садик»  
Протокол № 1 от 28.08.2023

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ЧУДО «Детский сад «Чудо-Садик»  
\_\_\_\_\_ О.В.Горбатова  
Приказ № 09 от 01.09.2023

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Настольный теннис»  
(уровень базовый)**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Срок реализации: 2 года

Разработчик:  
Беляков Павел Викторович,  
инструктор по физической культуре

Москва, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

### **1 Целевой раздел**

- 1.1 Пояснительная записка
  - 1.1.1 Актуальность Программы
  - 1.1.2 Направленность Программы
  - 1.1.3 Отличительная особенность Программы
  - 1.1.4 Педагогическая целесообразность
- 1.2 Цель и задачи реализации Программы
- 1.3 Формы и режим занятий
- 1.4 Планируемые результаты освоения Программы
- 1.5 Способы определения результативности освоения Программы

### **2 Содержательный раздел**

- 2.1 Содержание Программы
- 2.2. Учебный план занятий
- 2.3 Тематическое планирование

### **3 Организационный раздел**

- 3.1 Материально-техническое обеспечение реализации Программы
- 3.2 Учебно-методическое обеспечение реализации Программы
- 3.3 Список литературы

## **1. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее Программа) разработана в соответствии со следующими основными нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 1 сентября 2020г;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 (редакция от 30.09.2020) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г № 1726-р);
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СанПиН 2.4.3648-20, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденным приказом Минобрнауки России № 373 от 31.07.2020г., вступившим в силу 01.01.21г.;
- Федеральный закон от 08.05.10 № 83-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с совершенствованием правового положения государственных (муниципальных) учреждений» с изменениями на 15 октября 2020 года, а также Уставом ЧУДО «Детский сад «Чудо-садик» (далее – Учреждение);
- Конвенция о правах ребенка (от 20 ноября 1989 года- ООН 1990);
- Устав ЧУДО «Детский сад «Чудо-садик» (далее Учреждение).

#### **1.1.1. Актуальность программы.**

Ключевой формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности является игра. Особенность Рабочей программы дополнительного образования «Настольный теннис» - приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми, воспитание ценностного отношения к собственному здоровью.

Применение спортивных игр и с мячом и ракеткой в физическом воспитании дошкольника играет немаловажную роль в формировании скоростных и координационных способностей. Также в играх с элементами настольного тенниса совершенствуются чувства мышечных усилий, пространства, времени, совершенствуются функции различных анализаторов.

Разнообразные движения развивают потенциал мелкой и крупной моторики. Ориентировочная деятельность способствует развитию мышления.

В программе представлены игры и игровые упражнения с мячом и ракеткой (и без ракетки).

#### **1.1.2. Направленность Программы: физкультурно-спортивная.**

#### **1.1.3. Отличительная особенность Программы.**

Отличительной особенностью данной Программы является расширение возможностей физического воспитания на основе планирования и организации процесса развития двигательных способностей в процессе обучения детей игры в настольный теннис, соответствие их содержания возможностям и подготовленности детей; социально-личностная направленность программных задач.

#### **1.1.4. Педагогическая целесообразность.**

Программа имеет направленность на эффективность физического воспитания для детей дошкольного возраста, так как именно в этом возрасте закладываются основы физического развития человека.

Физическое воспитание - одно из необходимых условий правильного развития детей. Приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чет-

кость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений.

**Принципы реализации программы:**

- ✓ принцип индивидуальности (с учетом особенностей развития каждого ребенка);
- ✓ принцип доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- ✓ принцип систематичности и последовательности;
- ✓ принцип активности, самостоятельности, творчества;
- ✓ принцип эмоционального благополучия каждого ребенка;
- ✓ принципа оздоровительной направленности.

**В работе используются следующие методы:**

- ✓ Словесные (объяснение упражнения, указание, распоряжение и команда, рассказ, беседа).
- ✓ Наглядные (показ, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование наглядных пособий).
- ✓ Практические (упражнения, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь, соревнования).

**Технологии, используемые в Программе:**

- технология индивидуального обучения
- технология группового обучения
- технология коллективного взаимообучения
- технология разноуровневого обучения
- технология развивающего обучения
- технология проблемного обучения
- технология исследовательской деятельности
- технология проектной деятельности
- технология игровой деятельности
- коммуникативная технология обучения
- технология коллективной творческой деятельности

Деятельность детей оценивается только положительно, что способствует высокой активности детей, эмоциональной отдаче, хорошему настроению.

*Данная Программа включает в себя два блока, которые соответствуют первому и второму году обучения:*

1. Обучение по Программе для детей **5-6 лет**.
2. Обучение по Программе для детей **6-7 лет**.

## **1.2. Цель и задачи Программы.**

**Цель Программы:** гармоничное развитие личности ребенка в процессе ознакомления с элементами спортивных игр с мячом.

**Задачи Программы:**

- развитие физических качеств (скорости реакции, гибкости, ловкости, выносливости, координации, глазомера);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании; интереса к занятиям физической культурой с элементами тенниса;
- воспитание волевых качеств: волю к победе, чувство уверенности в себе, решительность, смелость;
- содействие формированию у детей принципов здорового образа жизни.

## **1.3. Формы и режим занятий.**

**Формы проведения занятий:** подгрупповая, групповая.

**Режим занятий первого года обучения (5-6 лет)**

Периодичность занятий - 2 раза в неделю. Продолжительность занятий: 25 минут. Количество часов-72.

#### **Режим занятий второго года обучения (6-7 лет)**

Периодичность занятий - 2 раза в неделю. Продолжительность занятий: 30 минут. Количество часов-72.

### **1.4. Планируемые результаты освоения Программы.**

Планируемые результаты освоения программы включают в себя развитие у ребенка совокупности ценных личностных качеств: любознательность, активность, эмоциональная отзывчивость, умение общаться и взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, способность управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, уважение к общепринятым нормам и правилам поведения, способность решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту. Успешное освоение Программы также призвано развить у ребенка первичные представления о себе, семье, обществе и, что особенно важно, создать предпосылки последующей учебной деятельности – умение работать по правилу и образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции.

### **1.5. Способы определения результативности освоения Программы.**

Достижение планируемых результатов отслеживаться в процессе наблюдения, анализа продуктов детской деятельности, анализа выполнения упражнений, беседы с детьми, интервьюирования и т.п.

Способами фиксации результатов могут выступать: видеозапись, грамота, готовая работа, портфолио, перечень готовых работ, протокол соревнований, фото, отзывы родителей, сертификат, статья и др.

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Содержание Программы.**

Учебно-тренировочный процесс включает в себя следующие этапы:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

#### **Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка позволяет всесторонне развивать функциональные возможности всех органов и систем организма. Воспитывать выносливость, быстроту реакции, подвижность и другие физические качества, обеспечивая тем самым гармоничное развитие. Общая физическая подготовка является своего рода материальной базой совершенствования специальных игровых приемов и играет важную роль в повышении технико-тактического мастерства. Основной задачей по ОФП является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Основной задачей является использование в занятиях разнообразных упражнений, подвижных игр, игр с элементами настольного тенниса, проведение тренировок в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятиям на всем протяжении.

#### **Специальная физическая подготовка.**

Чрезвычайно важна в настольном теннисе специальная физическая подготовка. Для развития специальных физических качеств, такие как быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук. Так же на занятиях по СФП мы выделяем выносливость. Кроме того, выносливость должна сочетаться с подвижностью и быстротой реакции.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы

- бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- приставные шаги и выпады;
- бег крестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- приседания;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- отжимание.

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях мяча с одной руки на другую.

#### **Техническая подготовка.**

Отработка основных технических приемов настольного тенниса. Обучение широкому арсеналу технико-тактических приемов игры; разнообразные способы подачи, ударов, передвижений, их совершенствование и применение в соревновательных условиях.

#### **Направления работы учебно-тренировочного процесса.**

Этапы учебно-тренировочного процесса состоят из следующих видов работ:

- психологическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- практическая подготовка;
- инструкторско-судейская подготовка.

#### **Психологическая подготовка.**

Настольный теннис – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от человека предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду.

Для успешных выступлений в настольном теннисе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательные реакции, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объем внимания, двигательнo-координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

По своему направлению все средства психологической подготовки можно разделить на две группы:

- психолого-педагогические – беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков, аутогенная тренировка, самовнушение;
- практические – тренировочные и соревновательные игры, игры с установками тренера на предъявления к учащимся повышенных требований.

Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

#### **Теоретическая подготовка .**

1. Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, двигательного аппарата человека.
2. Занятия физкультурой в домашних условиях.
3. История появления и развития настольного тенниса. Спортивный инвентарь.
4. Правила поведения учащихся на занятиях.
5. Правила содержания инвентаря, ремонт ракеток.
6. Спортивная одежда и обувь
7. Простейшие приспособления для тренировки.
8. Гигиена. Режим для спортсмена.

9. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий. Уход за телом.
10. Оценка учащимися своего самочувствия, уровень физической подготовки.
11. Краткое содержание занятий.
12. Простейшие упражнения по освоению элементов техники.
13. Контроль и самоконтроль занимающихся на основе нормативов.
14. Овладение простейшими приемами у тренировочной стенки, на столе, в занятиях с тренером или спарринг – партнером.
15. Простейшие игры в группе на столе.
16. Просмотр соревнований квалифицированных спортсменов, учебных кино и видео записей.
17. Домашние задания. Выполнение домашних заданий.

### **Практическая подготовка.**

1. Различные виды жонглирования мячом, подвешенными “на удочку”, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
2. Упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, изменением направления бега;
3. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки;
4. Удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым тренером или партнером;
5. Сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;
- игра на столе с тренером одним видом ударов (только справа или только с лева), а затем сочетание ударов справа и слева;
- свободная игра ударами на столе.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения;
- имитация ударов накатом, подрезкой без ракетки, с ракеткой;
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево - вправо, вперед-назад, по “треугольнику” вперед-вправо-назад, вперед -влево - назад);
- игра на столе с тренером по направлениям на большее количество попаданий в серии;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра подрезкой - различные варианты по длине полета мяча;
- игра на счет разученными ударами.

### **Инструкторско-судейская практика.**

Одной из важнейших задач является подготовка детей к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Изучение основных правил, систем проведения соревнований. Ведение протоколов соревнований. Судейство командных, одиночных и парных соревнований.

### **Формы организации учебно-тренировочной работы.**

Основными формами организации учебно-тренировочной работы являются: теоретические и практические задания, тренировочные игры на счет, соревнования, судейская практика, тренировочные занятия в спортивных лагерях, на летних оздоровительных площадках, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Групповые теннисные занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотра соревнований и изучения учебных кино - и видеозаписей по настольному теннису.

В старших группах занятия должны быть более углубленными, в виде бесед и ответов на задаваемые занимающимся вопросы.

### **Воспитательная работа в коллективе.**

Задачи воспитательной работы:

- воспитание волевых качеств – активности, целеустремленности, дисциплинированности, способности продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивости, упорству в достижении цели;
- воспитание спортивного трудолюбия – выполнение больших объемов тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;
- воспитание бережного отношения к собственности школы;
- интеллектуальное воспитание - овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировок, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом;
- самовоспитание ученика – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

## 2.2. Учебный план занятий.

### *Учебный план занятий первого года обучения (дети 5-6 лет)*

№п/п	Содержание занятий	Месяцы									Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1.	Вводное занятие.	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
2	Теоретические занятия	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
3	Практические занятия:										
	Общая физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	-	-	14
	Специальная физическая подготовка	--	--	2	-	-	2	-	-	-	4
	Техническая подготовка:										
	Упражнения с мячом и ракеткой	2	2	4	4	2	2	2	-	-	18
	Имитация передвижений	-	2	-	-	2	2	-	-	-	6
	Имитация ударов	-	2	-	-	2	-	2	-	-	6
	Имитация ударов у тренировочной стенки, крышки стола	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2
Игра ударами на столе по элементам	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	
4	Свободная игра	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
5	Групповая игра на столе	-	-	-	-	-	-	-	2	2	4



6.	Игра на счет	-	-	-	-	-	-	-	2	2	4
7.	Контрольные упражнения		-	-	-	-	-	-	2	2	4
8.	Итоговое занятие	-	-	-	-	-	-	-	2	2	4
<b>Всего</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>72</b>

*Учебный план второго года обучения (дети 6-7 лет)*

№п/п	Содержание занятий	Месяцы									Всего
		сен-тябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1.	Вводное занятие.	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
2	Теоретические занятия	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
3.	Практические занятия:										
	Общая физическая подготовка	2	2	2	-	-	-	-	-	-	6
	Специальная физическая подготовка	--	--	2	-	-	2	-	-	-	4
	Техническая подготовка:										
	Упражнения с мячом и ракеткой	2	2	2	2	2	2	2	-	-	14
	Имитация передвижений	-	2	-	-	2	-	-	-	-	4
	Имитация ударов	-	2	-	-	2	-	2	-	-	6
Имитация ударов у тренировочной стенки, крышки стола	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2	
Игра ударами на столе по элементам	-	-	2	2	-	-	-	-	-	4	
4	Свободная игра	-	-	-	2	2	2	-	-	-	6

5	Групповая игра на столе	-	-	-	2	-	2	-	2	2	8
6.	Игра на счет	-	-	-	-	-	-	2	2	2	6
7.	Контрольные упражнения		-	-	-	-	-	-	2	2	4
8.	Итоговое занятие	-	-	-	-	-	-	-	2	2	4
<b>Всего</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>72</b>

### 2.3. Тематическое планирование.

#### *Тематическое планирование первого года обучения (дети 5-6 лет)*

Месяц	Кол-во занятий	время	Тема занятия	Содержание
Сентябрь	8	30 мин	Знакомство с теннисом	Беседа на тему «История возникновения игры». Игры «Передай мяч», «Выстрели мячом», «Подбрось мяч», «Перебрось мяч», «успей поймать», «из обруча в обруч», «Мяч об пол», «Мяч в корзину», «Попади в окошко», упражнения «выстрели мячом»
Октябрь	8	30 мин	Игры с теннисным мячом	Беседа: «Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис». Игры «Мяч о стену», «Попади в круг», «Мяч в обруч», «от пола в стенку», «Вертушка», «Мяч через сетку», «Послушный мяч», «Мяч по дорожке», «Мяч по кочкам»
Ноябрь	8	30 мин	Упражнения с мячом	Беседа: «Правила игры в настольный теннис». Упражнения с мячом, упражнения с ракеткой см. В.Г. Гришин. «Игры с мячом и ракеткой», эстафета с мячом, игры «Поймай мяч с пола на ракетку», «Поймай мяч в воздухе», «Мяч от стены на ракетку», «Загони мяч в обруч»,
Декабрь	8	30 мин	Упражнения с мячом на столе без сетки	Беседа: «Правила безопасности при выполнении упражнений». Упражнения на столе без сетки, игры «Почекань мяч», «Меняйся местами», «Мяч о стол», «Загони мяч на стол»
Январь	8	30 мин	Упражнения с мячом на столе с сеткой	Беседа: «Требования безопасности во время занятий». Упражнения с мячом на столе без сетки, игры на столе с сеткой, игра «Почекань мяч», игры по выбору детей
Февраль	8	30 мин.	Игры с мячом на столе с сеткой	Беседа: «Требования безопасности в аварийных ситуациях». Упражнения с ударом по мячу ракеткой на столе без сетки, игры на столе с сеткой, игра «Почекань мяч», игры по выбору детей

Март	8	30 мин	Игры с мячом на столе с сеткой	Беседа: «Почему полезно заниматься настольным теннисом». Упражнения с ударом по мячу ракеткой на столе без сетки, игры на столе с сеткой, игра «Почекань мяч», игры по выбору детей
Апрель	8	30 мин.	Игры с мячом на столе с сеткой	Беседа: «Самоконтроль на занятиях настольным теннисом». Упражнения с ударом по мячу ракеткой на столе без сетки, игры на столе с сеткой, игра «Почекань мяч», игры по выбору детей
Май	8	30 мин.	Игры с мячом на столе с сеткой	Беседа: «Отношение игроков в команде и вне нее». Упражнения с ударом по мячу ракеткой на столе без сетки, игры на столе с сеткой, игра «Почекань мяч», игры по выбору детей

**Тематическое планирование второго года обучения (дети 6-7 лет)**

Месяц	Количество занятий	Время	Тема занятия	Содержание
Сентябрь	8	мин	Упражнения и игры с теннисным мячом	Беседа на тему «Техника хвата теннисной ракетки». Игры «Передай мяч», «Выстрели мячом», «Подбрось мяч», «Перебрось мяч», «успей поймать», «из обруча в обруч», «Мяч об пол», «Мяч в корзину», «Попади в окошко», упражнения «выстрели мячом».
Октябрь	8	30 мин	Игры с мячом на столе с сеткой	Беседа: «Правила игры в настольный теннис». Упражнения «выполнение подач разными ударами», игры «Мяч о стену», «Попади в круг», «Мяч в обруч», «от пола в стенку», «Вертушка», «Мяч через сетку», «Послушный мяч», «Мяч по дорожке», «Мяч по кочкам».
Ноябрь	8	30 мин	Игра в теннис	Беседа: «Техника игры в теннис». Упражнения с мячом, упражнения с ракеткой см. В.Г. Гришин. «Игры с мячом и ракеткой», игры «Поймай мяч с пола на ракетку», «Поймай мяч в воздухе», «Мяч от стены на ракетку», «Загони мяч в обруч», игра в теннис с другом, с мамой.
Декабрь	8	30 мин	Игра в теннис в паре с другом	Беседа: «Требования безопасности во время занятий». Игры «Почекань мяч», «Меняйся местами», «Мяч о стол», «Загони мяч на стол», «Поймай мяч в воздухе», игра в теннис в паре.
Январь	8	30 мин	Игра в теннис	Беседа: «Как стать чемпионом». Упражнения с двумя ракетками и мячом, игра «Почекань мяч», игры по выбору детей, игра в теннис.
Февраль	8	30 мин.	Игра в теннис в паре с другом	Беседа: «Почему полезно заниматься настольным теннисом». Упражнения с ударом по мячу ракеткой на столе, стойка теннисиста, игра «Почекань мяч», игры по выбору детей, игра в теннис с папой.
Март	8	30 мин	Игра в теннис	Беседа: «Отношение игроков в команде и вне нее». Упражнения с ударом по мячу ракеткой на столе, игра «Почекань мяч», игры по выбору детей, игра в теннис.
Апрель	8	30 мин.	Теннисный турнир	Беседа: «Как научиться побеждать и проигрывать». упражнения с ударом по мячу ракеткой, игра «Почекань мяч», игры по выбору детей

Май	8	30 мин.	Игра в теннис	Беседа: «Ими гордится Россия». Упражнения с ударом по мячу, игра «Почекань мяч», игры по выбору детей, игра в теннис.
-----	---	---------	---------------	---

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение реализации Программы.

Теннисный стол, теннисная сетка, ракетки, мячи для настольного тенниса.

#### 3.2. Учебно-методическое обеспечение реализации Программы.

1. Дидактические картинки «Спорт» с изображением вида спорта и подробным описанием возникновения спортивных игр.
2. Карточки – схемы.

#### 2.1. Список литературы.

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - Москва, из-во Физкультура и спорт», 1982г.
2. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. - Москва, из-во «Физкультура и спорт», 2000г.
3. Барчукова Г.В. Настольный теннис (Спорт для всех) - Москва, из-во «Физкультура и спорт», 1990г.
4. Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. Настольный теннис. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. - Москва, из-во «Советский спорт», 2007г.
5. Ормаи Л. Современный настольный теннис - Москва, из-во «Физкультура и спорт», 1985г.
6. Настольный теннис. Правила соревнований - Москва, из-во ООО «ВистаСпорт», 2006г.
7. В.В. Команов Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. Из-во ООО «Информпечать», Москва, 2012г.
8. Радивой Худец Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. ООО «Компания ВистаСпорт», Москва, 2009г.