

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр внешкольной работы»

Принята на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 29.08 2017 г.


«Утверждаю»
Ф.Ш.Гилязетдинова
Директор МБОУ «Центр внешкольной работы»
от 29.08 2017 г.


Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Теннис»
(физкультурно-спортивная направленность)

Срок реализации- 2 года
Возраст обучающихся - 2003-2000 г.р.

Составитель-
педагог дополнительного образования
Тимирясова Юлия Андриановна

Черемшанский муниципальный район, 2017 г.

Структура программы

| | |
|--|----|
| 1.Пояснительная записка..... | 3 |
| 2. Актуальность..... | 3 |
| 3. Цель и задачи..... | 4 |
| 4.Нормативно – правовое обеспечение программы..... | 4 |
| 5. Организация и содержание образовательного процесса..... | 5 |
| 6. Ожидаемые результаты 1 года обучения..... | 6 |
| 7. Учебный план 1 года обучения..... | 6 |
| 8. Учебно-тематический план 1 года обучения..... | 6 |
| 9.Содержание программы 1 года обучения..... | 9 |
| 10. Календарный учебный график 1 года обучения..... | 10 |
| 11. Ожидаемые результаты 2 года обучения..... | 15 |
| 12. Учебный план 2 года обучения..... | 15 |
| 13. Учебно-тематический план 2 года обучения | 15 |
| 14.Содержание программы 2 года обучения..... | 18 |
| 15. Календарный учебный график 2 года обучения..... | 19 |
| 16.Виды контроля и механизм оценки достижений обучающихся..... | 23 |
| 17.Методическое обеспечение..... | 23 |
| 18.Условия реализации программы..... | 23 |
| 19.Список используемой литературы..... | 26 |
| Приложения..... | 27 |

1.Пояснительная записка

Программа «Настольный теннис» является *модифицированной*.

Общеобразовательная программа “Теннис” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа **углублённая**, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Актуальность программы заключается в том, настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Новизна программы 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 и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать 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 подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

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

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель программы: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Основными задачами программы являются:

Личностные :

- воспитание российской гражданской идентичности.
- формирование осознанного,уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку,его мнению, мировоззрению, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах,включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни.
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора.
- формирование коммуникативной.
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения

Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые.
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей.
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.
- умение оценивать правильность выполнения задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Предметные:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения.
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики

травматизма-

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств.

Нормативно – правовое обеспечение программы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273- ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
- План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.04.2015г. №729-р)
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
- Учебный план МБОУ «Центр внешкольной работы».

Организация и содержание образовательного процесса

Программа рассчитана на 2 года обучения. Возраст обучающихся – 2003-2000 г.р. Программа рассчитана по 144 часа на каждый год обучения. Наполняемость группы 15 человек. Набор обучающихся в объединение «Теннис» осуществлен на добровольном желании обучающихся и их родителей.

Форма занятий: Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, кинокольцовки, видеозаписи, учебные кинофильмы. Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Режим занятий: 1-й год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа;

2-й год обучения-2 раза в неделю по 2 часа.

Ожидаемые результаты первого года обучения

По окончании первого года обучения учащиеся должны знать:

- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;

Должны уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
 - Владеть основами техники настольного тенниса;
 - Владеть основами судейства в теннисе;
 - Составлять график соревнований в личном зачете и определить победителя;
- Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Учебный план 1 года обучения

| № | Тема раздела | Количество часов | | |
|---|---|------------------|--------|-------|
| | | Практика | Теория | Всего |
| 1 | Теоретические основы | | | 8 |
| 2 | Общая и специальная физическая подготовка | | | 48 |
| 3 | Техническая подготовка | | | 65 |
| 4 | Организация и проведение занятий. | | | 5 |

Учебно-тематический план 1 года обучения

| № | Содержание | Кол-во часов | | | Форма контроля |
|-------|---|--------------|--------|-------|----------------|
| | | Практика | Теория | Всего | |
| 1 | Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале. <u>Теория:</u> Введение в мир настольного тенниса. | 1 | 1 | 2 | Текущий |
| 2 | Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча». Воспитание скоростных и координационных способностей. | 2 | | 2 | Текущий |
| 3-6 | Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча». | 8 | | 8 | Текущий |
| 6 | Обучение ударам с отскока. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча». | 2 | | 2 | Текущий |
| 7-8 | Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча». | 4 | | 4 | Текущий |
| 9 | Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча». | 2 | | 2 | Текущий |
| 10 | Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча» | 2 | | 2 | Текущий |
| 11-12 | Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. | 4 | | 4 | Текущий |

| | | | | |
|--------|--|---|---|--------------|
| | Упражнения «школы мяча». | | | |
| 13-14 | Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей. | 4 | | 4 Текущий |
| 15- 16 | Определение уровня ОФП. Промежуточное тестирование | 2 | 2 | 4 Текущий |
| 17 | Обучение ударам с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. <u>Теория:</u> Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки. | 1 | 1 | 2 Текущий |
| 18-19 | Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи. | 4 | | 4 Текущий |
| 20 | Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола. | 2 | | 2 Текущий |
| 21-23 | Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад. | 4 | | 4 Текущий |
| 24-25 | Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. Воспитание скоростных и координационных способностей. | 4 | | 4 Текущий |
| 26 | Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении. | 2 | | 2 Текущий |
| 27-28 | Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию. | 4 | | 4 Текущий |
| 29-30 | Сдача нормативов. | 4 | | 4 Текущий |
| 31 | <u>Теория:</u> Понятие о счете в настольном теннисе. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка. | | 2 | 2 Текущий |
| 32-33 | Игры на полу со счетом. | 4 | | 4 Текущий |
| 34-35 | Обучение ударам срезкой, основным стойкам теннисиста, технике передвижений . | 4 | | 4 Текущий |
| 36 | Обучение ударам срезкой. Обучение удару откидкой справа. | 2 | | 2 Текущий |
| 37 | Обучение удару срезкой справа. | 2 | | 2 Текущий |
| 38 | Промежуточные соревнования. | 2 | | 2 Текущий |
| 39 | Обучение ударам откидка слева. | 2 | | 2 Текущий |
| 40 | Обучение удару срезка слева. | 2 | | 2 Текущий |
| 41-42 | Обучение ударам справа и слева откидкой. Совершенствование ударов справа и слева откидкой. Разучивание подготовительных упражнений к подаче. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | 4 | | 4 Текущий |
| 43-44 | Обучение ударам справа и слева срезкой. | 4 | | 4 Текущий |

| | | | | | |
|-------|--|-----|---|----------|----------|
| | Совершенствование ударов справа и слева срезкой. Подготовительные упражнения для подачи. Подготовка к тестированию. | | | | |
| 45-46 | Совершенствование ударов справа и слева срезкой. Тестирование | 2 | 2 | 4 | Текущий |
| 47 | Соревнования между занимающимися. | 2 | | 2 | Текущий |
| 48 | Обучение ударам над головой. <u>Теория:</u> Общее понятие об ударах срезкой справа и слева и их применение. Обучение подаче. | 1 | 1 | 2 | Текущий |
| 49 | Обучение подбросу мяча при подаче. Обучение балансу при подаче. Обучение ударам с лета. Совершенствование ударов справа и слева срезкой. | 2 | | 2 | Текущий |
| 50 | Подача (точка удара). Разучивание ударов срезкой. Совершенствование ударов справа и слева срезкой. | 2 | | 2 | Текущий |
| 51 | Обучение технике выполнения наката. | 2 | | 2 | Текущий |
| 52 | Обучение технике выполнения наката. Совершенствование ударов справа и слева накатом. | 2 | | 2 | Текущий |
| 53-54 | Обучение целостному выполнению подачи и наката. Совершенствование ударов накатом. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | 4 | | 4 | Текущий |
| 55-56 | Совершенствование подачи, накатов, срезок и откидок. | 4 | | 4 | Текущий |
| 57-58 | Техника наката. | 4 | | 4 | Текущий |
| 59 | Обучение приему подачи. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | 2 | | 2 | Текущий |
| 60-61 | Обучение подаче и приему подачи. Совершенствование ударов справа и слева накатом. | 4 | | 4 | Текущий |
| 62-63 | Обучение ударам накатом с разной траекторией полета мяча (высокой, средней, низкой). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | 4 | | 4 | Текущий |
| 64-65 | Обучение ударам накатом с высокой траекторией полета мяча. Совершенствование наката справа. | 4 | | 4 | Текущий |
| 66-67 | Совершенствование изученных ударов (откидкой, срезкой, накатом) | 4 | | 4 | Текущий |
| 68-69 | Совершенствование ударов срезкой и накатом с контролем траектории полета мяча и сменой направлений. | 4 | | 4 | Текущий |
| 70-72 | Соревнования. Сдача нормативов. | 5 | 1 | 6 | Итоговый |
| | | 136 | 8 | 144 часа | |

Содержание программы 1-го года обучения.

Теория. Правила внутреннего распорядка, знакомство с программой работы объединения, техника безопасности на занятиях. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки.

Физическая культура и спорт в России. Развитие настольного тенниса. Значение занятий физической культурой и спортом для трудовой деятельности и подготовки к защите Родины. История развития настольного тенниса.

Организация и проведение занятий. Подготовка места для занятий мини-настольным теннисом (необходимые размеры игровой площадки, размеры теннисного стола, инвентарь (выбор ракетки, мячей). Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Разучивание упражнений, движений и комплексов движений мини-настольного тенниса.

Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по настольному теннису. Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения различных упражнений и приёмов. **Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности с использованием средств мини-настольного тенниса.**

Физическая подготовка. Упражнения на реакцию, приближенные к реальным игровым ситуациям, которые хорошо развивают координацию движений, вестибулярный аппарат и улучшают навыки ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростных способностей, гибкости и подвижности в суставах. Упражнения на расслабление. Классическая техника игровых элементов.

Базовая подготовка. Овладение основами игровой техники мини-настольного тенниса (подача, подрезка, дрохи, накаты).

Спортивно-оздоровительная деятельность соревновательной направленности с использованием средств настольного тенниса.

Игровая практика – одно из средств совершенствования физических и волевых качеств человека, способствующее развитию силы, ловкости, гибкости, развитию реакции.

Способы держания (хватки) ракетки. Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий средний, низкий.

Календарный учебный график 1 года обучения

| № | Месяц | Число | Время проведения занятий | Форма занятия | Кол. часов | Тема курса | Место проведения | Форма аттестации, контроля |
|----|----------|-------|--------------------------|---------------|------------|---|------------------|----------------------------|
| 1. | Сентябрь | 1 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Введение в мир настольного тенниса. | Спортзал | Текущий |
| 2. | | 5 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники | Спортзал | Текущий |

| | | | | | | | | |
|-----|---------|----|-------------|----------|-----|--|----------|---------|
| | | | | | | настольного тенниса. | | |
| 3. | | 8 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Техника основных приемов. | Спортзал | Текущий |
| 4. | | 12 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Техника основных приемов. | Спортзал | Текущий |
| 5. | | 15 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Техника основных приемов. | Спортзал | Текущий |
| 6. | | 19 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Техника удара с отскоком. | Спортзал | Текущий |
| 7. | | 22 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Техника удара сраезки справа. | Спортзал | Текущий |
| 8. | | 26 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Техника удара сраезки справа. | Спортзал | Текущий |
| 9. | | 29 | 18:00-20:00 | Практика | 2ч. | Техника удара срезка слева с отскока на месте. | Спортзал | Текущий |
| 10. | Октябрь | 3 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Выполнение движений с мячом и без мяча. | Спортзал | Текущий |
| 11. | | 6 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Обучение удару срезка слева с отскока. | Спортзал | Текущий |
| 12. | | 10 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Обучение удару срезка слева с отскока. | Спортзал | Текущий |
| 13. | | 13 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Техника сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. | Спортзал | Текущий |
| 14. | | 17 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Техника сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. | Спортзал | Текущий |
| 15. | | 20 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Определение уровня ОФП. | Спортзал | Текущий |
| 16. | | 24 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Определение уровня ОФП. | Спортзал | Текущий |
| 17. | | 27 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки. | Спортзал | Текущий |
| 18. | | 31 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи. | Спортзал | Текущий |
| 19. | Ноябрь | 03 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи. | Спортзал | Текущий |
| 20. | | 7 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола. | Спортзал | Текущий |

| | | | | | | | | |
|-----|---------|----|-------------|----------|-----|--|----------|---------|
| 21. | | 10 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад. | Спортзал | Текущий |
| 22. | | 14 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад. | Спортзал | Текущий |
| 23. | | 17 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад. | Спортзал | Текущий |
| 24. | | 21 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. | Спортзал | Текущий |
| 25. | | 24 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. | Спортзал | Текущий |
| 26. | | 28 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Обучение работе ног при ударах справа в движении. | Спортзал | Текущий |
| 27. | Декабрь | 1 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. | Спортзал | Текущий |
| 28. | | 5 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. | Спортзал | Текущий |
| 29. | | 8 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Понятие о счете в настольном теннисе. Демонстрация игровых моментов.. | Спортзал | Текущий |
| 30. | | 12 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Воспитание скоростных и координационных способностей | Спортзал | Текущий |
| 31. | | 15 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Сдача нормативов. | Спортзал | Текущий |
| 32. | | 19 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Игры на полу со счетом. | Спортзал | Текущий |
| 33. | | 22 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Игры на полу со счетом. | Спортзал | Текущий |
| 34. | | 26 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Обучение ударам срезкой, основным стойкам теннисиста, технике передвижений | Спортзал | Текущий |
| 35. | | 29 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Обучение ударам срезкой, основным стойкам теннисиста, технике передвижений | Спортзал | Текущий |

| | | | | | | | | |
|-----|---------|----|-------------|----------|-----|--|----------|----------|
| 36. | Январь | 9 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Техника ударов срезкой. Обучение удару откидкой справа. | Спортзал | Текущий |
| 37. | | 12 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Техника ударов срезкой. | Спортзал | Текущий |
| 38. | | 16 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Промежуточные соревнования. | Спортзал | Итоговый |
| 39. | | 19 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Техника удара, откидки. | Спортзал | Текущий |
| 40. | | 23 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Обучение удару срезка слева. | Спортзал | Текущий |
| 41. | | 26 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | Спортзал | Текущий |
| 42. | | 30 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | Спортзал | Текущий |
| 43. | Февраль | 2 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Подготовительные упражнения для подачи | Спортзал | Текущий |
| 44. | | 6 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Совершенствование ударов справа и слева срезкой. | Спортзал | Текущий |
| 45. | | 9 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Совершенствование ударов справа и слева срезкой. | Спортзал | Текущий |
| 46. | | 13 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Совершенствование ударов справа и слева срезкой. | Спортзал | Текущий |
| 47. | | 16 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Соревнования между занимающимися. | Спортзал | Текущий |
| 48. | | 20 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Обучение ударам над головой. | Спортзал | Текущий |
| 49. | | 27 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Обучение подбросу мяча при подаче. | Спортзал | Текущий |
| 50. | Март | 2 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Подача (точка удара). Разучивание ударов срезкой. | Спортзал | Текущий |
| 51. | | 6 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Техника наката. | Спортзал | Текущий |
| 52. | | 9 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Совершенствование ударов справа и слева накатом | Спортзал | Текущий |
| 53. | | 13 | 17:00- | Практика | 2ч. | Целостное | Спортзал | Текущий |

| | | | | | | | | |
|-----|--------|----|-------------|----------|-----|--|----------|---------|
| | | | 19:00 | | | выполнение подачи и наката. | | |
| 54. | | 16 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Целостное выполнение подачи и наката. | Спортзал | Текущий |
| 55. | | 20 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Совершенствование подачи, накатов, срезок и откидок. | Спортзал | Текущий |
| 56. | | 23 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Совершенствование подачи, накатов, срезок и откидок. | Спортзал | Текущий |
| 57. | | 27 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Совершенствование подачи, накатов, срезок и откидок. | Спортзал | Текущий |
| 58. | | 30 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Совершенствование подачи, накатов, срезок и откидок. | Спортзал | Текущий |
| 59. | Апрель | 3 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | Спортзал | Текущий |
| 60. | | 6 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Совершенствование ударов справа и слева накатом. | Спортзал | Текущий |
| 61. | | 10 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Совершенствование ударов справа и слева накатом. | Спортзал | Текущий |
| 62. | | 13 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Обучение ударам накатом с разной траекторией полета мяча (высокой, средней, низкой). | Спортзал | Текущий |
| 63. | | 17 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Обучение ударам накатом с разной траекторией полета мяча (высокой, средней, низкой). | Спортзал | Текущий |
| 64. | | 20 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Обучение ударам накатом с высокой траекторией полета мяча | Спортзал | Текущий |
| 65. | | 24 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Обучение ударам накатом с высокой траекторией полета мяча | Спортзал | Текущий |
| 66. | | 27 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Совершенствование изученных ударов (откидкой, срезкой, накатом) | Спортзал | Текущий |
| 67. | Май | 11 | 17:00- | Практика | 2ч. | Совершенствование | Спортзал | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|----|-------------|----------|-----|---|----------|--------------|
| | | | 19:00 | | | изученных ударов (откликой, срезкой, накатом) | | Текущий |
| 68. | | 15 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Совершенствование ударов срезкой и накатом с контролем траектории полета мяча и сменой направлений. | Спортзал | Текущий |
| 69. | | 18 | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Совершенствование ударов срезкой и накатом с контролем траектории полета мяча и сменой направлений. | Спортзал | Текущий |
| 70. | | 22 | 17:00-19:00 | Практика | | Определение уровня ОФП. Соревнования | Спортзал | Текущий |
| 71. | | 25 | 17:00-19:00 | Практика | | Соревнования. | Спортзал | Итоговый |
| 72. | | 29 | 17:00-19:00 | Практика | | Сдача нормативов. | Спортзал | Тестирование |

Ожидаемые результаты второго года обучения

По окончании первого года обучения учащиеся должны знать:

- о технических приемах в настольном теннисе;
- положении дел в современном настольном теннисе;
- Должны уметь:
 - Проводить специальную разминку для теннисиста
 - Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
 - Осваивать приемы тактики игры в настольный теннис;
 - Владеть навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
 - Владеть навыками общения в коллективе;
 - будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- Развивают следующие качества:
 - улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
 - повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям

Учебный план 2 года обучения

| № | Тема раздела | Количество часов |
|---|---|------------------|
| 1 | Теоретические основы | 13 |
| 2 | Общая и специальная физическая подготовка | 40 |
| 3 | Техническая и тактическая подготовка | 75 |
| 4 | Организация и проведение занятий. | 5 |

Учебно-тематический план 2 года обучения

| № | Содержание | Кол-во часов | | | Форма контроля |
|--------|--|--------------|--------|-------|-------------------------------|
| | | Практика | Теория | Всего | |
| 1 | Повторение правил техники безопасности поведения в спортивном зале. <u>Теория:</u> Основные турниры по настольному теннису. | 1 | 1 | 2 | Беседа практика |
| 2 | Совершенствование ударов срезкой и накатом с контролем траектории полета мяча и сменой направлений. | 2 | | 2 | Практическая работа |
| 3 | Совершенствование ударов накатом справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | 2 | | 2 | Практическая работа |
| 4 | Совершенствование подачи и приема подачи. Воспитание скоростно-силовых и координационных способностей. | 2 | | 2 | Практическая работа |
| 5-6 | Совершенствование подачи и приема подачи с дальнейшим розыгрышем очка. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | 4 | | 4 | Практическая работа |
| 7 | Промежуточные соревнования. | 2 | | 2 | Практическая работа |
| 8 | Обучение ударам по направлениям. <u>Теория:</u> Удары накатом по прямой и по диагонали. Зависимость направления удара от сопровождения мяча. Постановка ног при различных видах ударов. Демонстрация полета мяча (диагональ и прямая). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | 1 | 1 | 2 | Практическая работа |
| 9-10 | Обучение ударам накатом по прямой и по диагонали. | 4 | | 4 | Практическая работа |
| 11 | Обучение длине удара. <u>Теория:</u> понятие длинного и короткого удара. Зависимость длины удара от высоты полета мяча и силы удара. Обучение длинному и короткому ударам с отскока. | 2 | | 2 | Беседа Практическая работа |
| 12-14. | Совершенствование длинных и коротких ударов срезкой в игровых ситуациях. Игра по направлению – линия, диагональ. | 4 | | 4 | Практическая работа |
| 15-16 | Техника кручения удара. | 4 | | 4 | Практическая работа |
| 17 | Соревнования | 2 | | 2 | Практическая работа |
| 18 | Обучение вращению мяча. <u>Теория:</u> понятие о видах вращения мяча при ударах (крученый, резаный). Обучение крученному удару. | 1 | 1 | 2 | Практическая работа |
| 19-21 | Обучение крученному удару справа и слева. | 4 | | 4 | Практическая |

| | | | | | |
|---------|---|----|---|----|--------------------------------|
| | Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | | | | работа |
| | Обучение подрезке. | 2 | | 2 | Практическая работа |
| 22 | Обучение подрезке справа и слева. | 2 | | 2 | Беседа. Практическая работа |
| 23-24 | Закрепление ударов с вращением мяча. Игра справа и слева топ-спином справа и подрезкой слева с различной траекторией полета мяча (высокая, средняя, низкая). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей | 4 | | 4 | Практическая работа |
| 25. | Техника подачи и приема подачи. | 4 | | 4 | Практическая работа |
| 26 - 31 | Розыгрыш очка с использованием ударов срезкой и накатом с разной траекторией и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая). | 10 | 2 | 16 | Практическая работа |
| 32-34 | Соревнования (командная форма) Сдача нормативов. | 5 | | 5 | Практическая работа. Тесты. |
| 35 | <u>Теория:</u> Правила настольного тенниса. Понятие об очке, партии, встрече, турнире. | 1 | 1 | 2 | Беседа.Практическая работа |
| 36 | Повторение материала: совершенствование ударов справа и слева срезкой по разным траекториям и направлениям. | 2 | | 2 | Практическая работа |
| 37 | Совершенствование ударов срезкой справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | 2 | | 2 | Практическая работа |
| 38 | Совершенствование подачи и приема подачи. | 2 | | 2 | Практическая работа |
| 39 | Промежуточные соревнования | 2 | | 2 | Практическая работа |
| 40-42 | Совершенствование стабильности выполнения технических действий (ударов срезкой, накатом, подачи, приема подачи). <u>Теория:</u> понятие стабильности и ее роль в игре. Упражнения для совершенствования стабильности выполнения технических действий. | 5 | 1 | 6 | Беседа. Практическая работа |
| 43 | Игра накатами с акцентом на стабильность. Игра с заданным направлением удара. | 2 | | 2 | Практическая работа |
| 44-45 | Соревнования (лично-командные) | 4 | | 4 | Практическая работа |
| 46-47 | Совершенствование точности ударов накатами и срезками. Сочетание стабильности и точности выполнения ударов. <u>Теория:</u> простые тактические комбинации и их построение в игре. Основы предугадывания действий соперника. | 2 | 2 | 4 | Беседа Практическая работа |
| 48-49 | Виды точек удара (высокая, средняя, низкая). Игра в средней и низкой точках удара. | 4 | | 4 | Практическая работа |

| | | | | | |
|--------|--|-----|----|----------|--------------------------------|
| | Закрытые комбинации из 2-3 ударов. | | | | |
| 50 | Закрытые комбинации из 3 ударов с подачей и завершением атаки. Выход на атаку после короткого мяча. | 2 | 2 | 4 | Практическая работа |
| 51 | Комбинации со своей подачи с выходом на атаку | 2 | | 2 | Практическая работа |
| 52-53. | Техника наката и атаки. | 4 | | 4 | Практическая работа |
| 54-55 | Завершающий удар при игре накатами и топ-спинами. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | 2 | | 2 | Практическая работа |
| 56-57 | Игра топ-спинами справа и слева с последующим завершением атаки. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | 2 | | 2 | Практическая работа |
| 58 | Промежуточные соревнования. | 2 | | 2 | Практическая работа |
| 59-60 | Атакующий удар. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей | 4 | | 4 | Практическая работа |
| 61 | Совершенствование атакующего удара. | 2 | | | Практическая работа |
| 62-70 | Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая). | 10 | 2 | 12 | Беседа. Практическая работа |
| 70-72 | Итоговые соревнования. Сдача нормативов. | 6 | | 6 | Практическая работа Тест |
| | | 131 | 13 | 144 часа | |

Содержание программы 2 года обучения.

Теория. Основные термины и понятия в настольного тенниса. Форма для занятий теннисом и общие гигиенические требования к занятиям. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Правила техники безопасности на занятиях настольным теннисом. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий. Подготовка места для занятий мини-настольным теннисом (необходимые размеры игровой площадки, размеры теннисного стола, инвентарь (выбор ракетки, мячей). Составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных минуток, физкультурных пауз. Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Разучивание упражнений, движений и комплексов движений мини-настольного тенниса.

Оценка эффективности занятий.

Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по настольному теннису. Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения различных упражнений и приёмов. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб. Основные правила самостоятельного тестирования физических качеств в настольном теннисе.

Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности с использованием средств мини-настольного тенниса.

Физическая подготовка. Упражнения на реакцию, приближенные к реальным игровым ситуациям, которые хорошо развивают координацию движений, вестибулярный аппарат и улучшают навыки ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростных способностей, гибкости и подвижности в суставах. Упражнения на расслабление. Классическая техника игровых элементов.

Базовая подготовка. Овладение основами игровой техники мини-настольного тенниса (подача, подрезка, дрохи, накаты).

Спортивно-оздоровительная деятельность соревновательной направленности с использованием средств настольного тенниса.

Игровая практика— одно из средств совершенствования физических и волевых качеств человека, способствующее развитию силы, ловкости, гибкости, развитию реакции.

Способы держания (хватки) ракетки. Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий средний, низкий.

Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестным шагом.

Индивидуальные игровые упражнения – отработка отдельных элементов, попадание в цель и определенную зону, имитация.

Основные элементы: подача справа, подача слева, подрезка справа, подрезка слева, накат справа, накат слева, блок справа, блок слева.

Командные форматы для соревнований 4 и более человек. Личные форматы соревнований для 2-3-х человек. Лично-командные форматы соревнований для 4-х и более человек. Способы ведения счета и правила начисления очков. Смены подач и сторон.

Основные правила техники безопасности при организации занятий физической культурой на основе настольного тенниса.

Тактические действия.

Календарный учебный график 2 года обучения

| № | Месяц | Чи сло | Время провед ения заняти й | Форма занятия | Кол. часо в | Тема курса | Место проведен ия | Форма аттестации, контроля |
|-----|----------|-----------|--|------------------|-------------------|--|-------------------------|----------------------------------|
| 1. | Сентябрь | | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Основные турниры по настольному теннису. | Спортзал | Беседа Практика |
| 2. | | | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Совершенствование ударов срезкой и накатом с контролем. | Спортзал | Беседа Практическая работа |
| 3. | | | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Техника наката справа, слева. | Спортзал | Практическая работа |
| 4. | | | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Техника подачи и приема подачи. | Спортзал | Практическая работа |
| 5. | | | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Техника подачи и приема подачи с дальнейшим розыгрышем очка. | Спортзал | Практическая работа |
| 6. | | | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Техника подачи и приема подачи с дальнейшим розыгрышем очка. | Спортзал | Практическая работа |
| 7. | | | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Промежуточные соревнования. | Спортзал | Практическая работа |
| 8. | | | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Удары накатом по прямой и по диагонали. | Спортзал | Практическая работа |
| 9. | | | 18:00-20:00 | Практика | 2ч. | Техника удара срезка слева с отскока на месте. | Спортзал | Практическая работа |
| 10. | Октябрь | | 17:00- | Практика | 2ч. | Техника удара срезка | Спортзал | Практическая |

| | | | | | | | | |
|-----------|--------|--|-----------------|----------|-----|--|----------|------------------------------------|
| | | | 19:00 | | | слева с отскока на месте. | | работа |
| 11. | | | 17:00- 19:00 | Практика | 2ч. | Понятие длинного и короткого удара. Зависимость длины удара от высоты полета мяча и силы удара. | Спортзал | Беседа. Практическая работа. |
| 12. | | | 17:00- 19:00 | Практика | 2ч. | Игра по направлению – линия, диагональ. | Спортзал | Беседа. Практическая работа. |
| 13. | | | 17:00- 19:00 | Практика | 2ч. | Игра по направлению – линия, диагональ. | Спортзал | Практическая работа |
| 14. | | | 17:00- 19:00 | Практика | 2ч. | Техника длинных и коротких ударов срезкой в игровых ситуациях. | Спортзал | Практическая работа |
| 15. | | | 17:00- 19:00 | Практика | 2ч. | Техника кручения удара. | Спортзал | Практическая работа |
| 16. | | | 17:00- 19:00 | Практика | 2ч. | Техника кручения удара. | Спортзал | Практическая работа |
| 17. | | | 17:00- 19:00 | Практика | 2ч. | Соревнования | Спортзал | Практическая работа |
| 18. | | | 17:00- 19:00 | Практика | 2ч. | Понятие о видах вращения мяча при ударах (крученый, резаный). | Спортзал | Беседа. Практическая работа |
| 19. | Ноябрь | | 17:00- 19:00 | Практика | 2ч. | Техника кручения удара справа и слева. | Спортзал | Практическая работа |
| 20. | | | 17:00- 19:00 | Практика | 2ч. | Техника кручения удара справа и слева. | Спортзал | Практическая работа |
| 21. | | | 17:00- 19:00 | Практика | 2ч. | Техника кручения удара справа и слева. | Спортзал | Практическая работа |
| 22. | | | 17:00- 19:00 | Практика | 2ч. | Техника подрезки справа и слева. | Спортзал | Практическая работа |
| 23. | | | 17:00- 19:00 | Практика | 2ч. | Техника ударов с вращением мяча | Спортзал | Практическая работа |
| 24. | | | 17:00- 19:00 | Практика | 2ч. | Техника ударов с вращением мяча | Спортзал | Практическая работа |
| 25. | | | 17:00- 19:00 | Практика | 2ч. | Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. | Спортзал | Практическая работа |
| 26- 31 | | | 17:00- 19:00 | Практика | 2ч. | Техника ударов срезкой и накатом с разной траекторией. Траектория полета мяча. | Спортзал | Беседа Практическая работа |
| 32- 34 | | | 17:00- 19:00 | Практика | 2ч. | Соревнования (командная форма). | Спортзал | Практическая работа |
| 35. | | | 17:00- | Практика | 2ч. | Правила настольного | Спортзал | Практическая |

| | | | | | | | | |
|-------|---------|--|-------------|----------|-----|---|----------|----------------------------|
| | | | 19:00 | | | тенниса. Понятие об очке, партии, встрече, турнире. | | работа |
| 36. | Январь | | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Техника ударов справа и слева срезкой по разным траекториям и направлениям. | Спортзал | Практическая работа |
| 37. | | | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Техника ударов срезкой. | Спортзал | Практическая работа |
| 38. | | | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Совершенствование подачи и приема подачи. | Спортзал | Практическая работа |
| 39. | | | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Промежуточные соревнования. | Спортзал | Практическая работа |
| 40. | | | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Понятие стабильности и ее роль в игре. | Спортзал | Беседа.Практическая работа |
| 41. | | | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Стабильность выполнения технических действий | Спортзал | Практическая работа |
| 42. | | | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Стабильность выполнения технических действий. | Спортзал | Практическая работа |
| 43. | Февраль | | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Игра накатами с акцентом на стабильность. | Спортзал | Практическая работа |
| 44. | | | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Соревнования (лично-командные) | Спортзал | Практическая работа |
| 45. | | | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Соревнования (лично-командные) | Спортзал | Практическая работа |
| 46-47 | | | 17:00-19:00 | Практика | 4ч. | Простые тактические комбинации и их построение в игре. | Спортзал | Беседа.Практическая работа |
| 48. | | | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Виды точек удара (высокая, средняя, низкая). | Спортзал | Практическая работа |
| 49. | | | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Виды точек удара (высокая, средняя, низкая). | Спортзал | Беседа.Практическая работа |
| 50. | Март | | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Выход на атаку после короткого мяча. | Спортзал | Практическая работа |
| 51. | | | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Комбинации со своей подачи с выходом на атаку | Спортзал | Практическая работа |
| 52. | | | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Совершенствование ударов справа и слева накатом | Спортзал | Практическая работа |
| 53. | | | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Целостное выполнение подачи и | Спортзал | Практическая работа |

| | | | | | | | | |
|-------|--------|--|-------------|----------|-----|--|----------|---------------------------------------|
| | | | | | | наката. | | |
| 54. | | | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Техника наката. | Спортзал | Практическая работа |
| 55. | | | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Техника наката. | Спортзал | Практическая работа |
| 56. | | | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Игра топ-спинами справа и слева. | Спортзал | Практическая работа |
| 57. | | | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Игра топ-спинами справа и слева с | Спортзал | Практическая работа |
| 58. | | | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Промежуточные соревнования. | Спортзал | Практическая работа |
| 59. | Апрель | | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Атакующий удар. | Спортзал | Практическая работа |
| 60. | | | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Атакующий удар. | Спортзал | Практическая работа |
| 61. | | | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | Совершенствование атакующего удара. | Спортзал | Практическая работа |
| 62. | | | 17:00-19:00 | Практика | 2ч. | . Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией | Спортзал | Беседа. Практическая работа |
| 63-70 | | | 17:00-19:00 | Практика | 8ч. | Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая). | Спортзал | Практическая работа |
| 71-72 | | | 17:00-19:00 | Практика | 4ч. | Итоговые соревнования. Сдача нормативов. | Спортзал | Практическая работа. Тестирование. |

Методическое обеспечение:

- примерные комплексы упражнений;
- комплексы специальных упражнений;
- игровые самомассажи;
- примерные конспекты занятий;

- использование методических видов продукции
- разработки игр, бесед,
- методические разработки для родителей и обучающихся,
- карточка общеразвивающих упражнений для разминки,
- схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе,
- электронное приложение к «Энциклопедии спорта»,
- «Правила игры в настольный теннис».

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многоократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Условия реализации программы

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи.
- набивные мячи
- теннисные столы - 4 штуки
- сетки для настольного тенниса – 4 штуки
- гимнастическая стенка
- табло для подсчёта очков
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Виды контроля и механизм оценки достижений обучающихся:

Основной показатель работы кружка по настольному теннису - выполнение в год программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно- качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

При мониторинге уровня обученности и воспитанности обучающихся

используются методы отслеживания результативности:

- педагогическое наблюдение;
 - педагогический анализ результатов тестирования, зачётов, опросов, выполнения обучающимися диагностических заданий, участия в соревнованиях.
- Мониторинг уровня обученности проводится два раза в год.

Список используемой литературы

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2015
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2012
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2013
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2015
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2012
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006
7. С.Д.Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2013
8. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 20ё4
9. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2015 год.
10. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 2013 год.
11. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,2014 год.
12. Настольный теннис (Азбука спорта),издание 2-е, дополненное. М. ФиС, 2015 г.
13. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М. ФиС, 2012 г.
14. Богушас М.В. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся. М.. «Просвещение», 2015 г.
15. Иванов В.С. Теннис на столе (от новичка до чемпиона мира), 3-е переработанное издание. М., ФиС, 2013 г.
16. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. М. СпортАкадемПресс.2012 г.
17. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. М. 2016 г.
18. Программа по настольному теннису. М. 2012 г.
19. Настольный теннис: Неизвестное об известном / Под ред. О. В. Матыцина. — М., 2014 г.
20. Розин Б.М. Не только о настольном теннисе: Записки спортивного арбитра / Б. М. Розин. — Душанбе, 2015 г.
21. Серова Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. — Ленинград, 2015 г.
22. Чжун Хуэй. Настольный теннис: Пер. с кит. / Послесл., спец. ред Г.В.Барчуковой. — М., 2014 г.
23. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Автореф дис.... канд. пед. наук/ РГАФК. — М., 2015 г.
24. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации- Дис. канд пед. наук/ РГАФК. — М., 2016 г.

Нормативы по технической подготовленности

| № п/п | Наименование технического приема | Кол-во ударов | Оценка |
|----------|---|---------------------------|----------------|
| 1. | Набивание мяча ладонной стороной ракетки | 100 80-65 | Хор. Удовл. |
| 2. | Набивание мяча тыльной стороной ракетки | 100 80-65 | Хор. Удовл. |
| 3. | Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки | 100 80-65 | Хор. Удовл. |
| 4. | Игра накатами справа по диагонали | 30 и более от 20 до 29 | Хор. Удовл. |
| 5. | Игра накатами слева по диагонали | 30 более от 20 до 29 | Хор. Удовл. |
| 6. | Сочетание наката справа и слева в правый угол стола | 20 и более от 15 до 19 | Хор. Удовл. |
| 7. | Выполнение наката справа в правый и левый углы стола | 20 и более от 15 до 19 | Хор. Удовл. |
| 8. | Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин) | 5 и менее от 6 до 8 | Хор. Удовл. |
| 9. | Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин) | 8 и менее от 9 до 12 | Хор. Удовл. |
| 10. | Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток) | 8 6 | Хор. Удовл. |
| 11. | Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола(из 10 попыток) | 9 7 | Хор. Удовл. |

Tect

4. В командном матче X/Y жалуются, что A/B пользуются сигналами тренера как подавать. Тренера предупредили и он прекратил подсказывать, но его помощник продолжил сигнализировать подсказки A/B. Судье следует
- а дождить рефери
 - б присуждать очко X/Y каждый раз, когда будет дан незаконный совет
 - в отправить помощника тренера за пределы игровой зоны
 - г объявить переигровку и предупредить помощника тренера за дачу запрещённых советов
5. В личной встрече игрок может апеллировать
- а к судье против решения судьи-ассистента о том, что его возврат пролетел мимо стола
 - б к судье против ошибки судьи-счётчика ударов в счёте ударов
 - в к судье против решения судьи-ассистента, что он ударил мяч при подаче над столом
 - г к главному судье против интерпретации судьёй правил подачи
6. В личных соревнованиях тренер A просигнализировал тайм-аут, но A говорит, что он не хочет этого. Судья должен
- а разрешить тайм-аут на одну минуту и после этого A не имеет права на другой тайм-аут
 - б разрешить тайм-аут, а поскольку A готов играть тайм-аут заканчивается немедленно
 - в не разрешать тайм-аута, потому что решение игрока является окончательным
 - г разрешить тайм-аут и позволить X получить указания тренера не более чем одну минуту
7. В командном матче ABC против XYZ игрок B даёт запрещённый совет A в первой встрече и получает предупреждение. В следующей одиночной встрече этого же матча A даёт запрещённый совет B.
- а предупредить A, показав жёлтую карточку
 - б показать красную карточку и потребовать, чтобы A покинул игровую зону. Он может вернуться только для дополнения B в парной встрече или для своей одиночной встречи
 - в показать желтую и красную карточку вместе и потребовать, чтобы A покинул игровую зону. Он может вернуться только на свою следующую встречу (одиночную или парную)
 - г показать красную карточку и потребовать, чтобы A покинул игровую зону. Он не может вернуться до конца матча.
8. В парной встрече X подает на A в первой партии. В начале второй партии B подает на X и правильные возвраты выполняют X и A. Но Y ошибается и понимает, что последовательность подачи и приема ошибочна. Судья обязан:
- а – присудить очко A/B, так как Y допустил ошибку, и продолжить встречу с подачей A на X.
 - б – присудить очко X/Y, так как подавал неправильный игрок, и продолжать встречу с подачей A на Y.
 - в – присудить очко A/B, так как Y допустил ошибку, и продолжать встречу с подачей B на Y.
 - г – обявить переигровку, так как подавал неправильный игрок, и продолжать встречу с подачей A на X.
9. Прибыв на парную встречу X/Y были одеты в синие рубашки, A в красную, а B в жёлтую. A/B сказали, что они из разных Ассоциаций и что каждый из них носит цвет определённый их Ассоциацией. Судье необходимо
- а настоять, чтобы A и B одели рубашки одного цвета
 - б дождить рефери в разрешить им быть одетыми в рубашки разного цвета, поскольку они явно отличаются от таковых, надетых на X/Y
 - г разрешить им быть одетыми в рубашки разного цвета, поскольку они из разных Ассоциаций
10. A выиграл при подбрасывании монеты перед началом встречи. A

- а должен выбрать, кто будет подавать первым, а X должен затем выбрать сторону, на которой он будет играть
б должен выбрать либо определённую сторону или подавать или принимать первым
в решить, кто будет подавать первым и на какой стороне он будет играть
г может выбрать либо кто подаёт первым, либо сторону или потребовать, чтобы X сделал выбор первым

11. В течение первой партии А забросил свою ракетку в ограждение и судья сделал ему предупреждение, показав жёлтую карточку. В конце партии А ударил ограждение. Судья должен

- а снова предупредить его, поскольку партия закончилась
б присудить штрафное очко X и начать следующую партию со счёта 1-0 в пользу X
в пригласить рефери г не обращать внимания на инцидент, т.к. А был расстроен своей игрой

12. В третьей партии одиночной встречи, которую играют при действии правила активизации игры

- (13 ударов), первым подающим будет
а игрок, который подавал первым во встрече последним во 2^й партии б игрок, который подавал последним во 2^й партии
в игрок, который принимал первым во встрече последним во 2^й партии г игрок, который принимал

13. Когда В подавал на У в парной встрече, А стоял впереди своего партнёра таким образом, что действия В при подаче были заслонены от У и от судьи-ассистента; У не смог выполнить правильного возврата

- а переиграть, потому что действия В при подаче не были видны У б переиграть и предупредить А за недостойное поведение в очко X/U, потому что действия В при подаче не были видны У
г очко A/B, поскольку У не выполнил правильного возврата

14. А подаёт при счёте 9-10. Как только мяч, возвращённый X, коснулся игровой поверхности, часы встречи показали, что 10 минут истекли.

- а продолжать игру и не предпринимать никаких дальнейших действий
б объявить “переиграть” и продолжить при действии правила активизации игры с подачи А
в объявить “переиграть” и продолжить при действии правила активизации игры с подачи X
г продолжить игру, но следующую партию встречи начать при действии правила активизации игры

15. В одиночной встрече командного матча игрок может получать совет

- а от кого угодно в течение перерывов между партиями и во время тайм-аутов, объявленных либо игроком, либо его капитаном б только от его капитана команды в течение перерывов между партиями
в от кого угодно в течение перерывов между партиями и во время тайм-аутов, объявленных им самим или его капитаном
г только от обозначенного советчика в течение перерывов между партиями и других разрешённых остановок игры

16. Перед началом 2-ой партии, X замечает, что пол имеет впадину на том месте где он обычно стоит для приема подачи и он просит сдвинуть стол так чтобы тот перекрывал это место. Судья обязан:

- а сдвинуть стол так, чтобы тот перекрыл неровный пол. б) перенести игру на свободный стол, если это возможно
в— просить продолжить игру до конца партии и тогда дождить главному судье. г дождить главному судье

17 Мяч автоматически выходит из игры, если

18 А возвратил мяч ударом тыльной стороны его руки с ракеткой и тот ударился о площадку Х возле сетки. Когда Х бросается вперёд, чтобы отбить мяч, его рука с ракеткой ложится на игровую поверхность; в этом положении мяч касается его ракетки и рикошетом отлетает на площадку А.

- а никаких действий, поскольку мяч всё ещё в игре б переиграть, т.к. А ударил мяч рукой с ракеткой
в очко Х, потому что А ударил мяч рукой с ракеткой г) очко А, так как рука с ракеткой Х коснулась игровой поверхности

19. А кинулся вперёд, чтобы отразить укороченный удар, при котором мяч задел сетку и выполнил правильный возврат, но его рубашка зацепилась за комплект сетки. Х, отвлеченный этим недоразумением, не делал попытки вернуть мяч. Судья должен

а) объявить переигровку, поскольку Х не делал попытки вернуть мяч б) присудить очко А, так как Х оплошал с правильным возвратом в) присудить очко Х, потому что рубашка А коснулась сетки

г) объявить переигровку, поскольку А зацепился за сетку, но не коснулся её рукой
20. В личных соревнованиях тайм-аут:

а – можно запросить один раз за встречу каждым игроком или парой, но не в первой партии.

б – продолжительностью до 1 минуты или до того как оба игрока или пары готовы продолжать (что раньше).

в – может запросить только игрок или пара но не тренер.

г – продолжительностью до 1 минуты или до того как игрок или пара, кто взял тайм-аут готова продолжать (что раньше).