

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 100»

Рассмотрена

на заседании ШМО педагогов
дополнительного образования

Протокол № 1

от « 02 » 09 2024 г.

Утверждаю:

Директор МБОУ Школы № 100



М.Ю. Ковалева

« 02 » 09 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«Настольный теннис»

Возраст обучающихся: 9-17 лет

Срок реализации: 2 года

Селионов Алексей
Иванович

педагог дополнительного
образования

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Программа разработана с учетом документов, регламентирующих дополнительное образование детей:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Национальный проект «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 03.09.2018 №10;
3. Приказ Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
6. Письмо Минобрнауки России от 16.11.2015 г. №09-3242 с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
7. Примерная программа воспитания, 2020, ФИРСО;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 38 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
9. Приказ Министерства образования Красноярского края от 30.12.2021 № 746-11-05 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Красноярском крае»;
10. Устав МБОУ Школы № 100.

Направленность программы

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» физкультурно-спортивной направленности и рассчитана на два года обучения, относится к

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно – силовых качеств, формированию двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, 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.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

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

Уровень – базовый. Базовый уровень предполагает реализацию материала, обеспечивающего освоение специализированных знаний, создающего общую и целостную картину изучаемого предмета в рамках содержательно- тематического направления программы.

Актуальность программы

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.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Новизна программы и ее отличие от уже существующих в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Занятия по программе основываются на общефизической подготовке обучающихся, их спортивно-технических показателях и подготовленности. Настольный теннис – вид спорта, в центре внимания которого находится индивидуальная техника. Чтобы добиться успехов, надо овладевать умением играть с соперниками, обладающими различной манерой игры. Поскольку настольный теннис характеризуется противоборством соперников, необходимо чередовать тактические и технические тренировки с соревнованиями. В процессе теоретических, практических занятий и соревнований занимающиеся должны получить знания и навыки, необходимые спортивному судье, чтобы оказывать помощь в проведении соревнований.

В процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований педагог-тренер воспитывает у занимающихся чувство ответственности перед командой, коллективом, добивается от них добросовестного отношения к своим обязанностям, уважения к старшим, организованности и дисциплины. Своевременное, хорошо организованное проведение занятий, высокая производительность к выполнению движений, аккуратная явка на занятия,

строгое выполнение правил на соревнованиях, личный пример руководителя способствуют воспитанию занимающихся.

Воспитательная работа направлена на формирование у обучающихся следующих качеств:

- патриотизм;
- гармоничное развитие личности каждого обучающегося;
- морально - нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм);
- формирование и укрепление спортивных традиций.

Адресат программы

Программа «Настольный теннис» рассчитана на обучающихся 7-17 лет. При зачислении в группу необходимо предоставить справку о состоянии здоровья. Группы могут формироваться по возрастному признаку.

Срок реализации программы и объем учебных часов

Продолжительность обучения – 2 года.

Начало и конец обучения – согласно годовому календарному графику на текущий учебный год.

Объем программы - 72 учебных часа в год.

Форма обучения - очная.

Режим занятий

Занятия проводятся два раза в неделю по 2 учебных часа. Согласно «Положению о режиме занятий» продолжительность учебного часа – 45 минут, перемена не менее 10 минут.

Год обучения	1	2	Всего
Количество часов	144	144	288
Сроки освоения программы	9 месяцев	9 месяцев	18

Количественный состав группы – не менее 10 человек.

Для детей, успешно прошедших всю программу и желающих продолжить обучение могут разрабатываться индивидуальные образовательные маршруты.

1.2 Цель и задачи дополнительной образовательной программы

Цель программы: создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма, обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

- обучать технике и тактике настольного тенниса;
- научать регулировать свою физическую нагрузку;
- развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.
- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Учебный план
1 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Тео рия	Пра кти ка	Общее кол-во часов	Формы контроля
1.	Техника: совершенствование передвижения и координации. Освоение элементов и техники игры в настольный теннис	15	15	30	Знаниевый компонент; практические умения и навыки; физическая подготовленность; организаторские способности
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	2	-	2	
1.2	Правила распорядка.	2	-	2	
2.1	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	2	2	4	
2.2	Техника передвижений у стола, координация.	2	4	6	
2.3	Точность попадания, техника.	2	2	4	
2.4	Атака, контратака.	2	4	6	
2.5	Подача мяча.	2	2	4	
2.6	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2	
2.	Тактика: отработка технико – тактической комбинации.	11	17	28	Знаниевый компонент; практические умения и навыки; физическая подготовленность; организаторские способности
3.1	Удар справа, удар слева.	2	2	4	
3.2	Срезка в ближнюю и дальнюю зону.	2	2	4	
3.3	Тактические приёмы и комбинации.	2	4	6	
3.4	Возврат мяча срезка слева влево.	2	4	6	
3.5	Теоретические примеры.	2	4	6	
3.6	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2	
3.	Индивидуальная подготовка.	6	10	16	Знаниевый компонент; практические умения и навыки;
4.1	Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.	1	3	4	
4.2	Индивидуальный разбор упражнений.	4	6	10	
4.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2	
4.	Игры на счёт.	5	27	32	Физическая подготовленность; организаторские способности
5.1	Правила игры (теория).	4	-	4	
5.2	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).	-	26	26	
5.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2	

5.	Простые упражнения по элементам (без усложнений).	6	10	16	Знаниевый компонент; практические умения и навыки;
6.1	Имитация ударов на столе.	2	2	4	
6.2	Упражнения на развитие скорости удара.	2	4	6	
6.3	Совершенствование подач и их приёма.	1	3	4	
6.4.	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2	Физическая подготовленность; организаторские способности
6.	Контроль нормативов физического развития.	3	17	20	
7.1	Сдача нормативов.	1	1	2	
7.2	Тесты игровые.	1	1	2	
7.3	Индивидуальная работа.	0	14	14	
7.4	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2	
7.	Промежуточная аттестация	1	1	2	
	ИТОГО:	47	97	144	

2 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов	Формы контроля
1	Тактическая подготовка.	13	16	30	Знаниевый компонент; практические умения и навыки; физическая подготовленность; организаторские способности
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	2	-	2	
1.2	Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные).	2	4	6	
1.3	Тренировки сложных подач и их приёма.	2	4	6	
1.4	Имитационные упражнения.	2	2	4	
1.5	Активный приём подачи накатом.	2	3	5	
1.6	Подрезка мяча справа и слева.	2	3	5	
1.7	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2	Знаниевый компонент; практические умения и навыки; физическая подготовленность; организаторские способности
2.	Техническая подготовка.	10	18	27	
2.1	Восемь принципов выполнения удара.	2	4	6	
2.2	Игра различными ударами без потери мяча.	2	5	7	
2.3	Стойка. Координация у стола.	2	2	4	
2.4	Перемещение у стола.	1	1	2	
2.5	Точность попадания. Техника.	2	5	7	
2.6	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости.	1	1	2	
3.	Игровая подготовка.	7	21	28	

3.1	Игры на счёт.	3	10	13	Знаниевый компонент; практические умения и навыки;
3.2	Парные игры.	3	10	13	
3.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2	
4.	Упражнения по элементам (тренинг).	7	20	27	Физическая подготовленность; организаторские способности
4.1	Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.	3	9	12	
4.2	Комбинированные серии ударов	3	10	13	
4.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2	
5.	Индивидуальная работа.	7	21	28	Знаниевый компонент; практические умения и навыки; Физическая подготовленность;
5.1	Индивидуальная короткая подача.	3	10	13	
5.2	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	3	10	13	
5.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2	
6.	Итоговая аттестация	2	2	4	
	ИТОГО:	46	98	144	

1.3 Содержание программы

1 год обучения

Техника: совершенствование, передвижения и координация

Теоретический компонент:

Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания.

Практический компонент:

Атака, контратака. подача мяча.

Тактика: отработка технико-тактической комбинации

Теоретический компонент:

Теоретические примеры.

Практический компонент:

Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево.

Индивидуальная подготовка

Теоретический компонент:

Индивидуальный разбор упражнений.

Практический компонент:

Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

Игры на счёт

Теоретический компонент:

Правила игры.

Практический компонент:

Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

Простые упражнения по элементам (без усложнений)

Теоретический компонент:

Совершенствование подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

Контроль нормативов физического развития

Теоретический компонент:

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.

Практический компонент:

Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

2 год обучения

Тактическая подготовка

Теоретический компонент:

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа.

Техническая подготовка

Теоретический компонент:

Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мячи.

Практический компонент:

Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника.

Игровая подготовка

Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

Практический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

Упражнения по элементам. Тренинг.

Теоретический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.

Комбинированные серии ударов.

Практический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.

Комбинированные серии ударов.

Индивидуальная работа

Теоретический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

Практический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

Учебные занятия с обучающимися по программе предусматривают сведения о развитии настольного тенниса в России, влияние физических упражнений на организм занимающихся, режим дня спортсмена, основы техники и тактики игры, методы обучения основам одиночных и парных игр. Развитие таких волевых качеств, как трудолюбие на занятиях и выполнение специальных физических упражнений, участие в соревнованиях личных и командных. История развития настольного тенниса в России и за рубежом. Успехи русских теннисистов в крупнейших мировых и международных соревнованиях, включение в программу Олимпийских игр.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Изменение объема и силы мышц. Увеличение энергетического запаса организма. Повышение способностей к переносимости длительных и интенсивных нагрузок. Повышение координационных способностей занимающихся, их двигательных возможностей, увеличение устойчивости к эмоциональным возбуждениям.

Гигиенические знания и средства закаливания включают: гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питание спортсменов. Естественные средства закаливания – вода, солнце, воздух.

Основы техники и тактики игры включают в себя совершенствование владением приемов игры с различными направлениями полета мяча, сочетание сложных подач и атакующими и защитными ударами.

Для группы первого года обучения:

Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная при подаче стойка теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко от стола и в средней зоне. Перемещения 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.

Для группы второго года обучение или обучающихся, занимающихся по индивидуальному образовательному маршруту:

Совершенствование приемов игры изученных ранее. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе с различным направлением мяча.

Особенности школ настольного тенниса: российская школа, японская школа, китайская школа. Совершенствование подач различной длины, направлений. Поддачи – «двойники», прием сложных подач атакующими ударами, «подставкой», «подрезкой». Организация атаки через сложную подачу, атака со сложных подач противника.

Практические занятия.

Для группы первого года обучения.

Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение основных стоек теннисистов. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Сочетание ударов. Имитация ударов справа и слева, сочетание

ударов. Имитация перемещений с выполнением ударов. Свободная игра на столе, игра на счет из одной, трех партий.

Для группы второго года обучения или обучающихся занимающихся по индивидуальному образовательному маршруту.

Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Удары справа и слева по диагонали и по прямой, защите «подрезкой», «свечкой» с верхним вращением мыча. Выполнение подач с нижним вращением, боковым справа и слева, в разных направлениях. Отражение сложных подач ударами «накат», «подставка», «подрезка». Тренировка тактических вариантов игры при своей подаче, при подаче противника. Игры на счет по заданию, тактика игры против защитника, нападающего. Выполнение серийных ударов: откидка справа, слева по диагонали, по прямой. Сочетание ударов «накат» справа и слева в левый угол стола, подача справа и слева разученными ударами с завершением комбинации атакующими ударами «топ-спин» и «накат». Совершенствование техники и тактики игры, повышение точности ударов и контрударов слева и справа, изменяя направление и длину полета мяча. Углубленное изучение тактических комбинаций. Сочетание и чередование сильно подрезанных мячей с ударами «топ-спин». Тренировка различных ударов по «свече», ударов «подрезкой» против «подставок» и «подрезок». Удары слева в броске по укороченному мячу. Отражение ударов «топ-спин», подставкой и подрезкой и ударов справа и слева. Парные игры с различными партнерами и противниками.

Технико-техническая подготовка включает: обучение сложным подачам. Совершенствование тактики парной игры. Формы занятий индивидуальный, групповой и комбинированный уроки. Тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке. Методика обучения строится на принципе последовательности в обучении – от простого к сложному, от основного к второстепенному. Ведущее значение физической и морально-волевой подготовки для повышения спортивных результатов. Ознакомление и практическое обучение в организации проведения соревнований, оформлении документации. Навыки контроля своей подготовки, учет результатов тренировок и соревнований.

Навыки контроля своей подготовки, учет результатов тренировок и соревнований. Оборудование, инвентарь и уход за ними. Особенности профилактического ухода за ракетками, столами, сетками, мячами. Способы их ремонта. Ремонт кронштейнов для сетки, стоек, столов, ракетки. Замена игровых покрытий ракетки.

Психологическая подготовка и воспитание волевых качеств. С обучающимися ведется индивидуальная работа (беседы, консультации) для настроя на соревнования, турниры, объясняется способы и техники концентрации собственных сил, методы веры в себя, ориентации на успех коллективной и индивидуальной работы. Упор делается на формирование целеустремленности, упорства, трудолюбия, устойчивости к однообразной, но нужной работе. Самоконтроль поведения в ходе соревнований, уроки психологической настройки на соревнования.

Правила игры, организация соревнований, системы их проведения. Изучение основных правил игры, ведение счета и ознакомление с особенностями

правил игры, требования к организации и проведению соревнований по круговой системе, по системе с выбыванием после одного (двух) поражений. Правила проведения парных соревнований. Обязанности судей во время соревнований, составление документации, расписание игр. Форма и требования, предъявляемые к участникам.

Общая и специальная физическая подготовка целенаправленное развитие организма для достижения спортивных результатов в настольном теннисе. Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 1 и 3 минут. Имитация ударов в продолжение 12 минут. Имитация перемещений с ударами 3 и 5 минут.

Имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 мин, за 2 мин, за 3 мин, за 12 мин. Имитация перемещений в 3-х метровой зоне у стола на количество повторений за 30 сек, за 1 мин, за 3 мин. Совершенствование навыков и умений, приобретенных в младенческом возрасте. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости.

Судейская практика. С первого соревнования сами занимающиеся должны участвовать в судействе.

Участие в соревнованиях (согласно календарному плану). После того, как ребята овладеют основами техники и тактики игры, надо участвовать в соревнованиях приблизительно равных по силам и возрасту детей. Системы проведения, тренировочные и контрольные игры на счет, одиночные и парные игры, соревнования с форой, командные и личные соревнования городского, краевого и регионального масштаба.

1.4 Ожидаемые результаты

К концу первого года обучения

Обучающиеся знают:

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;
- особенности правильного распределения физической нагрузки;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

Умеют:

- проводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе.

Развивают следующие качества:

- улучшение координации движений, быстроты реакции и ловкости;
- улучшение общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повышение адаптивных возможностей организма;
- развитие коммуникабельности в результате коллективных действий.

К концу второго года обучения:

Обучающиеся знают:

- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;
- сведения о положении дел в современном настольном теннисе.

Умеют:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Развивают следующие качества:

- улучшение координации движений, быстроты реакции и ловкость;
- улучшение общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повышение адаптивных возможностей организма;
- развитие коммуникабельности в результате коллективных действий.
- освоение наката справа и слева по диагонали; справа и слева поочередно (восьмеркой)
- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- освоют удар «Топ-спин» различными способами
- умение проведения и судейства соревнований в группах младшего возраста.

Формы контроля (оцениваются педагогом или другими обучающимися):

- знаниевый компонент,
- практические умения и навыки,
- физическая подготовленность,
- навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности,
- динамика (прирост) оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими промежуточными значениями (учитывается базовый уровень здоровья, физической подготовленности),
- сформированность общеучебных умений и навыков.

Методы контроля:

- *метод открытого наблюдения* – обучающиеся получают полную информацию, как и что на занятии будет оценивать педагог;
- *метод скрытого наблюдения* применяется, когда обучающиеся работают на занятии фронтально, в группах или индивидуально и им известно, что педагог будет наблюдать за выполнением определённых (определённого) видов двигательных действий, но кого и что педагог оценивает, не информированы;
- *вызов как метод оценки* используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении учебного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия;
- *метод упражнений* предназначен для проверки уровня качества владения отдельными навыками и выполнения домашних заданий;
- *комбинированный метод* включает вербальную информацию по определённому вопросу и выполнение соответствующего двигательного действия.

Планируемые результаты:

Требования к знаниям и умениям, которые приобретают обучающиеся в процессе освоения программы

Игры в настольный теннис на занятиях, беседы, соревнования, просмотр журналов видео записей с соревнований мирового, российского уровней. Учебный материал для занимающихся в группах настольного тенниса рассчитан на последовательное и постепенное усвоение теоретических знаний и практических умений и навыков, освоение владением ракеткой, производством различных ударов.

Большое место в подготовке игроков уделяется воспитанию волевых качеств и совершенствованию психологических показателей, необходимых для успешной игры. В процессе занятий дети получают необходимые знания проведения игр в настольный теннис, информацию об условиях, видах, требованиях поведения соревнований. Процесс освоения программы разделен на два уровня:

1-й год обучения нацелен на овладение основами техники и тактики настольного тенниса.

Он ориентирован на освоение азов игры в настольный теннис, воспитание уверенности в своих силах, общефизическая подготовленность и выносливость.

Новичкам в настольном теннисе надо научиться тщательно анализировать свои движения при выполнении основных технических приемов, в противном случае они не смогут овладеть правильными движениями различных ударов по мячу, то есть с самого начала необходимо обращать серьезное внимание на основную стойку у стола, положение ног, рук и корпуса, чтобы молодые спортсмены сразу же учились игре на точность. Необходимо научиться свободно направлять мячи по диагонали стола, по прямой, в середину стола. Этим закладывается фундамент для изучения тактики игры.

2 год обучения ориентируют на закрепление и развитие творческих, личных достижений обучающихся.

Уровень личных достижений опирается на базовые знания и умения начального уровня, но повышаются требования к проявлению самообладания, терпения, владение эмоциями, уверенности в своих силах.

Игроку в настольный теннис для того, чтобы свободно направлять мяч на сторону противника, необходимо разучить и закрепить разнообразные специальные движения, совокупность которых и образует технический арсенал этой игры. Мастерство спортсмена, его умение вести в соревнованиях тактически разнообразную игру определяется уровнем его технической подготовки. Чем большим количеством технических приемов спортсмен владеет, чем интенсивней проходит его тренировка, тем разнообразнее его тактика.

Компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты у детей в результате занятий по программе:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- патриотизм, уважения к своему народу;
- гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, уважение закона и правопорядка, обладание чувством собственного достоинства;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; готовность и способность к образованию;
- эстетическое отношение к миру; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, ЗОЖ;
- сформированность экологического мышления,

Личностные результаты

Освоение содержания обучающимися являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Освоение содержания обучающимися являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять приемы настольного тенниса, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

Освоение содержания обучающимися являются следующие умения:

- представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

1 год обучения

Месяц	Сен т	Ок т	Нояб	Дек	Янв	Февр	Март	Апр	Май	Всего часо в
Название раздела/темы из учебного плана	Количество часов									
Техника: совершенствовани е передвижения и координации. Освоение элементов и техники игры в настольный теннис	6	6	6	4	2	2	6	2	2	36
Тактика: отработка технико- тактической комбинации.	2	2	2	2	2	2	4	4	2	22
Индивидуальная подготовка.	4	2	2	4	2	4	2	4	2	26
Игры на счёт.	2	2	2	4	2	2	2	2	4	22
Простые упражнения по элементам (без усложнений).	2	2	2	1	2	2	2	2	3	18
Контроль нормативов физического развития.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
Промежуточная аттестация				1					1	2

Календарный учебный график

2 год обучения

Месяц	Сент	Окт	Нояб	Дек	Янв	Февр	Март	Апр	Май	Всего часов
Название раздела/темы из учебного плана	Количество часов									
Тактическая подготовка.	2	3	3	1	2	2	2	2	2	19
Техническая подготовка.	2	3	3	3	2	2	2	2	2	21
Игровая подготовка	4	3	3	2	2	4	4	4	2	28
Игры на счет	2	3	3	2	2	2	2	2	2	20
Упражнения по элементам (тренинг).	2	3	3	2	2	2	2	2	2	20

Индивидуальная работа.	4	3	3	4	4	4	4	4	2	32
Итоговая аттестация				2					2	4

2.1 Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

В клубах по месту жительства, где проводятся занятия по настольному теннису, программу реализуют два педагога дополнительного образования. Педагоги регулярно повышают уровень своей компетентности (проходят курсы повышения квалификации, аттестацию на квалификационную категорию).

Перечень помещений для игры в настольный теннис: спортивные залы школ и приспособленные помещения. Их размеры достаточны для установки столов и выдерживанию расстояний между ними. По стандарту для любительского настольного тенниса он составляет 6х12 в спортивном зале, в приспособленном помещении разрешен размер 4.5х8. Высота потолков в приспособленном помещении: 4 м., что тоже не нарушает требований. Не говоря уже про высоту спортивного зала.

Оборудование для занятий:

Стол: габариты длина: 2.74 м., высота: 0.76 м., ширина: 1.525 м.

Все столы заводского производства. Техническое состояние удовлетворительное. Ежедневно проверяется их состояние на предмет техники безопасности и санитарных норм.

Сетки: габариты длина: 183 см, высота: 15.25 см.

Ракетки: приобретаются в специализированных магазинах, удовлетворительного качества, достаточного для любительских занятий. При необходимости ремонтируются с заменой оснований или накладок.

Шарики: D - 40 мм.

2.2 Формы аттестации и оценочные материалы

Стартовая аттестация:

Предметом стартового оценивания, которое проводится в начале каждого учебного года, является определение остаточных знаний и умений учащихся относительно прошедшего учебного года, позволяющего организовать и эффективно процесс повторения и определить эффекты от обучения за прошлый учебный год.

Формы стартового оценивания: сдача контрольных нормативов, теоретический опрос (динамика/ прирост/ оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими, промежуточными значениями, учитывая базовый уровень здоровья, физической подготовленности).

Сдача контрольных нормативов:

№	Физическое качество	Норматив
1	Скоростные	30, 60, 100м
2	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)
3	Скоростно-силовые	Бросок набивного мяча (м)

4	Динамическая сила	Подтягивание на перекладине (количество раз)
5	Координационные способности	Челночный бег 3x10 (сек.)
6	Силовая выносливость (динамическая)	Отжимание (количество раз)
7	Выносливость	6 мин. бег (мин.)
8	Гибкость	Наклон вперед из положения (см)

Промежуточная аттестация

Оценочные материалы для промежуточной аттестации, проводимой в форме сдачи нормативов и спарринг - тренировки.

Упражнения для сдачи нормативов

№	Норматив	Результат
1.	Подбивание мяча (кол-во раз)	Мальчики: 20 – 25. Девочки: 15 – 20
2.	Подача ударом без вращения (кол – во раз, 10 попыток)	Мальчики: 20 попаданий. Девочки: 15 попаданий.
3.	Прием подачи без вращения мяча (из 20 попыток)	Мальчики: 18 попаданий. Девочки: 15 попаданий
4.	Подача подрезкой слева и справа (кол – во раз, 6 попыток)	Мальчики: 9 попаданий. Девочки: 7 попаданий.
5.	Подрезка справа и слева (кол – во секунд без потери мяча)	(кол – во секунд без потери мяча)
6.	Накат справа против «подставки» без вращения мяча (правильное выполнение удара)	Мальчики: 15-20. Девочки: 10 – 15.

Контрольно-измерительные материалы

Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме наблюдения

Минимальный уровень – обучающийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса, умеет проводить специальную разминку теннисиста, знаком с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.

Достаточный уровень – обучающийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в настольном теннисе, умеет составлять график соревнований и определять победителя.

Высокий уровень - обучающийся имеет глубокие знания о правилах игры в настольный теннис, владеет такими техническими приемами как: накат справа и слева по диагонали, накат справа и слева поочерёдно, накат справа и слева в один угол стола, топ – спин из разных положений. Обучающийся умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

Спарринг игра – это вид игры в настольном теннисе, при котором ваш партнёр – игрок заменяет соперника во время тренировки. Для спарринга лучше выбирать игрока более высокой квалификации. Такая тренировка дает возможность увидеть уровень исполнения технических элементов, к которому стоит стремиться.

Критерии оценки результатов:

Высокий уровень - ученик самостоятельно и правильно справился с заданием;
 Достаточный уровень - для правильного выполнения задания ребенка требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
 Минимальный уровень - ученик не выполнил задание даже после подсказки педагога.

Итоговая аттестация

Проводится в конце второго года обучения (май). Обучающийся либо становится выпускниками, но могут продолжить обучение по индивидуально выстроенному маршруту (зависит от уровня подготовленности).

Формы оценивания достаточно различны:

- похвала, поощрения;
- жестовое оценивание;
- тестирование;
- уровневое оценивание

На занятиях оцениваются:

- знаниевый компонент;
- практические умения и навыки;
- физическая подготовленность;
- навыки организации физкультурно – оздоровительной деятельности;
- динамика (прирост) оцениваемых параметров;
- сформированность учебных умений и навыков.

Основные объекты и современные инструменты оценивания достижений обучающихся;

№	Объекты оценивания	Инструменты оценивания
1.	Физическая подготовленность (уровень развития физических качеств)	Комплексное тестирование физической подготовленности
2.	Степень усвоения двигательных умений и навыков	Текущий контроль, качественное направление оценивания
3.	Эффективность и результативность игровых или соревновательных действий учащихся	Индивидуальный контроль
4.	Место физической культуры в системе ценностей учащихся	Личностное, метапредметное оценивание
5.	Знание основ физической культуры (содержание программы по настольному теннису)	Анкетирование, беседы, презентации (анализ поступков учащихся)
6.	Владение способами осуществления физкультурно-оздоровительной и практической деятельностью	Поточный или избирательный контроль
7.	Степень усвоения общеучебных умений и навыков	Анкетирование, беседы, тестирование, презентации
8.	Динамика развития физических качеств учащихся	Промежуточный, итоговый контроль

Методы уровневой оценки техники двигательных умений и навыков:

- метод открытого наблюдения;
- метод скрытого наблюдения;
- вызов как метод оценки;

- метод упражнений;
- комбинированный метод.

Методы проверки знаниевой составляющей уровневой оценки:

- метод опроса;
- программированный метод;
- метод демонстрации знаний через конкретную деятельность.

Спортивно-педагогическое сотрудничество формирует:

- ответственность;
- коллективизм;
- сплоченность;
- контактность;
- открытость;
- организованность;
- информированность.

Практический метод:

- На **высокий уровень** оценивается правильный ответ и демонстрация применения приёмов на практике;
- **Достаточный уровень** – правильный ответ и демонстрация применения приёмов на практике с небольшими неточностями, и незначительными ошибками;
- На **минимальный уровень** оценивается ответ, в котором нет логической последовательности и отсутствует умение применять приёмы на практике.

2.3 Методические материалы

Формы и методы обучения

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой метод;
- соревновательный;
- метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Современные методы и приемы, педагогические и психологические технологии, интерактивные ресурсы	На занятиях педагог использует различные, современные педагогические технологии: • Игровые технологии • Создание игровой ситуации. • Педагогика сотрудничества. • Эвристическая беседа. • Здоровьесберегающая технология. • Психофизическая тренировка (настрой на занятие). • Работа в группах, парах. • Информационно-коммуникативные технологии. • Представление наглядного материала • Индивидуальный и дифференцированный подход. • Создание ситуации успеха. • Развивающее обучение. • Задания на развитие обще-интеллектуальных умений: сравнения, мышления, конкретизации, обобщения. • Рефлексия. • Тренинг «Я смог... Что получилось?»
Перечень методических пособий и оборудования для педагога и обучающихся, обеспечивающих учебный процесс (конспекты учебных занятий, методические указания, рекомендации, учебные пособия, <u>методический, дидактический, информационный, справочный материал</u> на различных носителях, образовательные ресурсы, специальную литературу	• тесты; • анкеты для родителей и обучающихся; • презентации для родителей и обучающихся; • видео и фото материалы; • обучающие плакаты; • интернет ресурсы; • журнал «Настольный теннис»; • справочный материал; • фотоаппарат и видеокамера; • ноутбук.
Перечень методических материалов, обеспечивающих коллективные формы работы (методики диагностики уровня развития личности, <u>сформированности коллектива</u> , сценарии коллективных мероприятий и дел, методики организации деятельности (игровые, проектные, исследовательские)	• комплекс материалов для фиксирования результатов освоения программы (ведомости для 1, 2 годов обучения по усвоению уровня программы); • таблица с критериями и параметрами оценивания результатов; • сценарии физкультурно – оздоровительных и спортивно-массовых воспитательных мероприятий, анкеты, тесты, беседы и др.
Список обязательной литературы и музыкального материала (по	Музыкальное сопровождение осуществляется по выбору детей.

необходимости) для текущего
учебного года.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

1 год обучения

№ п/п	Дата пров едени я занят ия	Тема занятия	Теор ия	Прак тика	Форма занятия	Контроль
1	2.09	Организационное занятие. Задачи на учебный год. Инструктаж по ТБ.	1	1	теория	старт. аттест.
2	7.09	Экспресс тесты. Подвижные игры. Стрейчинг.	-	2	тест	текущий
3	9.00	Экспресс тесты. Подвижные игры. Стрейчинг.	-	2	тест	текущий
4	14.09	Экскурсия. «Спортплощадки микрорайона».	1	1	изуч. нового	текущий
5	16.09	ОФП. Подвижные игры. Способы хвата ракетки.	1	1	теория	текущий
6	21.09	ОРУ без предметов. Способы хвата ракетки.	-	2	изуч. нового	текущий
7	23.09	ОРУ без предметов. Основные технические приемы игры в н/теннис.	1	1	теория	текущий
8	28.09	ОРУ без предметов. Основные технические приемы игры в н/теннис.	1	1	соверш.	текущий
9	30.09	ОРУ без предметов. Основная стойка и позиции игрока.	1	1	соверш.	текущий
10	5.10	ОФП. Игры с мячом. Перемещения игрока.	1	1	теория	текущий
11	7.10	ОФП. Игры с мячом. Значение технической подготовки.	-	2	изуч. нового	текущий
12	12.10	ОФП. Игры с мячом. Основные технические приемы.	-	2	соверш.	текущий
13	14.10	ОФП. Игры с бегом, прыжками.	1	1	соверш.	текущий
14	19.10	СФП. Гимнастика для пальцев. Основные технические приемы.	1	1	изуч. нового	текущий
15	21.10	СФП. Гимнастика для пальцев. Основные технические приемы.	-	2	соверш.	текущий
16	26.10	ОФП. Виды ударов (защитные)	1	1	соверш.	текущий
17	28.10	СФП. Выпады для ударов справа, слева. Виды ударов: промежуточные.	1	1	теория	текущий

18	2.11	СФП. Выпады для ударов справа, слева. Виды ударов: промежуточные.	-	2	соверш.	текущий
19	9.11	СФП. Различные виды жонглирования. ОФП. Игры с мячом. Виды ударов: атакующие.	1	1	теория	текущий
20	11.11	ОФП. Игры с мячом у стены. Имитационные упражнения.	1	1	изуч. нового	текущий
21	16.11	СФП. Специальные упражнения, имитационные упражнения.	-	2	соверш.	текущий
22	18.11	ОФП. Удары слева и справа. Имитация ударов.	1	1	соверш.	текущий
23	23.11	СФП. Имитация ударов. Разновидности ударов.	1	1	изуч. нового	текущий
24	25.11	ОФП. Различные виды жонглирования. Разнов. ударов.	-	2	соверш.	текущий
25	30.11	СФП. Имитация ударов. Разновидности ударов.	1	1	соверш.	текущий
26	2.12	СФП. Подбивание мяча. Разновидности ударов справа.	-	2	теория	текущий
27	7.12	СФП. Подбивание мяча. Удар справа – разновидности. Совершенствование ударов.	1	1	соверш.	текущий
28	9.12	ОФП. Подбивание мяча в движении. Эстафета с мячом.	-	2	соверш.	текущий
29	14.12	СФП. Упражнения с ракеткой. Подачи слева толчком без вращения.	1	1	теория	текущий
30	16.12	СФП. Упражнения с ракеткой. Подачи слева с вращением.	1	1	соверш.	текущий
31	21.12	СФП. Упражнения с ракеткой. Подачи слева с вращением.	-	2	соверш.	текущий
32	23.12	СФП. Упражнения с ракеткой. Совершенствование подач. Промежуточная аттестация по итогам 1 п/г.	1	1	тест	промеж. атест.
33	28.12	СФП. Упражнения с ракеткой. Совершенствование подач.	-	2	теория	текущий
34	30.12	СФП. Упражнения с ракеткой. Совершенствование подач.	1	1	соверш.	текущий
35	11.01	ОФП. Подачи справа без вращения.	-	2	соверш	текущий
36	13.01	СФП. Взаимосвязь техники и тактики игры.	-	2	соверш.	текущий
37	18.01	ОФП. Тактика одиночных встреч. Игра на счет.	2	-	теория	текущий
38	20.01	ОФП. Тактика одиночных встреч. Игра на счет.	-	2	соверш.	текущий

39	25.01	СФП. Подготовка к соревнованиям. Основы тактики защиты.	1	1	соверш.	текущий
40	27.01	ОФП. Тактика одиночных встреч. Анализ результатов соревнований.	2	-	соверш.	текущий
41	1.02	СФП. Планирование тактических действий в игре.	2	-	соверш.	текущий
42	3.02	СФП. Поддачи слева «подрезкой» мяча вниз.	1	1	теория	текущий
43	8.02	СФП. Поддачи слева «подрезкой» мяча вниз.	-	2	соверш.	текущий
44	10.02	ОФП. Прием подачи «подставками» слева без вращения мяча.	1	1	изуч. нового	текущий
45	15.02	ОФП. Прием подачи «подставками» слева без вращения мяча.	-	2	соверш.	текущий
46	17.02	СФП. Прием подачи «подрезкой» слева.	1	1	соверш.	текущий
47	22.02	СФП. «Накат» справа.	-	2	теория	текущий
48	1.03	СФП. «Накат» справа против «подставки» без вращения мяча.	1	1	изуч. нового	текущий
49	3.03	ОФП. Тактика одиночных встреч. «Накат» справа против «подставки» без вращения мяча.	1	1	соверш.	текущий
50	10.03	СФП. Ознакомление с основными видами вращения мяча.	1	1	соверш.	текущий
51	15.03	ОФП. Основные виды вращения мяча. Освоение техники.	1	1	теория	текущий
52	17.03	ОФП. Основные виды вращения мяча. Освоение техники.	1	1	теория	текущий
53	22.03	ОФП. Основные виды вращения мяча. Совершенствование техники.	-	2	соверш.	текущий
54	24.03	ОФП. Основные виды вращения мяча. Совершенствование техники.	-	2	соверш.	текущий
55	29.03	СФП. «Накат» справа против несильной «подрезки».	1	1	теория	текущий
56	31.03	СФП. «Накат» справа против «подрезки» мяча с вращением.	1	1	соверш.	текущий
57	5.04	ОФП. «Накат» справа против несильного «наката».	2	-	теория	текущий
58	7.04	СФП. «Накат» справа против «наката».	1	1	изуч. нового	текущий
59	12.04	СФП. «Накат» справа против «подставки».	-	2	теория	текущий

60	14.04	СФП. «Накат» справа против «подставки».	1	1	соверш.	текущий
61	19.04	ОФП. «Накат» слева против несильной подрезки.	1	1	теория	текущий
62	21.04	ОФП. «Накат» слева. Техника удара по мячу.	-	2	соверш.	текущий
63	26.04	СФП. «Накат» слева против наката.	-	2	соверш.	текущий
64	28.04	СФП. Сочетание ударов: поочередно.	-	2	теория	текущий
65	3.05	СФП. Сочетание ударов: поочередно.	-	2	соверш.	текущий
66	5.05	ОФП. Игры на счет (нападение против защиты, контр. нападения).	1	1	изуч. нового	текущий
67	10.05	ОФП. Особенности игры в парах.	1	1	соверш.	текущий
68	12.05	СФП. Техника и тактика парных встреч. Особенности игры в парах	1	1	теория	текущий
69	17.05	СФП. Согласованность действий в парных встречах.	1	1	соверш.	текущий
70	19.05	ОФП: л/атл. Упражнения. Промежуточная аттестация по итогам 2 п/г.	1	1	тест	промеж. аттест.
71	24.05	ОФП. Игры с мячом.	-	2	соверш.	
72	25.05	ОФП. Игры с мячом.	-	2	соверш.	текущий
ВСЕГО			47	97		

2 год обучения

№ занятия	Дата проведения занятия	Содержание занятия	Теория	Практика	Форма занятия	Контроль
1	5.09	ОФП. Экспресс – тесты. Площадка для игры в настольный теннис. Инструктаж по «Охране труда»	2	-	теория	старт. атест.
2	7.09	ОФП. Основные технические приемы в настольном теннисе.	-	2	изуч. нового	текущий
3	12.09	ОФП. Значение технической подготовки. Перемещение игрока.	1	1	изуч. нового	текущий
4	14.09	ОФП. Перемещения игрока. Экскурсии, игры с мячом.	1	1	теория	текущий
5	19.09	Значение технической подготовки. Эстафеты. ОФП. Перемещение и позиции игрока.	1	1	изуч. нового	текущий
6	21.09	ОФП. Выбор позиции игрока. Подвижные игры. Игра у стены. Перемещение игрока.	-	2	изуч. нового	текущий
7	26.09	ОФП. Игра у стены. Перемещение игрока. Подвижные игры с предметами, эстафеты.	1	1	теория	текущий
8	28.09	ОФП. Игра у стены. Перемещение игрока. Подвижные игры с предметами, эстафеты.	-	2	соверш.	текущий
9	3.10	ОФП. Практическое занятие: ремонт спортивного инвентаря. Практическое занятие: профилактический уход за ракетками.	-	2	изуч. нового	текущий
10	5.10	ОФП. Практическое занятие: правила игры в настольный теннис. Оформление зала для занятий настольным теннисом.	-	2	теория	текущий
11	10.10	ОФП. СФП. Совершенствование технических приемов. Совершенствование технических приемов.	-	2	соверш.	текущий
12	12.10	ОФП. СФП. Закрепление: тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками.	2	-	соверш.	текущий
13	17.10	СФП: развитие скоростно – силовых и скоростных	-	2	сверш.	текущий

		качеств. Совершенствование изученных приемов игры.				
14	19.10	Защита «свечкой» с верхним вращением. Подачи: «подрезкой», мяча вниз справа и слева в сочетании с атакующими ударами.	1	1	изуч. нового	текущий
15	24.10	СФП: развитие спец. выносливости. Защита «свечкой с верхним вращением. То же с вращением мяча вверх и в сторону.	1	1	соверш.	текущий
16	26.10	СФП: упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации, выносливости. Защита «свечкой». То же с вращением мяча вверх.	1	1	теория	текущий
17	31.10	СФП: упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации, выносливости. Защита «свечкой». То же с вращением мяча вверх.	-	2	соверш.	текущий
18	2.11	ОФП. Совершенствование изученных приемов игры. Тактики игры в разных зонах.	2	-	теория	текущий
19	7.11	ОФП. Совершенствование изученных приемов игры. Тактики игры в разных зонах.	1	1	соверш.	текущий
20	9.11	ОФП. Подачи «подрезкой» мяча вниз справа и слева в сочетании с ударами слева и справа.	-	2	изуч. нового	текущий
21	14.11	СФП. Упражнения для развития скоростно – силовых и скоростных качеств. Подачи «подрезкой мяча» вниз справа и слева в сочетании с атакующими ударами.	1	1	соверш.	текущий
22	16.11	ОФП. Подачи: «подрезкой мяча» вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа. Совершенствование изученного.	-	2	соверш.	текущий
23	21.11	СФП: упражнения для развития спец. выносливости. Совершенствование тактики игры в разных зонах. Контр. удары слева и справа против ударов «восьмеркой»	1	1	теория	текущий
24	23.11	СФП: упражнения для развития спец. выносливости. Совершенствование тактики игры в разных зонах. Контр.	-	2	изуч. нового	текущий

		удары слева и справа против ударов «восьмеркой»				
25	28.11	СФП: упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых качеств. Повышение точности ударов слева и справа.	-	2	соверш.	текущий
26	30.11	ОФП. Поочередные контр. удары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали).	-	2	изуч. нового	текущий
27	5.12	ОФП. Подачи: «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа. Удар справа против «подрезки», против длинной подачи «подрезкой».	1	1	изуч. нового	текущий
28	7.12	ОФП. Совершенствование изученных приемов игры. Удар справа против «подрезки», то же против длинной подачи подрезкой.	-	2	соверш.	текущий
29	12.12	СФП: упражнения для развития скоростных и скоростно – силовых качеств. Удар справа против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой».	1	1	теория	текущий
30	14.12	СФП: упражнения для развития выносливости. Удар справа против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой».	1	1	изуч. нового	текущий
31	19.12	ОФП. Совершенствование изученных приемов игры. Удар справа против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой».	-	2	соверш.	текущий
32	21.12	ОФП. Игра в быстром темпе, с различными направлениями полета мыча. Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Промежуточная аттестация.	1	1	изуч. нового	промеж. аттестация
33	26.12	СФП: парные игры с применением изученных атакующих ударов. Особенности парных игр и тактика смешанных игр.	1	1	соверш.	текущий
34	28.12	ОФП. Практические занятия. Сочетание сложных подач (с атакующими и защитными ударами).	-	2	соверш.	текущий

35	9.01	ОФП. Совершенствование изученных приемов игры. контрольные игры. Парные игры с применением изученных атакующих ударов.	1	1	соверш.	текущий
36	11.01	СФП. Поддачи «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами.	1	1	теория	текущий
37	16.01	ОФП. Поддачи «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами справа и слева.	-	2	соверш.	текущий
38	18.01	ОФП. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различным направлением полета мяча.	1	1	изуч. нового	текущий
39	23.01	СФП. Развитие спец. выносливости. Поддачи с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении.	1	1	соверш.	текущий
40	25.01	ОФП. Поддачи с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении.	1	1	соверш.	текущий
41	30.01	ОФП. Поддачи с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении.			соверш.	текущий
42	1.02	ОФП. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча. Совершенствование изученных приемов игры.	1	1	теория	текущий
43	6.02	СФП: упражнения для развития специальных скоростно-силовых скоростных качеств, ловкости, координации движений, выносливости.	-	2	соверш.	текущий
44	8.02	ОФП. Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Особенности парных игр и тактика смешанных игр.	1	1	теория	текущий
45	13.02	ОФП. Парные игры с применением изученных атакующих ударов.	1	1	изуч. нового	текущий

		Особенности парных игр и тактика смешанных игр.				
46	15.02	ОФП. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча.	-	2	изуч. нового	текущий
47	20.02	СФП: упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств.	1	1	теория	текущий
48	22.02	СФП: упражнения для развития спец. выносливости. Подачи с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении.	1	1	изуч. нового	текущий
49	27.02	ОФП. Подачи с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении. Контрольные игры.	-	2	соверш.	текущий
50	1.03	ОФП. Чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.	-	2	изуч. нового	текущий
51	6.03	ОФП. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча.	1	1	соверш.	текущий
52	13.03	СФП: упражнения для развития специальных скоростно – силовых и скоростных качеств.	-	2	соверш.	текущий
53	15.03	СФП: упражнения для развития специальной выносливости. Отражение сложных подач: «накат», «подрезка», «подставка».	1	1	изуч. нового	текущий
54	20.03	ОФП. Подачи с боковым вращением мяча слева и справа Отражение сложных подач: «накат», «подрезка», «подставка».	-	2	изуч. нового	текущий
55	22.03	ОФП. Чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе.	1	1	соверш.	текущий
56	27.03	СФП. Удары: слева против «подставок» и контр. ударов с различными вращениями мяча, справа против «подставок».	1	1	теория	текущий

57	29.03	ОФП. Удары: слева против «подставок» и контр. ударов с различными вращениями мяча, справа против «подставок». Контрольные игры.	1	1	изуч. нового	текущий
58	3.04	ОФП. Выполнение серийных ударов: удары «откатка» справа (слева) по диагонали и по прямой.	1	1	изуч. нового	текущий
59	5.04	СФП: упражнения на развитие специальных скоростно – силовых и скоростных качеств.	-	2	соверш.	текущий
60	10.04	СФП: упражнения для развития специальной выносливости. развития быстроты, ловкости координации движений, выносливости.	-	2	теория	текущий
61	12.04	ОФП. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе.	1	1	соверш.	текущий
62	17.04	ОФП. Сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, вблизи сетки, на край стола.	1	1	изуч. нового	текущий
63	19.04	ОФП. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча.	-	2	соверш.	текущий
64	24.04	СФП: упражнения для развития специальных скоростно – силовых и скоростных качеств. Сильный завершающий удар справа без вращения	-	2	соверш.	текущий
65	26.04	ОФП. Сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, у сетки, на край стола.	1	1	теория	текущий
66	3.05	ОФП. Сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом.	1	1	изуч. нового	текущий
67	10.05	ОФП. Сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки. на край стола.	-	2	соверш.	текущий
68	15.05	ОФП. Контрольные игры. Тактика одиночной игры с противниками: защитниками,	2	-	изуч. нового	текущий

		нападающими, комбинационными игроками.				
69	17.05	Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками.	1	1	теория	текущий
70	22.05	ОФП. Упражнения для развития скоростно – силовых и скоростных качеств. Ошибки в технике и тактике игры.	1	1	соверш.	текущий
71	24.05	ОФП. Упражнения для развития спец. выносливости. Разбор современных тенденций в развитии игры, анализ новейших способов игры. Итоговая аттестация	1	1	соверш.	итоговая аттестация
72	25.05	Практическое занятие. Судейство соревнований, оформление документации.	-	2	соверш.	текущий
ВСЕГО			46	98		

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. Амелина А. Н. Настольный теннис / А.Н. Амелина, В.А. Папинин. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 112 с.
2. Байгулов Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 256 с.
3. Барчукова, Галина Настольный теннис / Галина Барчукова. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 176 с.
4. Корбут Е. В. Теннис: техника и тактика чемпионов / Е.В. Корбут. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 144 с.
5. Теннис. Правила соревнований. - М.: Физкультура и спорт, 2010. - 748 с.
6. Фоменко Б. И. Теннис. Справочник / Б.И. Фоменко. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 136 с.

Литература для обучающихся:

1. Барчукова Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
2. Журавский В.П. Настольный теннис - такая простая и сложная игра. – Донецк: ООО «Юго-Восток, Лтд», 2007 -201с.

3. Жданов В. Л. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов / В. Жданов. - М.: Спорт, 2015. - 319 с.
4. Максимов Н. В. Теннис / Н. Максимов. - М.: Профиздат, 2010. - 911с.
5. Настольный теннис. Правила соревнований. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 211 с.
6. Пол Роутерт Анатомия тенниса / Роутерт Пол. - М.: Попурри, 2012. - 757с.
7. Синглтон, С. Искусство игры в теннис / С. Синглтон. - М.: АСТ, 2006. - 889 с
8. Теннис. - М.: АСТ, Астрель, Харвест, 2010. - 733с.
9. Хасанова Людмила Теннис для начинающих. Книга-тренер / Людмила Хасанова - М.: Питер, 2013. - 168 с.

Литература для родителей:

1. Смирнов П.Г., Хромин В.Г. Организация физкультурно-досуговой деятельности по месту жительства населения. Т.:Вектор Бук, 2015. 128 с.
2. Спортивная физиология. /Под ред. Я.М. Коца, М.: ФИС, 2013. 240 с.
3. Старинин Ю. Л. Твой спортивный уголок. М.: ФИС, 2014.
4. Свирко В.П. Физическая культура: не только в школе, но и дома// Начальная школа. 2014. №7. С. 79-81.
5. Сермеев Б.В. Физическое воспитание в семье. К.: Здоровье, 2012. 296 с. Детская практическая психология: Учебник / Под ред. проф. Т.Д. Марцинковской. — М.: Гардарики, 2000. — 255 с.

Интернет-ресурсы:

<http://table-tennis-omsk.ru> - Настольный теннис для всех

<http://ttbeauty-pro.ru/> - Онлайн-тренировки по настольному теннису

<http://ttfr.ru/> - федерация настольного тенниса России.

Сборник методических материалов № 2 «Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис»

- http://ttfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_2.pdf

Сборник методических материалов № 2 «Современные научные исследования в области настольного

тенниса», http://ttfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_3.pdf

Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного...

studmed.ru/view/barchukova-gv...teoriya...nastolnogo...

Литература по настольному теннису | Настольный...

