

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ирбейская средняя общеобразовательная школа №1»  
имени Героя Советского Союза С.С. Давыдова  
663650, Красноярский край, Ирбейский район, с.Ирбейское, ул.Ленина, 2А  
Тел.(39174) 31-5-98 E-mail: irbey1@irbruo.ru

Рассмотрено  
на заседании МС учителей  
Протокол № 1  
«28» 08 2024 г.  
Руководитель МС  
О.П.Свахина

Согласовано  
«29» 08 2024 г.  
Зам. директора по ВР  
О.Н.Жукова

Утверждено  
Приказ № 02-02 от 29.08.24  
«29» 08 2024 г.  
МБОУ «Ирбейская  
СОШ №1»  
Директор школы  
С.В.Демченко



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА

«Настольный теннис»

Физкультурно-спортивная направленность

Возраст 10-14 лет

Срок реализации программы 1 год

Автор и составитель:

Педагог дополнительного образования

Цывцына М.Г.

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная обще развивающая программа по настольному теннису для спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ), разработана на основе примерной программы «Настольный теннис» под редакцией Барчуковой Г.Б. (г. Москва, 2007 г.) допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту. Программа составлена на основании нормативно-правовых документов: Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ, Приказом МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Уставом Учреждения и локальными актами, регламентирующих образовательную деятельность.

**Направленность.** Дополнительная общеобразовательная обще развивающая программа физкультурно-спортивной направленности.

### **Актуальность**

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.

Выбор спортивной игры – настольный теннис –определился популярностью ее в подростковой и молодежной среде, доступностью, широкой распространенностью.

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.

### **Новизна программы**

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

### **Педагогическая целесообразность**

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.

**Преимственность программ со школьными программами, предметами:**  
программа структурирована на интеграции и опережении с предметами общеобразовательной школы:

- физическая культура (укрепление мышечного корсета, развитие координации, гибкости, ловкости, силы, выносливости, быстроты, силовая физическая подготовка, подвижные и спортивные игры);

- биологией (здоровый образ жизни – режим дня, гигиена, правильное питание, строение человека).

- историей (история зарождения настольного тенниса в России).

**Цель программы:**

Создание условий, для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах.

**Задачи программы:**

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.

2. Утверждение здорового образа жизни.

3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

4. Овладение основами настольного тенниса.

**Отличительной особенностью** данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в настольный теннис, что позволяет достигнуть более высокого результата.

Главная задача спортивной школы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

**Возраст детей:** программа предназначена всех желающих заниматься настольным теннисом 12-14 лет, не имеющих медицинских противопоказаний с учетом возрастных возможностей восприятия и усвоения теоретического материала и практических занятий.

**Адресат программы:** Занятия проводятся на базе образовательного учреждения. Количество занимающихся в группе 12 – 20 человек.

**Уровень освоения.**

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 матчевых соревнованиях.

Предполагает переход от простых видов перемещений и технических приемов игры к более сложным. Программа направлена на совершенствование техники и тактики игры. Привитие практических навыков игры. Обучающиеся продолжают изучать историю настольного тенниса, технику, тактику и правила игры. Анализ и оценка результатов деятельности осуществляется через контрольный опрос, сдачи итоговых тестов, участие в районных и республиканских соревнованиях. На основе полученных знаний обучающиеся участвуют в школьных, районных и республиканских соревнованиях. О результатах обучения можно судить по итогам участия в районных, республиканских соревнованиях.

**Сроки реализации:** В соответствии с ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» гл. 10 ст. 75 п. 4. Содержание дополнительных обще развивающих программ и сроки обучения по ним определяются образовательной программой, разработанной и утвержденной организацией, осуществляющей образовательную деятельность. Учебно-тренировочный процесс рассчитан 44 недели.

**Форма обучения** – очная. Занятия проводятся в форме групповых тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных испытаний, мониторинга, контрольного тестирования, индивидуальных занятий. По непредвиденным обстоятельствам обучение проводится с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. С использованием письменных план-заданий с помощью информационно-коммуникационной образовательной платформы «Сферум».

**Режим занятий:**

Согласно «Положения о режиме занятий обучающихся» занятия проводятся 4 часа в неделю, продолжительность одного занятия не более двух часов. Продолжительность 1 часа составляет 40 минут.

**Объем программы** составляет 176 часов.

**Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.**

- **Личностные**- обеспечить возможность обучающимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами настольного тенниса, воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности.
- **Метапредметные**- развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовленность.
- **Предметные**- развитие познавательного интереса в области физической культуры и спорта, приобретение определенных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта.

**Получат представление**

- об основных правилах игры,
- ознакомиться с историей возникновения и развития настольного тенниса.

## 1. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Количество часов в том числе			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		
1.1.	История развития настольного тенниса в мире и нашей стране.	1	1		Устный опрос
1.2.	Техника безопасности	2	2		Устный опрос
1.3.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1		Устный опрос
1.4.	Терминология, Техника и тактика игры	2	2		Игровые задания, задачи
1.5.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	2	2		Устный опрос
2	<b>Общая физическая</b>	36		36	Выполнение

	<b>подготовка</b>				физических упражнений.
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	36		36	Выполнение заданий
4	<b>Техническая подготовка</b>	40		40	Игра в парах, игровые ситуации.
5	<b>Тактическая подготовка</b>	24		24	Игра в парах, игровые ситуации.
6	<b>Игровая подготовка</b>	32		32	Игровые ситуации, Устный опрос
	<b>ИТОГО</b>	<b>176</b>	<b>8</b>	<b>168</b>	
	<b>Участие в соревнованиях</b>	4-6 соревнований			Выполнение игровых ситуаций
	<b>Медицинское обслуживание</b>	2раза в год			Наличие справки
	<b>Восстановительные средства</b>	В течении года			Наблюдение

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### *Теоретическая подготовка*

**История развития настольного тенниса в мире и нашей стране.**

**Техника безопасности.**

**Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.** Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Понятия об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

**Гигиенические требования к занимающимся спортом.** Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Режим дня спортсмена.

**Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

**Основы техники и техническая подготовка.** Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

### *Общая физическая подготовка*

Упражнения на подвижность суставов: вращение, повороты, наклоны, прыжки.

Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости. Упражнения с предметами: скакалкой, набивным мячом, гантелями, ракеткой и теннисным мячом. Эстафеты.

### *Специальная физическая подготовка*

Виды приёма мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка; передвижение у стола. Имитация ударов с использованием простейших тренажёров. Удары ракеткой по мячу тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола. Удар на столе по мячам, выбрасываемым (отбиваемым) тренером или партнёром. Игра на столе с тренером или партнёром. Жонглирование мяча. Игра на счёт.

Выбор позиции, темпа. Сочетание подач с атакующими и защитными ударами.

Завершающий удар в центр стола, вблизи сетки, на край стола. Контрудары. Стили игры: игра атакующего против защитника; игра защитника против атакующего; игра

атакующего против атакующего. Тактика игры в различных зонах. Комбинации в одиночных и парных играх.

### ***Техническая подготовка***

1. Атакующие удары справа. Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного, скорость и быстрота полета мяча высокие.

2. Подставка. Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обратит внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.

3. Срезка. Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

4. Накат. По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

5. Подрезка. Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа- слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

6. Подача. На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.

7. Прием подачи. Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

8. Передвижение. Научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одно шажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

### **Техника комбинаций.**

Научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений. Главным образом проводить стандартную тренировку: подставка слева + атакующий удар справа, срезка(серия)+накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

**1. Атакующий удар справа.** Занимающиеся должны овладеть сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом на столе, атакующим ударом справа с сопровождением. Научить управлять атакующим ударом, т. е. изменять направление (по прямой, по диагонали и т. д.). Обратит внимание на технику игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны - вспомогательные. Начать обучение умению варьировать силу ударов, обратит внимание на использование ударов средней силы и момент приложения силы.

**2. Подставка** преимущественно для игроков, использующих тактику быстрого розыгрыша очка у стола или хватку «пером». Овладеть техникой удара толчком с добавочной силой по трем направлениям влево, вправо, в середину. Овладеть сочетанием техники удара толчком + топ-спин. Удары толчком из ближней и средней зоны.

**3. Атакующий удар слева.** Научить в передвижении совершать удары из левой позиции по прямой и по диагонали, главным образом средней силы. Игроки, имеющие достаточную подготовку, могут начать изучать удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева.

**4. Срезка.** Овладеть ударом срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленных в дальнюю зону на столе и ближнюю зону у сетки.

**5. Накат.** На основе стабильного выполнения ударов накатом проводить обучение одиночному быстрому завершающему накату.

**6. Подрезка.** На основе стабильного владения ударами срезкой проводить обучение технике выполнения ударов подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча; подрезка + топ-спин; подрезка + внезапный завершающий удар из средней и среднедальней зоны; научиться изменять направление при подрезке; противостоять мячам, посланным противником по центральной линии; овладеть ударом подрезкой с отходом в боковую позицию при приеме мячей, посланных по центральной линии.

**7. Топ-спин.** На основе педагогического наблюдения те, кто перспективен играть встиле, предполагающем серийное выполнение быстрого топ-спина, должны начать его изучение. Надо начать с формирования точных движений при выполнении топ-спина. Топ-спин выполняется из правой и боковой позиции в передвижении, направляя мяч по прямой, диагонали и т. д., преимущественно из ближней средней зоны. Игроки, предпочитающие двустороннюю атаку топ-спином, могут начать овладение ударом накатом слева.

**8. Подача.** Научиться подавать подачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.

**9. Прием подачи.** Научиться принимать подачи атакующим ударом, накатом, толчком, срезкой, подрезкой и т. д. •

**10. Передвижение.** Научиться и практически применять в соответствии с игровыми условиями способы передвижения прыжком, скрестным шагом, комбинационным шагом.

**11. Упражнения в парной игре.** Целенаправленно проводить отбор пар, постепенно формировать оптимальные пары.

#### **Техника комбинаций.**

Научиться владеть двумя или более комбинациями техники передвижений при изменении направления ударов. Удар накатом по топ-спину после приема подставкой; после приема мяча на столе провести двустороннюю атаку; удар накатом из боковой позиции после серии срезок в передвижении; удар накатом и завершающий удар после серии срезок; двусторонняя подрезка + атакующий удар справа; двусторонняя подрезка + прием мяча над столом подставкой.

#### ***Тактическая подготовка.***

Начать работу по развитию тактического мышления, постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча.

Проведение соревнований на половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.

Стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла.

Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой).

Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона). Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.

Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнять атакующие удары средней силы и уметь регулировать силу атакующих ударов.

Научиться выполнять подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.

Выполнять подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки.

Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара.

Серия срезок + удары накатом + атакующий удар.

Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накатом.

Комбинация: накат, срезка, свеча вовремя комбинации выбрать момент для завершающего удара.

Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар.

### ***Игровая подготовка***

Подвижные игры с элементами настольного тенниса. Бег по кругу с мячом на ракетке («яичницанасковородке»), минутаралли, «Солнышко», «Паровозик», «Стенканастенку», «Баскетбол-теннис», «Крикет-теннис», «Передача», учебные игры.

### ***Контрольные упражнения и соревнования (вне сетки часов)***

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юных спортсменов, календаря соревнований. На начальных этапах рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Контрольные испытания:

- Наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- Проверку выполнения отдельных приемов в техники игры;
- Выполнение установленных контрольных испытаний;
- Систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

### ***Медицинское обследование (в не сетки часов)***

Допуск спортсменов к соревнованиям и оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

### ***Восстановительные средства и мероприятия (внесетки часов)***

#### **Восстановительные мероприятия**

Основные восстановительные средства:

1. Душ–применять после каждого тренировочного занятия 5-10 минут.
2. Ванны–за 30 минут до сна и сразу после тренировки (t36-38<sup>0</sup>с добавлением «Хвойного экстракта»).
3. Парная баня–применять накануне «дня отдыха».
4. Массаж и само массаж.

#### **Восстановительные средства**

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно – соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Восстановительные процессы подразделяются на: текущее восстановление входе выполнения упражнений; срочное восстановление,



происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений. Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

**Педагогические средства восстановления включают:**

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, построение тренировочных и соревновательных циклов, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

**Психолого-педагогические средства включают:**

Специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, нарастяжение, восстановительного характера (настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

**Медико - гигиенические средства восстановления включают:**

- сбалансированное питание, физические средства восстановления(душ)
- обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

**Психологические средства восстановления включают:**

- психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых;
- особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

### **3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

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 итоговая аттестация (в конце учебного года). После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса. Анализ работы обучающихся также можно оценивать по протоколам, по итогам районных и республиканских соревнований.

**Оценочные материалы**  
Контрольные испытания по физической подготовке  
**Итоговая аттестация**

№	Контрольные испытания	Количество выполнений	
		юноши	девушки
		7-11	7-11
1	Бег 60м.(с)	11,9	12,4
2	Бег по «восьмерке» (сек)	27	31
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	130
4	Бег вокруг стола (сек)	20,2	22,1
5	Прыжки со скалкой за 45 сек	94	94
6	Перенос мячей (сек)	35	35
7	СКУ «Лесенка» 6,5 м 5 упражнений за 30 сек (кол-во ошибок)	5	5

**Диагностика метапредметных результатов**

Ф.И.О.	Метапредметные компетенции																	
	Умение поставить цели			Умение организовать свою работу			Умение понимать причины успеха/неуспеха			Способность к самостоятельному поиску и анализу информации			Умение работать в коллективе, сотрудничать			Умение разрешать конфликты		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

6-9 баллов – низкий уровень,

10-14 баллов – средний уровень,

15-18 баллов – высокий уровень.

**Диагностика личностных результатов**

Ф.И.О.	Личностные свойства и качества											
	Уверенность в себе			Общительность			Самостоятельность, ответственность			Открытость, доброжелательность		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

4 - 6 баллов – низкий уровень,

7-9 баллов – средний уровень,

10-12 баллов – высокий уровень

## Список литературы

1. Амелин, А.Н. Настольный теннис [Текст] / А.Н. Амелин, В.А. Пашинин. – Москва: Физкультура и спорт, 1999. – 192 с.
2. Вартанян, М.М. Беседы о настольном теннисе (методика и практика) [Текст] / М.М.Вартанян, В.В. Команов. – Москва: 2010. – 301 с.
3. Гринченко И.С. Игровая радуга. Методическое пособие [Текст] / И.С. Гринченко. – Москва: ЦГЛ, 2004. – 96 с.
4. Ковальчук И.Н. Развитие физической культуры и спорта в дополнительном образовании детей(концепция и опыт работы) [Текст]/И.Н.Ковальчук.–Москва:ГОУЦРСДОД,2002. –64 с
5. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. – Москва: Советский спорт, 2004. – 144 с.
6. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера (практика и методика) [Текст] / Команов В.В. – Москва: Информпечать, 2012. - 192 с
7. Худец Радивой. Настольный теннис (техника с Владимиром Самсоновым) [Текст] / Худец Радивой. – Москва: Виста Спорт, 2005. – 272 с
8. . Шлагер, В.Р.. Настольный теннис (руководство от чемпиона мира) [Текст] / В.Р. Шлагер, Б.У. Гросс. Москва: Эксмо, 2011. – 250 с.
9. Фримерман Э.Я. Настольный теннис ( краткая спортивная энциклопедия) [Текст]/ Фримерман Э.Я. – Москва: Олимпия Пресс, 2005. – 80 с.
10. Барчукова, Г.В. Настольный теннис(учебное пособие для студентов/ см. ст. школьный возраст) [Текст]/ Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. – Москва: Дивизион, 2008. – 188с.
11. Барчукова, Г.В. Теория и методика настольного тенниса [Текст] / Г.В. Барчукова, В.М.М. Богушас,О.В. Матыцин. – Москва: Академия, 2006. – 528 с.

## Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе:

1. [www.minsport.gor.ru](http://www.minsport.gor.ru)Министерство спорта Российской Федерации;
2. [www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru)Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;
3. [http://www.fizkult-ura.ru/sci/physical\\_culture/10](http://www.fizkult-ura.ru/sci/physical_culture/10)Особенности физиологического развития детей;
4. <http://www.ittf.com>—Международная федерация настольного тенниса;
5. <http://www.ettu.org/> —Европейская федерация настольного тенниса;
6. <http://ttfr.ru/>-Федерация настольного тенниса России;