**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ГОРОДСКОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | СОГЛАСОВАНО  Педагогическим советом  МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»  (протокол от 28.05.2025 № 5) | УТВЕРЖДЕНО  приказом директора  МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»  от 19.08.2025 № 209 у/д | | |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Модуль № 1**

**к дополнительной общеразвивающей программе**

**«Настольный теннис "**

на 2025-2026 учебный год

Год обучения: первый

Возрастная категория обучающихся: 5-18 лет

Автор составитель:

Дорофеева Марина Викторовна

педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2025

г. Липецк, 2025-2026

**Рабочая программа**

**Модуль 1 «Начальный уровень»**

**Цель:** приобщение к физической культуре и спорту, адаптация в современных условиях жизни.

**Задачи:**

Развивающие:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовки учащихся;

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

Воспитательные:

- воспитание и укрепление морально–волевых качеств обучающихся;

Обучающие

- усвоение теории, моральных психологических основ занятий настольным теннисом;

- увеличение двигательной активности детей.

**Планируемые результаты.** По окончанию освоения модуля 1 «Начальный уровень» обучающиеся

Должны знать:

- содержание, формы соревнований по настольному теннису;

- историю развития настольного тенниса;

- основные требования, предъявляемые к личности спортсмена, основы формирования профессионального мастерства спортсмена;

- технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельности;

- правила соревнований и судейства.

Должны уметь:

- выполнять базовую технику настольного тенниса;

- проводить специальную разминку;

- участвовать в физкультурно-спортивных мероприятиях, соревнованиях, учебно-тренировочных сборах;

- выполнять технику настольного тенниса;

- выполнять специальные упражнения настольного тенниса.

Овладеть:

- навыками специальных упражнений настольного тенниса;

- опытом выступлений в 2-3 соревнованиях.

**Содержание Модуля 1**

**Теоретический материал – 13 часов**

- Вводное занятие: 4 ч.

Инструктаж по технике безопасности. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь необходимый для занятий.

-Общая физическая подготовка. Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений – 2 час

- Специальная физическая подготовка. Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость – 2 час

- Техника игры. Знакомство с понятием «тактика». Виды технических приемов по тактической направленности. - 2 час

- Тактика игры. Тактика одиночной игры. Основная тактическая задача теннисиста. Тактика парной игры. Значение сыгранности партнёров (согласованности их действий). Тактические задачи. Передвижение теннисиста. Тактика игры нападения. Тактика игры защиты. Тактические действия в парной игре в защите и нападении – 2 час

- Промежуточная аттестация. Целью промежуточной аттестации и итоговой является: - проверка соответствия теоретических знаний и физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы; - диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися. Тестирование – 1 час.

**Практический материал – 131час.**

**1.Общая физическая подготовка**: 36 ч

- Упражнения общефизической подготовки.

- Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

- Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.

- Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком).

- Подвижные игры с мячом и без него.

- Упражнения для развития равновесия.

- Упражнения на координацию движений.

**2. Специальная физическая подготовка**: 36 ч

- Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча.

- Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.

- Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции.

- Имитация движений без мяча. Отработка приема на тренажере. Отработка индивидуальная у стенки, с партнером. Отработка в игровой обстановке у стола.

- Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу: упражнения у стенки, на столе со щитом, с партнером. Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения.

- Совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений.

- Упражнения с подбросом мяча без ракетки; упражнения, имитирующие сам удар, без мяча, контролируя движения у зеркала. Работа над выполнением подачи с мячом у стола, придвинутого к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень.

- Выполнение имитационных упражнений данным видом подачи, контролируя свои движения перед зеркалом. Работа над выполнением подачи с мячом на столе, придвинутом к стене. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

- Имитация движений ракеткой без мяча. Отработка подачи на столе, придвинутом к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

- Демонстрация удара тренером. Освоение основной стойки – положения: постановка ног и разворот туловища. Ознакомление с движением рук без мяча. Учить согласованности движений во время выполнения подрезки, скоординированности движений туловища, плеча, предплечья и кисти. Изучение движений в игровой обстановке.

- Упражнения для мышц кисти руки: имитационные упражнения с ракеткой без мяча. Закрепление приемов освоенных подач.

**3. Техника игры**: 34 ч

Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке - серийные удары, одиночные удары.

Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.

Освоение хватки и закрепление ее через упражнения.

Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол.

Нейтральная стойка теннисиста. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола.

Двушажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги. Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения.

**4. Тактика игры:** 16 ч

Тактика нападения.

Техники передвижения.

Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный).

Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую).

Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища).

Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. Игра в нападении. Накат слева, справа.

Техника защиты.

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

**5. Участие в соревнованиях-** 8 часов

Участие в соревнованиях на основании плана физкультурно-спортивных мероприятий учреждения.

**6. Промежуточная аттестация. Контрольные испытания** - 1 час

**Календарно-тематическое планирование Модуля 1**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | Тема занятий | Кол-во часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| **144** | **13** | **131** |
|  | 02.09.25 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь необходимый для занятий. | 2 | 2 |  |
|  | 04.09.25 | Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь необходимый для занятий. | 2 | 2 |  |
|  | 09.09.25 | Общая физическая подготовка. Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений. | 2 | 2 |  |
|  | 11.09.25 | Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног. | 2 |  | 2 |
|  | 16.09.25 | Общая физическая подготовка.  Вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. | 2 |  | 2 |
|  | 16.09.25 | Общая физическая подготовка.  Сгибание и разгибание стоп ног. | 2 |  | 2 |
|  | 18.09.25 | Общая физическая подготовка.  Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. | 2 |  | 2 |
|  | 23.09.25 | Общая физическая подготовка.  Подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке. | 2 |  | 2 |
|  | 25.09.25 | Общая физическая подготовка.  Подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине. | 2 |  | 2 |
|  | 30.09.25 | Общая физическая подготовка.  Подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине. | 2 |  | 2 |
|  | 02.10.25 | Общая физическая подготовка.  Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения. | 2 |  | 2 |
|  | 07.10.25 | Общая физическая подготовка.  Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком). | 2 |  | 2 |
|  | 09.10.25 | Общая физическая подготовка.  Подвижные игры с мячом и без него. | 2 |  | 2 |
|  | 14.10.25 | Общая физическая подготовка. Упражнения для развития равновесия. | 2 |  | 2 |
|  | 16.10.25 | Общая физическая подготовка. Упражнения на координацию движений. | 2 |  | 2 |
|  | 21.10.25 | Общая физическая подготовка.  Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног. | 2 |  | 2 |
|  | 23.10.25 | Общая физическая подготовка.  Вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. | 2 |  | 2 |
|  | 28.10.25 | Общая физическая подготовка.  Сгибание и разгибание стоп ног. | 2 |  | 2 |
|  | 30.10.25 | Общая физическая подготовка.  Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. | 2 |  | 2 |
|  | 06.11.25 | Общая физическая подготовка.  Подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке. | 2 |  | 2 |
|  | 11.11.25 | Общая физическая подготовка.  Подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине. | 2 |  | 2 |
|  | 13.11.25 | Специальная физическая подготовка.  Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость. | 2 | 2 |  |
|  | 18.11.25 | Специальная физическая подготовка.  Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча. | 2 |  | 2 |
|  | 20.11.25 | Специальная физическая подготовка.  Упражнения, имитирующие технику ударов. | 2 |  | 2 |
|  | 25.11.25 | Специальная физическая подготовка. Упражнения, имитирующие технику передвижений. | 2 |  | 2 |
|  | 27.11.25 | Специальная физическая подготовка.  Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. | 2 |  | 2 |
|  | 02.12.25 | Специальная физическая подготовка.  Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. | 2 |  | 2 |
|  | 04.12.25 | Специальная физическая подготовка.  Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции. | 2 |  | 2 |
|  | 09.12.25 | Специальная физическая подготовка.  Имитация движений без мяча. Отработка приема на тренажере. | 2 |  | 2 |
|  | 11.12.25 | Участие в соревнованиях | 2 |  | 2 |
|  | 16.12.25 | Специальная физическая подготовка.  Отработка индивидуальная у стенки, с партнером. Отработка в игровой обстановке у стола. | 2 |  | 2 |
|  | 18.12.25 | Специальная физическая подготовка.  Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу: упражнения у стенки, на столе со щитом, с партнером. Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения. | 2 |  | 2 |
|  | 23.12.25 | Специальная физическая подготовка.  Совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений. | 2 |  | 2 |
|  | 25.12.25 | Специальная физическая подготовка.  Упражнения с подбросом мяча без ракетки; упражнения, имитирующие сам удар, без мяча, контролируя движения у зеркала. Работа над выполнением подачи с мячом у стола, придвинутого к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. | 2 |  | 2 |
|  | 30.12.25 | Специальная физическая подготовка.  Выполнение имитационных упражнений данным видом подачи, контролируя свои движения перед зеркалом. Работа над выполнением подачи с мячом на столе, придвинутом к стене. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения. | 2 |  | 2 |
|  | 13.01.25 | Специальная физическая подготовка.  Имитация движений ракеткой без мяча. Отработка подачи на столе, придвинутом к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения. | 2 |  | 2 |
|  | 15.01.25 | Специальная физическая подготовка.  Демонстрация удара тренером. Освоение основной стойки – положения: постановка ног и разворот туловища. Ознакомление с движением рук без мяча. Учить согласованности движений во время выполнения подрезки, скоординированности движений туловища, плеча, предплечья и кисти. Изучение движений в игровой обстановке. | 2 |  | 2 |
|  | 20.01.25 | Специальная физическая подготовка. Упражнения для мышц кисти руки: имитационные упражнения с ракеткой без мяча. Закрепление приемов освоенных подач. | 2 |  | 2 |
|  | 22.01.25 | Специальная физическая подготовка.  Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. | 2 |  | 2 |
|  | 27.01.25 | Специальная физическая подготовка.  Имитация движений без мяча. Отработка приема на тренажере. | 2 |  | 2 |
|  | 29.01.25 | Специальная физическая подготовка.  Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции. | 2 |  | 2 |
|  | 03.02.25 | Техника игры. Знакомство с понятием «тактика». Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу, активную игру, погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча. Тактический вариант: «смена игрового ритма» | 2 | 2 |  |
|  | 05.02.25 | Техника игры. Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно. | 2 |  | 2 |
|  | 10.02.25 | Техника игры. Удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки. | 2 |  | 2 |
|  | 12.02.25 | Техника игры. Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки. | 2 |  | 2 |
|  | 17.02.25 | Техника игры. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке - серийные удары, одиночные удары. | 2 |  | 2 |
|  | 19.02.25 | Техника игры. Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером. | 2 |  | 2 |
|  | 24.02.25 | Техника игры. Освоение хватки и закрепление ее через упражнения. | 2 |  | 2 |
|  | 26.02.25 | Техника игры. Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол. | 2 |  | 2 |
|  | 03.03.25 | Техника игры. Нейтральная стойка теннисиста. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола. | 2 |  | 2 |
|  | 05.03.25 | Техника игры. Двушажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги. | 2 |  | 2 |
|  | 10.03.25 | Техника игры. Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения. | 2 |  | 2 |
|  | 12.03.25 | Техника игры. Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно. | 2 |  | 2 |
|  | 17.03.25 | Техника игры. Удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки. | 2 |  | 2 |
|  | 19.03.25 | Участие в соревнованиях | 2 |  | 2 |
|  | 24.03.25 | Техника игры. Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки. | 2 |  | 2 |
|  | 26.03.25 | Техника игры. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке - серийные удары, одиночные удары. | 2 |  | 2 |
|  | 31.03.25 | Техника игры. Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером. | 2 |  | 2 |
|  | 02.04.25 | Техника игры. Освоение хватки и закрепление ее через упражнения. | 2 |  | 2 |
|  | 07.04.25 | Техника игры. Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол. | 2 |  | 2 |
|  | 09.04.25 | Тактика игры. Тактика одиночной игры. Основная тактическая задача теннисиста. Тактика парной игры. Значение сыгранности партнёров (согласованности их действий). Тактические задачи. Передвижение теннисиста. Тактика игры нападения. Тактика игры защиты. Тактические действия в парной игре в защите и нападении. Комбинации, применяемые в теннисе. Переход от защиты к атаке. | 2 | 2 |  |
|  | 14.04.25 | Тактика игры. Тактика нападения. Техники передвижения. | 2 |  | 2 |
|  | 16.04.25 | Тактика игры. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). | 2 |  | 2 |
|  | 21.04.25 | Тактика игры. Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). | 2 |  | 2 |
|  | 23.04.25 | Участие в соревнованиях | 2 |  | 2 |
|  | 28.04.25 | Тактика игры. Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища). | 2 |  | 2 |
|  | 30.04.25 | Тактика игры. Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. | 2 |  | 2 |
|  | 05.05.25 | Тактика игры. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. | 2 |  | 2 |
|  | 05.05.25 | Тактика игры. Игра в нападении. Накат слева, справа. Техника защиты. Техники передвижения. | 2 |  | 2 |
|  | 07.05.25 | Тактика игры. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка. | 2 |  | 2 |
|  | 12.05.25 | Участие в соревнованиях | 2 |  | 2 |
|  | 14.05.25 | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 |
|  | 19.05.25 | Соревнования | 2 |  | 2 |
|  | 21.05.25 | Подведение итогов аттестации | 2 |  | 2 |
|  | 26.05.25 | Подведение итогов  соревнований | 2 |  | 2 |
|  | 28.05.25 | Подведение итогов года | 2 |  | 2 |

**Оценочные материалы к Модулю 1**

**I-я часть (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопрос | Варианты ответов | Правильный ответ |
| 1 | Чем отражают удар мяча в теннисе? | А. ладонью  Б. битой  В. ракеткой | В |
| 2 | Какого термина нет в теннисе? | А. тайм  Б. сет  В. матч | А |
| 3 | Сколько мячей одновременно используется в теннисном матче? | А. 1  Б. 2  В. 3 | А |
| 4 | Как называется розыгрыш, результат которого не засчитан? | А. спорный мяч  Б. переигровка  В. фол | Б |
| 5 | Сколько очков должно быть разыграно в партии, чтобы подающий игрок (пара) стал принимающим? | А.10  Б. 4  В. 2 | В |
| 6 | Что не запрещено участнику соревнований? | А. Вступать в пререкания с судьями и соперниками  Б. Затягивать преднамеренно игру  В. Все вышеперечисленное запрещено | В |
| 7 | Сколько человек одновременно играют в настольный теннис в партии? | А. 1  Б. 2  В. 3 | Б |
| 8 | По сколько подач производит каждый игрок? | А. 1  Б. 2  В. 5 | Б |
| 9 | Можно ли подавать мяч с хода? | А. можно  Б. нельзя  В. можно, стоя боком к столу | В |
| 10 | До скольки очков играется партия в настольном теннисе? | А. 13  Б. 11  В. 7 | Б |

**II-я часть (практика)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п\п | Содержание контрольных упражнений | Результат |
|  | Прыжок в длину с места, см | 150 |
|  | Челночный бег 3 раза по 10 метров, с | 37 |
|  | Подтягивание на перекладине | 9 |
|  | Сгибание рук в упоре лежа | 35 |
|  | Метание мяча для настольного тенниса | 4 |
|  | Дальность отскока мяча, м | 4,5 |
|  | Бег по «восьмерке», с | 43 |
|  | Перенос мячей, с | 54 |
|  | Прыжки со скакалкой за 45 с | 50 |
|  | Бег 60 м, с | 13,8 |

**Организационно-педагогические условия.**

**Для реализации программы необходимы:** спортивный инвентарь, оборудование.

**Материально-техническое обеспечение:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Средства обучения** | **Кол-во единиц**  **на группу** | **Степень использования в %** |
| Мячи теннисные | 15шт. | 100% |
| Ракетка | 4шт. | 100% |
| Сетка для настольного тенниса | 1шт. | 100% |
| Теннисный стол | 1шт. | 100% |

**Кадровое обеспечение.** Руководитель кружка – педагог дополнительного образования, который имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Дорофеева Марина Викторовна педагог дополнительного образования  имеет общий стаж работы 15 лет. Закончила Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования « Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина» учитель музыки и культурологии по специальности « Музыкальное образование»2004г.    В 2015 прошла курсы повышения квалификации федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Липецкий государственный педагогический университет» по дополнительной профессиональной программе « Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки»

**Список литературы:**

1. «Звезды» липецкого спорта». История развития спорта в Липецкой области.  Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004.–304 с.

2. Горюнов В.М. Валеологические аспекты школьной физической культуры и детского спорта//Детский тренер.2005.№4.– с. 72-86.

3. Климов С.Е.  Дворовый спорт. М.: Советский спорт, 2011.- 152 с.

4.Милоданова Ю.А., Жданов В.Ю., Жданов И.Ю. Обучение настольному теннису за 5 шагов. М.: Спорт, 2015. — 128 с.

5. Иванов В. Настольный теннис. 2-е изд. — М.: Физкультура и спорт, 1966. — 192 с.

6. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. М.: Информпечать, 2012. — 192 с.

7.Губа В.П., Тарпищев Ш.А., Самойлов А.Б. Особенности подготовки юных теннисистов. М.: СпортАкадемПресс, 2003. — 13

8.Барчукова Г.А« Настольный теннис» - М.: Физкультура и спорт,1989-175с.-Спорт для всех.