



Администрация Курортного района Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Курортного района Санкт-Петербурга
«На реке Сестре»

ПРИНЯТА:
Решением Педагогического
совета:
Протокол № 3:
От «31» августа 2018 г.:

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 108 от «01» сентября 2018 г.
Директор ГБУ ДО ДДТ «На реке Сестре»
М.В.Куканова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Направленность:
Срок реализации:
Возраст обучающихся:
Разработчик:

физкультурно-спортивная
3 года
6-17 лет
Бурова М.В.,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости. Физическая подготовка теннисиста осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения. Одна из главных задач физической подготовки – повышение эффективности техники. Стремление превзойти соперника в скорости действий, изобретательности, меткости бросков и других действий, направленных на достижение победы, приучает учащихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у учащихся умения управлять эмоциями, не терять контроль за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Направленность программы физкультурно-спортивная. Настольный теннис является Олимпийским видом спорта. Данная программа предполагает эффективную учебно-тренировочную, воспитательную и соревновательную работу педагога в секции по настольному теннису.

Актуальность и педагогическая целесообразность. В данной программе учитываются индивидуальность подхода и возможность снижения индивидуальной нагрузки, к занятиям можно привлекать детей с некоторыми физическими недостатками и слабой физической подготовкой, с целью улучшить их здоровье, спортивные результаты и гармоничное развитие личности.

Адресат программы.

В учено-тренировочный процесс по программе настольного тенниса могут быть вовлечены все желающие вне зависимости от их игровой практики и навыков, приобретенных до поступления в секцию. Группы комплектуются на основе желания детей заниматься в секции настольного тенниса. Содержание учебно-тренировочного материала предусматривает занятия с новичками разновозрастными (начиная с 6 до 17 лет), не зависимо от пола и физической подготовленности, и более детальную работу со спортсменами второго и последующего годов обучения, обеспечивая при этом преемственность и взаимопомощь.

Уровень усвоения программы.

Данная программа является общекультурной и реализуется в течение трёх лет.

Цель и задачи программы.

Цель: создать условия для развития личностных и физических качеств учащихся с помощью занятий по настольному теннису.

Программа предполагает решение следующих ***задач:***

1.развивающие

- развить мышечную память, внимание, скоростную реакцию, координацию движений, ловкость, быстроту и точность действий;
- улучшить физическое развитие;
- повысить и развить функциональные возможности всех органов и систем организма детей и подростков;

2.обучающие

- обучить самостоятельности, коммуникативным навыкам общения и рефлексии на занятиях настольным теннисом и ОФП;
- обучить овладению навыками техники и тактики игры в настольный теннис;
- улучшить популяризацию настольного тенниса;

3.воспитательные

- воспитать морально-волевые качества посредством тренировок и соревнований по настольному теннису;

Условия реализации программы

Группы комплектуются на основе желания контингента заниматься в секции настольного тенниса с 6 до 11 лет и с 12 до 17 лет, не зависимо от начального уровня физической подготовки и пола. Допускается дополнительный набор в группы 2-го и последующих годов обучения при прохождении претендентов контрольных нормативов соответствующих групп.

Формы организации деятельности детей на занятии фронтальная и групповая с небольшими элементами индивидуальной.

Для проведения тренировок используются: зал-рекреация, 3 стола для настольного тенниса, а также 10 ракеток и мячи. Зачисление в группы последующего года обучения производится при помощи тест - контроля по ОФП и по результатам участия в турнирах и соревнованиях по данному направлению.

Отличительными особенностями организации образовательного процесса является повышение роли физической культуры и спорта во всестороннем и гармоничном развитии личности и укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни посредством тренировок по настольному теннису.

Форма и режим занятий.

Занятия по настольному теннису проводятся в форме тренировок по ОФП (общая физическая подготовка), СФП (специальная физическая подготовка), ТТП (техничко-тактическая подготовка), а также в форме теоретической подготовки.

144 часа в год в СОГ (спортивно-оздоровительная группа) занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа;

Планируемые результаты

Личностные качества:

- формирование таких качеств как: решительность, правдивость, дружелюбие, взаимопомощь, самостоятельность, общительность и стремление к самообразованию и самосовершенствованию;

- формирование устойчивого интереса и навыков систематических занятий настольным теннисом;

- формирование правильного отношения к физической культуре и спорту, как к основам здорового образа жизни, всестороннего и гармоничного развития личности

- формирование понятия о здоровом образе жизни посредством тренировок по настольному теннису.

Метапредметные качеств:

- формирование умения организовать свою деятельность, обобщать приобретённый опыт и применять его на практике;

- формирование умения выбирать средства реализации своих целей в разных ситуациях;

Формирование умения взаимодействовать в группе при достижении общих целей;

- формирование умения оценивать, анализировать и планировать достигнутые результаты на занятиях;

- формирование умения разрешать конфликты, управлять поведением партнёра по заданию, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.

Предметные качества:

- освоение навыков самостоятельных занятий настольным теннисом и ОФП;

- овладение навыками техники и тактики игры в настольный теннис;

- улучшение популяризации настольного тенниса;

- воспитание морально-волевые качества посредством тренировок и соревнований по настольному теннису;

- улучшение уровня подготовленности спортсменов посредством соревнований и турниров равного уровня по окончании полного курса занятий в секции.

Учебный план

Учебный план дополнительной образовательной программы – 1 год обучения

№	Название темы учебно-тренировочного процесса	практика	теория	Всего часов в году	Форма контроля
1	Вводное занятие	-	1	1	Входящий
2	Техника безопасности, правила игры, организация и проведение соревнований, судейство	3	3	6	
3	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	2	
4	Физическая культура и спорт в России	-	1	1	
5	История развития настольного тенниса	-	1	1	
6	Основы методики обучения и тренировки теннисистов, инструкторская практика, основы самостоятельной тренировки, соревнования	20	2	22	Промежуточный
7	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	54	3	57	
8	Основы техники и тактики игры в н/теннис	47	3	50	
9	Психологическая подготовка	-	1	1	
10	Оборудование и инвентарь	1	-	1	
11	Тестирование по специальной и технической подготовке	1	1	2	итоговый
	всего	127	17	144	

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – 2 год обучения

№	Название темы учебно-тренировочного процесса	практика	теория	Всего часов в году	Формы контроля
1	Вводное занятие	-	1	1	входящий.
2	Техника безопасности, правила игры, организация и проведение соревнований, судейство	3	3	6	
3	Врачебный контроль и самоконтроль Физическая культура и спорт в России	1	1	2	
4	История развития настольного тенниса	-	1	1	
5	Основы методики обучения и тренировки теннисистов,	-	1	1	
6	инструкторская практика, основы самостоятельной тренировки, соревнования	20	2	22	
7	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	54	3	57	Промежут.
8	Основы техники и тактики игры в н/теннис Психологическая подготовка	47	3	50	
9	Оборудование и инвентарь	-	1	1	
10	Тестирование по специальной и технической подготовке	1	-	1	Итоговый.
11		1	1	2	
	всего	127	17	144	

Учебный план дополнительной общеобразовательной программы – 3 год обучения

№	Название темы учебно-тренировочного процесса	практика	теория	Всего часов в году	Формы контроля
1	Вводное занятие	-	1	1	Входящий
2	Техника безопасности, правила игры, организация и проведение соревнований, судейство	3	3	6	
3	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	2	Промежут.
4	Физическая культура и спорт в России	-	1	1	
5	История развития настольного тенниса	-	1	1	
6	Основы методики обучения и тренировки теннисистов, инструкторская практика, основы самостоятельной тренировки, соревнования	20	2	22	
7	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	54	3	57	
8	Основы техники и тактики игры в н/теннис	47	3	50	
9	Психологическая подготовка	-	1	1	
10	Оборудование и инвентарь	-	1	1	
	Тестирование по специальной и технической подготовке	1	-	1	
		1	1	2	
ВСЕГО		127	17	144	

Календарный учебный график

<i>Год обучения</i>	<i>Дата начала занятий</i>	<i>Дата окончания занятий</i>	<i>Количество учебных недель</i>	<i>Количество учебных часов</i>	<i>Режим занятий</i>
1 год	01.09.	25.05.	36	144	2 тренировки по 2 часа
2 год	01.09.	25.05.	36	144	2 тренировки по 2 часа
3 год	01.09	25.05	36	144	2 тренировки по 2 часа

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Дом детского творчества Курортного района Санкт–Петербурга «На реке Сестре»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеобразовательной программы

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

на 2017-2018 учебный год
«1» год обучения

Составитель: Булова М.В., педагог дополнительного образования
_____ (подпись)

Учебные планы, календарные учебно-тематические планы имеют одинаковые темы и одинаковое количество часов не зависимо от года обучения. В программе меняется наполненность тем. Задания усложняются от года к году, результаты выполнения заданий улучшаются и усвершенствуются с каждым годом. Всё это отражено в разделе «содержание обучения» где описаны подробно все элементы занятий. Так же разница в годах обучения отражена в целях и задачах на каждый год обучения.

Задачи

1.развивающие

- развить мышечную память, внимание, скоростную реакцию, координацию движений, ловкость, быстроту и точность действий;
- улучшить физическое развитие;
- повысить и развить функциональные возможности всех органов и систем организма детей и подростков;

2.обучающие

- обучить самостоятельности, коммуникативным навыкам общения и рефлексии на занятиях настольным теннисом и ОФП;
- обучить овладению навыками техники и тактики игры в настольный теннис;
- улучшить популяризацию настольного тенниса;

3.воспитательные

- воспитать морально-волевые качества посредством тренировок и соревнований по настольному теннису.

Ожидаемые результаты

Личностные качества:

- формирование таких качеств как: решительность, правдивость, дружелюбие, взаимопомощь, самостоятельность, общительность и стремление к самообразованию и самосовершенствованию;
- формирование устойчивого интереса и навыков систематических занятий настольным теннисом;
- формирование правильного отношения к физической культуре и спорту, как к основам здорового образа жизни , всестороннего и гармоничного развития личности
- формирование понятия о здоровом образе жизни посредством тренировок по настольному теннису.

Метапредметные качества

- формирование умения организовать свою деятельность, обобщать приобретённый опыт и применять его на практике;
- формирование умения выбирать средства реализации своих целей в разных ситуациях;
- Формирование умения взаимодействовать в группе при достижении общих целей;
- формирование умения оценивать, анализировать и планировать достигнутые результаты на занятиях;
- формирование умения разрешать конфликты, управлять поведением партнёра по заданию, с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.

Предметные качества

- освоение навыков самостоятельных занятий настольным теннисом и ОФП;
- овладение навыками техники и тактики игры в настольный теннис;
- улучшение популяризации настольного тенниса;
- воспитание морально-волевые качества посредством тренировок и соревнований по настольному теннису;
- улучшение уровня подготовленности спортсменов посредством соревнований и турниров равного уровня по окончании полного курса занятий в секции.

Содержание программы

1 год обучения.

1. Физическая культура и спорт в России.

Беседы о спорте. Пропаганда здорового образа жизни. Беседы о соревнованиях, Олимпийских играх. Просмотр телепередач и видеокассет о настольном теннисе.

2. История развития настольного тенниса:

Беседы о настольном теннисе. Настольный теннис в программе Олимпийских игр. Беседы о спортсменах.

3. Врачебный контроль и самоконтроль:

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Изменение объема и силы мышц. Повышение координации движений, двигательных возможностей. Гигиена спортсмена. Режим дня и режим тренировок.

Причины травматизма. Меры предупреждения травм.

4. Техника безопасности, правила игры, проведение соревнований, судейство:

Изучение основных правил игры. Ведение счета, проведение игры на большинство из трех партий, круговая система соревнований, стыковые игры, олимпийская система соревнований. Участие в судействе.

5. Основы методики обучения и тренировки теннисистов, инструкторская практика, основы самостоятельной тренировки:

Методы тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощением на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке. Навыки контроля своей подготовки, учет результатов тренировок и соревнований. Совершенствование тактики парной игры. Навыки планирования тренировочных занятий.

6. Общая, специальная физическая подготовка:

Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег, волейбол, футбол (по упрощенным правилам), упражнения по технике игры. Проводятся комплексные занятия по общей и специальной физической подготовке. Объем их постепенно увеличивается с учетом возраста, пола и уровня спортивной квалификации.

Выполнение физических упражнений и участие в соревнованиях по другим видам спорта в соответствии с планом. Интервальный бег, бег с высокого старта, прыжки в длину с места, прыжки «кенгуру», Прыжки боком с двух ног, имитация перемещений боком, имитация перемещений вперед-назад, имитация ударов «накат» слева и справа.

Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 1- 3 минут. Имитация ударов в продолжение 12 минут. Имитация перемещений с ударами – 3 и 5 минут. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясе.

7. Основы техники и тактики игры в теннис:

Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная стойка при подаче, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева. Краткие сведения о современных тенденциях в развитии техники игры. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.

Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение основных стоек теннисистов. Изучение подач. Тренировка ударов «накатом» справа и слева. Сочетание ударов. Имитация ударов справа и слева. Сочетание ударов. Имитация перемещений с выполнением ударов. Игра в «крутиловку» вправо и влево. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, двух и трех партий. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

8. Психологическая подготовка.

Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения на соревнованиях.

9. Оборудование и инвентарь:

Профилактический ремонт спортивного инвентаря, оборудования, ремонт ракеток, стоек, сеток. Изучение различных видов спортивного инвентаря.

10. Тестирование по специальной и технической подготовке

В начале и в конце года обучения проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке.

При переходе в группу 2-го года обучения, занимающиеся должны выполнить соответствующие нормативы по физической и технической подготовке.

Календарно – тематическое планирование (2017-2018 уч. год)**Педагог: Бурова М.В.****Название программы: «Настольный теннис»****Направленность: физкультурно-спортивная****Год обучения: первый****Количество часов в неделю: 4 часа****Количество часов в год: 144 часа**

№	Дата	Кол -во час ов	Раздел, тема	Содержание занятия	Теор ия	Прак тика
1	05.09	1 1	Вводное занятие Техника безопасности	Ознакомление с методами проведения занятий Правила поведения в учреждении	1 1	
2	07.09	1 1	Техника безопасности Врачебный контроль и самоконтроль	Гигиена спортсмена. Режим дня и режим тренировок. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1 1	
3	12.09	1 1	Правила игры, организация и проведение соревнований, судейство Врачебный контроль и самоконтроль	Ведение счета, проведение игры на большинство из трех партий, круговая система соревнований, Причины травматизма. Меры предупреждения травм.	1	1
4	14.09	1 1	Правила игры, организация и проведение соревнований, судейство Основы техники и тактики игры в н/теннис	Круговая система соревнований, стыковые игры, олимпийская система соревнований Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная стойка при подаче. Жонглирование мячом.		1 1
5	19.09	1 1	Правила игры, организация и проведение соревнований. судейство История развития настольного тенниса	Изучение основных правил игры. Ведение счета, проведение игры на большинство из трех партий, круговая система соревнований, Беседы о настольном теннисе. Настольный теннис в программе Олимпийских игр. Беседы о спортсменах.	1	1
6	21.09	1 1	Физическая культура и спорт в России Основы техники и тактики игры в н/теннис	Беседы о спорте. Пропаганда здорового образа жизни. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне	1 1	
7	26.09	1	Техника безопасности, правила игры, организация и	Правила поведения в учреждении Изучение основных правил игры.		1

		1	проведение соревнований, судейство Основы техники и тактики игры в н/теннис	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.	1	
8	28.09	1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег		1
		1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная стойка при подаче, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.		1
9	03.10	1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	Проводятся комплексные занятия по общей и специальной физической подготовке.		1
		1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.		1
10	05.10	1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег		1
		1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Краткие сведения о современных тенденциях в развитии техники игры. Тычок слева.		1
11	10.10	1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	Проводятся комплексные занятия по общей и специальной физической подготовке.		1
		1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Тактика игры с разными противниками.		1
12	12.10	1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег	1	
		1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Исходная стойка при подаче, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.		1
13	17.10	1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры,	Проводятся комплексные занятия по общей и специальной физической подготовке.		1

		1	подготовка к игре в теннис Основы техники и тактики игры в н/теннис	Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Тычок справа.		1
14	19.10	1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис Основы техники и тактики игры в н/теннис	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег Тычок справа и слева. Основные тактические варианты игры.		1 1
15	24.10	1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис Основы техники и тактики игры в н/теннис	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег Исходная стойка при подаче, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.		1 1
16	26.10	1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис Основы техники и тактики игры в н/теннис	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева.		1 1
17	31.10	1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис Основы техники и тактики игры в н/теннис	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии тычком.		1 1
18	02.11	1	Основы методики обучения и тренировки теннисистов Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	Навыки контроля своей подготовки, учет результатов тренировок и соревнований. Интервальный бег, бег с высокого старта, прыжки в длину с места, прыжки «кенгуру»	1	1
19	07.11	1	Основы методики обучения и тренировки	Тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке.		1

		1	теннисистов Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	Прыжки боком с двух ног, имитация перемещений боком, имитация перемещений вперед-назад, имитация ударов «накат» слева и справа.	1	
20	09.11	1	Основы методики обучения и тренировки теннисистов, основы самостоятельной тренировки	Методы тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощением на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке.		1
		1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	Проводятся комплексные занятия по общей и специальной физической подготовке.		1
21	14.11	1	Основы методики обучения и тренировки теннисистов	Навыки планирования тренировочных занятий		1
		1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег		1
22	16.11	1	Основы самостоятельной тренировки	Навыки контроля своей подготовки, учет результатов тренировок и соревнований		1
		1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева тычком.		1
23	21.11	1	Основы методики обучения и тренировки теннисистов	Тренировка сочетаний ударов		1
		1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры	Проводятся комплексные занятия по общей и специальной физической подготовке.		1
24	23.11	1	Основы методики обучения и тренировки теннисистов Подвижные игры,	Методы тренировки ударов сложных подач Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с		1

		1	подготовка к игре в теннис	предметами, ходьба, бег, волейбол, футбол (по упрощенным правилам)		1
25	28.11	1	Основы самостоятельной тренировки	Навыки планирования тренировочных занятий Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег	1	1
		1	Общая, специальная физическая подготовка,			
26	30.11	1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег Накат справа в средней зоне.		1
		1	Основы техники и тактики игры в н/теннис			1
27	05.12	1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	Интервальный бег, бег с высокого старта, прыжки в длину с места, прыжки «кенгуру» Подача справа тычком.		1
		1	Основы техники и тактики игры в н/теннис			1
28	07.12	1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег Накат справа.		1
		1	Основы техники и тактики игры в н/теннис			1
29	12.12	1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег Накат справа в перемещении.		1
		1	Основы техники и тактики игры в н/теннис			1
30	14.12	1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег Занятия с отягощением на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке		1
		1	Основы методики обучения и тренировки теннисистов			1
31	19.12	1	Общая, специальная физическая подготовка,	Интервальный бег, бег с высокого старта, прыжки в длину с места,		1

37	16.01	1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	Интервальный бег, бег с высокого старта, прыжки в длину с места, прыжки «кенгуру»		1
		1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Накат справа и слева.		1
38	18.01	1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег		1
		1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Накат справа в средней зоне.		1
39	23.01	1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	Интервальный бег, бег с высокого старта, прыжки в длину с места, прыжки «кенгуру»		1
		1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Подача справа с верхним вращением.		1
40	25.01	1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег		1
		1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Накат справа в перемещении.		1
41	30.01	1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры	Интервальный бег, бег с высокого старта, прыжки в длину с места, прыжки «кенгуру»		1
		1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Подрезка справа.		1
42	01.02	1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег		1
		1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Подрезка справа.		1
43	06.02	1	Общая, специальная физическая подготовка,	Интервальный бег, бег с высокого старта, прыжки в длину с места,		1

		1	подвижные игры Основы техники и тактики игры в н/теннис	прыжки «кенгуру» Подрезка слева.		1
44	08.02	1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег Подрезка слева		1
		1	Основы техники и тактики игры в н/теннис			1
45	13.02	1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры	Интервальный бег, бег с высокого старта, прыжки в длину с места, прыжки «кенгуру»		1
		1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Подрезка справа и слева.		1
46	15.02	1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег Накат справа над столом подставкой.		1
		1	Основы техники и тактики игры в н/теннис			1
47	20.02	1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры	Интервальный бег, бег с высокого старта, прыжки в длину с места, прыжки «кенгуру»		1
		1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Накат справа над столом подставкой.		1
48	22.02	1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег		1
		1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Накат справа.		1
49	27.02	1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры	Интервальный бег, бег с высокого старта, прыжки в длину с места, прыжки «кенгуру»		1
		1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Накат слева.		1

50	01.03	1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры Основы техники и тактики игры в н/теннис	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег Накат справа и слева.		1
51	06.03	1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры Основы техники и тактики игры в н/теннис	Интервальный бег, бег с высокого старта, прыжки в длину с места, прыжки «кенгуру» Поддача подрезкой справа.		1
52	13.03	1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры Основы техники и тактики игры в н/теннис	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег Подрезка справа.		1
53	15.03	1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры Основы методики обучения и тренировки теннисистов	Интервальный бег, бег с высокого старта, прыжки в длину с места, прыжки «кенгуру» Методы тренировки ударов сложных подач		1
54	20.03	1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры Основы техники и тактики игры в н/теннис	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег Поддача подрезкой слева.		1
55	22.03	1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры Основы техники и тактики игры в н/теннис	Интервальный бег, бег с высокого старта, прыжки в длину с места, прыжки «кенгуру» Подрезка слева	1	1
56	27.03	1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры Основы методики обучения и тренировки теннисистов	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег занятия с отягощением на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке		1

57	29.03	1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры	Имитация перемещений вперед-назад, имитация ударов «накат» слева и справа. Совершенствование тактики парной игры. Навыки планирования тренировочных занятий	1
		1	Основы методики обучения и тренировки теннисистов		1
58	03.04	1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег Методы тренировки ударов сложных подач	1
		1	Основы методики обучения и тренировки теннисистов		1
59	05.04	1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры	Прыжки боком с двух ног, имитация перемещений боком, имитация перемещений вперед-назад Занятия с отягощением на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке	1
		1	Основы методики обучения и тренировки теннисистов		1
60	10.04	1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег Накат справа.	1
		1	Основы техники и тактики игры в н/теннис		1
61	12.04	1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры	Имитация ударов в продолжение 12 минут Занятия с отягощением на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке	1
		1	Основы методики обучения и тренировки теннисистов		1
62	17.04	1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег Совершенствование тактики парной игры. Навыки планирования тренировочных занятий	1
		1	Основы методики обучения и тренировки теннисистов		1
63	19.04	1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Накат справа в средней зоне. Занятия с отягощением на руку,	1

		1	Основы методики обучения и тренировки теннисистов	тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке		1
64	24.04	1	Основы техники и тактики игры в н/теннис Основы методики обучения и тренировки теннисистов	Подача подрезкой справа и переход к нападению. Методы тренировки ударов сложных подач	1	1
65	26.04	1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры Основы методики обучения и тренировки теннисистов	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег Совершенствование тактики парной игры. Навыки планирования тренировочных занятий		1 1
66	03.05	1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры Основы методики обучения и тренировки теннисистов	. Имитация перемещений с ударами – 3 и 5 минут занятия с отягощением на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке		1 1
67	08.05	1	Основы техники и тактики игры в н/теннис Основы методики обучения и тренировки теннисистов	Подача подрезкой слева. Занятия с отягощением на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке		1 1
68	10.05	1	Основы техники и тактики игры в н/теннис Основы методики обучения и тренировки теннисистов	Подрезка справа и слева. Методы тренировки ударов сложных подач		1 1
69	15.05	1	Основы техники и тактики игры в н/теннис Психологическая подготовка	Накат справа по подрезке справа. Воспитание волевых качеств: целенаправленности, настойчивости, трудолюбия.	1	1
70	17.05	1	Участие в соревнованиях. Тестирование по специальной и технической	Турнир. Подведение итогов за год. Контрольные нормативы. Турнир.	1	1

			подготовке			
71	22.05	1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Подача справа с верхним вращением		1
		1	Оборудование и инвентарь	Специфика ухода за ракетками, переклейка резины.		1
72	24.05	1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег		1
		1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Накат справа.		1
	Итого	144			17	127

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Дом детского творчества Курортного района Санкт–Петербурга «На реке Сестре»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеобразовательной программы

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

на 2017-2018 учебный год
«2» год обучения

Составитель: Булова М.В., педагог дополнительного образования
_____ (подпись)

2 год обучения.

Задачи

1.развивающие

- развить мышечную память, внимание, скоростную реакцию, координацию движений, ловкость, быстроту и точность действий;
- улучшить физическое развитие;
- повысить и развить функциональные возможности всех органов и систем организма детей и подростков;

2.обучающие

- обучить самостоятельности, коммуникативным навыкам общения и рефлексии на занятиях настольным теннисом и ОФП;
- обучить овладению навыками техники и тактики игры в настольный теннис;
- улучшить популяризацию настольного тенниса;

3.воспитательные

- воспитать морально-волевые качества посредством тренировок и соревнований по настольному теннису.

1. Физическая культура и спорт в России.

Беседы о спорте. Пропаганда здорового образа жизни. Беседы о соревнованиях, Олимпийских играх. Просмотр телепередач и видеокассет на спортивную тему.

2. История развития настольного тенниса:

Беседы о настольном теннисе. Настольный теннис в программе Олимпийских игр. Беседы о спортсменах.

3.Врачебный контроль и самоконтроль:

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Изменение объема и силы мышц. Повышение координации движений, двигательных возможностей. Гигиена спортсмена. Режим дня и режим тренировок.

4. Техника безопасности, правила игры, проведение соревнований, судейство:

Изучение основных правил игры. Ведение счета, проведение игры на большинство из трех партий, круговая система соревнований, стыковые игры, олимпийская система соревнований.

5.Основы методики обучения и тренировки теннисистов, инструкторская практика, основы самостоятельной тренировки:

Методы тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощением на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке. Навыки контроля своей подготовки, учет результатов тренировок и соревнований. Совершенствование тактики парной игры. Навыки планирования тренировочных занятий. Проведение занятий с начинающими спортсменами. Организация и проведение соревнований, судейская практика.

6. Общая, специальная физическая подготовка:

Закрепление пройденного материала. Специальные упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений, скоростной выносливости, быстроты реакции, подготовительные игры, всевозможные эстафеты с мячом. Выполнение физических упражнений и участие в соревнованиях по другим видам спорта в соответствии с планом. Интервальный бег, бег с высокого старта, прыжки в длину с места, прыжки «кенгуру», Прыжки боком с двух ног, имитация перемещений боком, имитация перемещений вперед-

назад, имитация ударов «накат» слева и справа. Занятия различными видами спорта, специальные упражнения, рекомендуемые для предыдущего года. Выполнение физических упражнений и участие в соревнованиях по другим видам спорта в соответствии с индивидуальными и групповыми планами.

7. Основы техники и тактики игры в теннис:

Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная стойка при подаче, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева. Краткие сведения о современных тенденциях в развитии техники игры. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.

Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение основных стоек теннисистов. Изучение подач. Тренировка ударов «накатом» справа и слева. Сочетание ударов. Имитация ударов справа и слева. Сочетание ударов. Имитация перемещений с выполнением ударов. Игра в «крутиловку» вправо и влево. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, двух и трех партий. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

Повторение материала предыдущих лет, разбор современных тенденций в развитии игры. Игра на столе разными ударами по элементам и в сочетаниях, игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий с форой, свободная игра.

8. Психологическая подготовка.

Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, упорства и трудолюбия. Самоконтроль своего поведения на соревнованиях. Воспитание устойчивости к однообразной работе.

9. Оборудование и инвентарь:

Профилактический ремонт спортивного инвентаря, оборудования, ремонт ракеток, стоек, сеток. Изучение различных видов спортивного инвентаря.

10. Тестирование по специальной и технической подготовке

В начале и в конце года обучения проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке.

При переходе в группу 2-го года обучения, занимающиеся должны выполнить соответствующие нормативы по физической и технической подготовке.

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Дом детского творчества Курортного района Санкт–Петербурга «На реке Сестре»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеобразовательной программы

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

на 2017-2018 учебный год
«2» год обучения

Составитель: Булова М.В., педагог дополнительного образования
_____ (подпись)

3 год обучения.

Задачи

1.развивающие

- развить мышечную память, внимание, скоростную реакцию, координацию движений, ловкость, быстроту и точность действий;
- улучшить физическое развитие;
- повысить и развить функциональные возможности всех органов и систем организма детей и подростков;

2.обучающие

- обучить самостоятельности, коммуникативным навыкам общения и рефлексии на занятиях настольным теннисом и ОФП;
- обучить овладению навыками техники и тактики игры в настольный теннис;
- улучшить популяризацию настольного тенниса;

3.воспитательные

- воспитать морально-волевые качества посредством тренировок и соревнований по настольному теннису.

1. Физическая культура и спорт в России.

Беседы о спорте. Пропаганда здорового образа жизни. Беседы о соревнованиях, Олимпийских играх. Просмотр телепередач и видеокассет на спортивную тему.

2. История развития настольного тенниса:

Беседы о настольном теннисе. Настольный теннис в программе Олимпийских игр. Беседы о спортсменах.

3.Врачебный контроль и самоконтроль:

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Изменение объема и силы мышц. Повышение координации движений, двигательных возможностей. Гигиена спортсмена. Режим дня и режим тренировок. Питание спортсмена. Закаливание. Психологическая подготовка. Воспитание воли, упорства, настрой на соревнования.

4. Техника безопасности, правила игры, проведение соревнований, судейство:

Изучение основных правил игры. Ведение счета, проведение игры на большинство из трех партий, круговая система соревнований, стыковые игры, олимпийская система соревнований. Организация и проведение соревнований, судейство соревнований. Оформление документации. Форма и требования, предъявляемые к участникам. Контрольные турниры.

5.Основы методики обучения и тренировки теннисистов, инструкторская практика, основы самостоятельной тренировки:

Методы тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощением на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке. Навыки контроля своей подготовки, учет результатов тренировок и соревнований. Совершенствование тактики парной игры. Навыки планирования тренировочных занятий. Соблюдение принципа последовательности обучения – от простого к сложному, от основного к второстепенному. Определение ошибок в технике и тактике игры и их исправление. Ведущее значение психологических показателей для повышения спортивных результатов. Определение ошибок в технике и тактике игры, проведение урока, исправление ошибок.

6. Общая, специальная физическая подготовка:

Работа по ликвидации недостатков в технике игры, поддержание достаточно высокого уровня тренированности, активный отдых. Специальные упражнения для развития физических качеств (быстроты, ловкости, прыгучести, координации движений, скоростной выносливости), специальные упражнения, приближенные к игровым ситуациям.

Выполнение физических упражнений и участие в соревнованиях по другим видам спорта в соответствии с планом. Увеличение объема и интенсивности специальных упражнений. Интервальный бег, бег с высокого старта, прыжки в длину с места, прыжки «кенгуру», Прыжки боком с двух ног, имитация перемещений боком, имитация перемещений вперед-

назад, имитация ударов «накат» слева и справа. Увеличение объема и интенсивности занятий. Специальные упражнения используются шире.

Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а так же специальной выносливости применяются: имитация ударов слева и справа на количество повторений 1, 2, 3, 12 мин.; имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3, 12 мин.; имитация перемещений в 3-х метровой зоне у стола по схеме «треугольник»-на количество повторений за 30 сек.; имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 с., 1 мин., 3 мин.; прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку на количество повторений; имитация перемещений по схеме «восьмерка» за 3 мин., игра на двух столах на счет, имитация ударов справа и слева с отягощением на количество повторений за 1,2,3 мин.

7. Основы техники и тактики игры в теннис:

Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.

Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение основных стоек теннисистов. Изучение подач. Тренировка ударов «накатом» справа и слева. Сочетание ударов. Имитация ударов справа и слева. Сочетание ударов. Имитация перемещений с выполнением ударов. Игра в «крутиловку» вправо и влево. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, двух и трех партий. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. Совершенствование приемов игры. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе с различным направлением мяча. Сочетания сложных подач с атакующими и защитными ударами. «Восьмерка», «топ-спин», «подрезки», «свечка», «накат», «контр-топ-спин». Различные комбинации ударов с подкруткой мяча и без. Игры не игровой рукой. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах.

Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой». Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча, с вращением мяча вверх и в сторону. Подачи. Отражение сложных подач. Удары и контрудары с различными вращениями мяча. Завершающие удары с вращением, без вращения. Игра ударами «контр-топ-спин» справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед. Тренировка тактических вариантов игры: атака на своей подаче, атака на подаче соперника, атака с перехватом инициативы, атака с сильного удара противника.

Игры на счет двумя мячами. Тактика одиночной игры с противниками, защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр.

8. Психологическая подготовка.

Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения на соревнованиях. Волевая и психологическая подготовка направлена на преодоление трудностей борьбы с утомлением, связанным с возрастающей нагрузкой, развитие смелости и решительности.

9. Оборудование и инвентарь:

Профилактический ремонт спортивного инвентаря, оборудования, ремонт ракеток, стоек, сеток. Изучение различных видов спортивного инвентаря. Смена игровых покрытий ракеток.

10. Тестирование по специальной и технической подготовке

По окончании курса обучения по программе, занимающиеся должны выполнить соответствующие нормативы по физической и технической подготовке.

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

-*входной контроль* в виде прохождения контрольных нормативов по ОФП проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня начальной подготовки детей.

-*промежуточный контроль* проводится в виде сдачи контрольных нормативов по ОФП, СФП и ТТП в начале и конце 1-ого, 2-ого и 3-его годов обучения с целью проверки освоения программы и перевода обучающихся в группу следующего года обучения.

-*итоговый контроль* проводится в конце 3-его года обучения для определения уровня освоения программы в виде участия воспитанников в районных соревнованиях.

-*анкетирование родителей*

-*текущий контроль* проводится каждое занятие педагогом в форме педагогического наблюдения, устного опроса и анализа качества освоения материала и приобретённых навыков общения.

Формы фиксации результатов

-видеозаписи и фотографии участия в соревнованиях, грамоты, протоколы турниров

-бланки контрольных нормативов по ОФП, СФП и ТТП

Образец таблицы контрольных нормативов по ОФП при входном контроле*

№	ф. и. о.	Отжимания, 30 с	Прыжки на скакалке, 30 с	Подъёмы из положения лёжа, 30 с	Прыжки в длину с места, 3 попытки	баллы	всего
1		5	35	10	100	I	
2		11	50	15	115	II	
3		15	60	20	125	III	
4		20	80	25	130	IV	
5		25	100	30	140	V	

*все данные цифры примерны, при тестировании учитываются возрастные особенности тестируемых

Образец таблицы контрольных нормативов по СФП при промежуточном контроле

№	ф. и. о.	Перемещения в 3-ёх метровой зоне	Челночный бег 3/5/7 м/с	Наклон вперёд, стоя на скамье	баллы	всего
1					I	
2					II	
3					III	
4					IV	
5					V	

Образец таблицы контрольных нормативов по ТТП при промежуточном контроле 1 года обучения*

№	ф. и. о.	Накат справа в ср. зоне	Накат слева в ср. зоне	Накат справа/слева	Подача справа/слева накатом	баллы	всего
1						I	
2						II	
3						III	
4						IV	
5						V	

*для каждого года обучения проводятся определённые контрольные нормативы -анкета для родителей " Отношение родительской общественности к качеству образования".

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

Каждая возрастная группа имеет наряду с общими, свои специфические задачи. Учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведения практических занятий по физической, специальной, технической и тактической, судейской практике и судейской подготовке, участие в соревнованиях, сдача спортивных нормативов по физической и специальной подготовке.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15-20 минутных бесед, которые проводятся в начале занятий.

Необходимо уделять серьезное внимание беседам по технике безопасности во избежание травматизма.

Теннис требует от спортсмена развития особых морально-волевых качеств. Поэтому требуется уделять внимание психологическим тренингам. Своевременное, хорошо организованное проведение занятий, высокая требовательность к выполнению упражнений, аккуратная явка на занятия, строгое выполнение правил на соревнованиях способствуют воспитанию учащихся.

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Закон от 18 июля 2016г. №453-87 «О патриотическом воспитании в Санкт-Петербурге» (Принят Законодательным собранием Санкт-Петербурга 29 июня 2016года).
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерство образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 18.11.2015г.
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Распоряжение Комитета по образованию №617-р) от 01.03.2017г.
6. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 4 июля 2014 г. №41.
7. Инструкции по технике безопасности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Зверев С.М. Программа для внешкольных учреждений, М., Просвещение, 1986г.
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А., Азбука спорта. Настольный теннис. М., «Фис», 1999 г.
3. Серова А.К., Скачков Н.Г., Умей владеть ракеткой. Лениздат. 1989 г.
4. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М., 1982
5. Байгулов Ю.Н. Основы настольного тенниса. М., 1980
6. Былеева л., Короткова И., Яковлев В. Подвижные игры. М., 1974
7. Иванов В.С. Настольный теннис. 2-е перераб.изд. – М.: ФиС, 1966
8. Иванов В.С. Теннис на столе (от новичка до чемпиона мира). 3-е перераб.изд. – М.: ФиС, 970
9. Настольный теннис: правила соревнований. – М.: ФиС, 1988