

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя школа №62 г. Липецка**

РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Приказ №192 от 30.08.2023
Директор МБОУ СШ №62
г. Липецк
_____ О.А. Жбанова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Настольный теннис»**

Уровень – базовый
Направленность – физкультурно- спортивный
Возраст учащихся – 10 -13 лет
Срок реализации – 1 год

Составитель:

Коровина Елена Юрьевна

г. Липецк
2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Настоящая программа «Настольный теннис» рассчитана на три года обучения, относится к **физкультурно – спортивной направленности**.

Актуальность и педагогическая целесообразность 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.

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 подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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.

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.

Адресат дополнительной общеразвивающей программы: данная программа предназначена для учащихся в возрасте 10-13 лет.

Для работы по программе формируются постоянные группы численностью 10-15. При зачислении в группу необходимо предоставить справку о состоянии здоровья. Группы могут формироваться по возрастному признаку.

Дети могут приниматься на второй и третий год обучения на основании дополнительных вступительных испытаний в форме выявления практических навыков и умений игры в настольный теннис.

Объем и срок освоения программы:

- 1 Год обучения - 34 часа
- 2 Год обучения – 34 часа
- 3 Год обучения – 34 часа
- Всего 102 часа

Методы и формы 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 учащихся 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 учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

Режим занятий:

Продолжительность занятий установлена на основании СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. Продолжительность одного занятия - 40 мин.

Занятия проводятся один раз в неделю.

Целью данной программы является создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма, обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные:

обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса; научить регулировать свою физическую нагрузку. *Развивающие:*

развить 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.

Воспитательные:

воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

воспитывать коммуникabельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

пропагандировать здоровый образ жизни.

Содержание курса 1 год обучения

1. 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.

2. 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.

3. Индивидуальная подготовка

Теоретический компонент: Индивидуальный

разбор упражнений. Практический компонент:

Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

4. Игры на счёт

Теоретический компонент:

Правила игры.

Практический компонент:

Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

5. Простые упражнения по элементам (без усложнений)

Теоретический компонент: Совершенствование

подач и их приёма. Практический компонент:

Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

6. Контроль нормативов физического развития

Теоретический компонент:

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.

Практический компонент:

Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

Содержание курса 2 год обучения

1. 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.

2. 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.

3. Игровая подготовка

Теоретический компонент: Игры на

счёт. Парные игры. Практический

компонент: Игры на счёт. Парные

игры.

4. 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.

5. Индивидуальная работа

Теоретический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

Практический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

Содержание курса 3 год обучения

1. 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, по прямой.

2. 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 обработки мяча.

3. Игровая подготовка

Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

Практический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

4. 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.

5. Индивидуальная работа

Теоретический компонент:

Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика.

Практический компонент:

Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика.

Учебно-тематический план (1 год)

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1.	Техника: совершенствование передвижения и координации.	2	6	8
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	1	-	1
1.2	Правила распорядка.	1	-	1
2.1	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).		1	1
2.2	Техника передвижений у стола, координация.		1	1

2.3	Точность попадания, техника.		1	1
2.4	Атака, контратака.		1	1
2.5	Подача мяча		1	1
2.6	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости		1	1
3.	Тактика: отработка технико – тактической комбинации.	1	5	6
3.1	Удар справа, удар слева.		1	1
3.2	Срезка в ближнюю и дальнюю зону.		1	1
3.3	Тактические приёмы и комбинации.		1	1
3.4	Возврат мяча срезка слева влево.		1	1
3.5	Теоретические примеры.	1		1
3.6.	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости		1	1
4.	Индивидуальная подготовка.		3	3
4.1	Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.		1	1
4.2	Индивидуальный разбор упражнений.		1	1
4.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости		1	1
5.	Игры на счёт.	1	6	7
5.1	Правила игры (теория).	1		1
5.2	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).		5	5
5.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости		1	1
6.	Простые упражнения по элементам(без усложнений).		4	4
6.1	Имитация ударов на столе.		1	1
6.2	Упражнения на развитие скорости удара.		1	1
6.3	Совершенствование подач и их приёма.		1	1
6.4.	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости		1	1

7.	Контроль нормативов физического развития.	1	5	6
7.1	Сдача нормативов.		1	1
7.2	Тесты игровые.		1	1
7.3	Индивидуальная работа.		1	1
7.4	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости		1	1
9.	Промежуточная аттестация	1	1	2
	ИТОГО:	5	29	34

**Учебно-тематический план
(2 год)**

N п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1	Тактическая подготовка.	2	5	7
	Инструктаж по технике безопасности.	1		1
	Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные).	1		1
	Тренировки сложных подач и их приёма.		1	1
	Имитационные упражнения.		1	1
	Активный приём подачи накатом.		1	1
	Подрезка мяча справа и слева.		1	1
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости		1	1
2.	Техническая подготовка.	-----	6	6
	Восемь принципов выполнения удара.		1	1
	Игра различными ударами без потери мяча.		1	1
	Стойка. Координация у стола.		1	1
	Перемещение у стола.		1	1
	Точность попадания. Техника.		1	1
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости.		1	1

3.	Игровая подготовка.		13	13
	Игры на счёт.		6	6
	Парные игры.		6	6
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости		1	1
4.	Упражнения по элементам (тренинг).		3	3
	Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.		1	1
	Комбинированные серии ударов		1	1
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости		1	1
5.	Индивидуальная работа.		3	3
	Индивидуальная короткая подача.		1	1
	Отработка технических приёмов настольного тенниса.		1	1
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости		1	1
6.	Промежуточная аттестация	1	1	2
	ИТОГО:	3	31	34

**Учебно-тематический план
(3 год)**

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1.	Тактическая подготовка.		5	5
	Тренировка сложных подач и их приёма.		1	1
	Подрезка мяча слева и справа по прямой.		1	1
	Активный приём подач «накатом».		1	1
	Имитационные упражнения.		1	1
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости		1	1
2.	Техническая подготовка.		5	5
	Игра различными ударами без потери мяча.		1	1

	Техника передвижений у стола. Стойка.		1	1
	Точность попадания. Техника обработки мяча.		1	1
	Восемь принципов выполнения удара.		1	1
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости		1	1
3.	Игровая подготовка.		14	14
	Игры на счёт.		7	7
	Парные игры.		6	6
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости		1	1
4.	Упражнения по элементам (тренинг).		3	3
	Упражнения для освоения техники и тактики игры		1	1
	Комбинированные серии ударов.		1	1
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости		1	1
7.	Индивидуальная работа.	1	4	5
	Отработка технических приёмов настольного тенниса.		1	1
	Судейская практика		1	1
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости		1	1
9.	Промежуточная аттестация	1	1	2
	ИТОГО:	2	32	34

Планируемые результаты освоения учебного курса «Настольный теннис»

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

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.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания курса 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.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по курсу 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.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по курсу 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.

К концу первого года: Будут знать:

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.

Будут уметь:

поводить специальную разминку теннисиста; владеть основами техники настольного тенниса; владеть основами судейства в настольном теннисе. Разовьют следующие качества:
улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
повысят адаптивные возможности организма; разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

К концу второго года: Будут знать:

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

Будут уметь:

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

Разовьют следующие качества:

улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
повысят адаптивные возможности организма; разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

К концу третьего года:

Будут знать:

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

Будут уметь:

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

Разовьют следующие качества:

улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
повысят адаптивные возможности организма;
разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий;
освоят накат справа и слева по диагонали;
освоят накат справа и слева поочерёдно «восьмёрка»;
освоят накат справа и слева в один угол стола;
научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
топ – пин справа по подставке справа;
топ – пин слева по подставке;
топ – пин справа по подрезке справа;
топ – пин слева по подрезке слева;
умение проведения и судейства соревнований в группах младшего возраста.

Контроль результатов обучения по программе

Текущий контроль успеваемости проводится по итогам обучения по разделам программы в форме итогового занятия, на котором проводится наблюдение за игрой детей.

Промежуточная аттестация проводится по окончании 1-го, 2-го и 3-го года

обучения в форме зачета. Зачет предполагает проведение спарринг игр и сдачу нормативов.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**Календарно – тематическое планирование программы «Настольный теннис»
на 2023-2024 учебный год.**

Год обучения: первый

Количество недель: 34

Сроки учебных периодов:

1 полугодие с 01.09.2023 по 29.12.2023;

2 полугодие с 09.01.2024 г. по 26.05.2024 г.

1 год обучения

№п/п	Наименование разделов и тем	Дата по плану	Коррекция
1	Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.	04.09	
2	Стойка игрока. Держание ракетки. ОФП	11.09	
3	Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки	18.09	
4	Упражнения у стены с ракеткой.	25.09	
5	Подвижные игры с мячом и ракеткой	02.10	
6	Различные варианты челночного бега. Прыжки через скакалку.	09.10	
7	Подача подставкой. СФП	16.10	
8	Игра подставкой справа. Бег на развитие выносливости.	23.10	
9	Игра подставкой слева. Ускорения из различных исходных положений.	30.10	
10	Упражнения для совершенствования подставки мяча справа и слева.	13.11	
11	Атакующие удары по диагонали.	20.11	
12	Упражнения на развитие гибкости. Поддачи мяча.	27.11	
13	Прыжковые упражнения.	04.12	
14	Броски набивных мячей из различных исходных положений.	11.12	
15	Игра в защите. ОФП	18.12	
16	Тактические схемы. Одиночные игры.	25.12	
17	Подача мяча «накатом». Подвижные игры	15.01	
18	Подача мяча «подрезкой».	22.01	
19	Учебная игра в различных направлениях	29.01	
20	Учебные игры с использованием изученных технических приемов.	05.02	
21	Ускорения на отрезках от 20 до 60 метров с отягощением.	12.02	
22	Упражнения для совершенствования подачи мяча. СФП	19.02	
23	Игра на счет различными ударами. ОФП	26.02	
24	Игра на счет различными ударами. Прыжковые упражнения.	04.03	
25	Игра с коротких и длинных мячей.	11.03	

	Равномерный бег до 5 мин.		
26	Удары «накатом» слева направо. Подвижные игры	18.03	
27	Удары «накатом» справа налево	01.04	
28	«Срезка» справа. СФП	08.04	
29	«Срезка» слева. ОФП	15.04	
30	Применение приема «срезка» в игре.	22.04	
31	Поочередные удары правой и левой стороной ракетки.	06.05	
32	Поочередные удары правой и левой стороной ракетки. Прыжковые упражнения.	13.05	
33	Учебные игры с заданиями	20.05	
34	Соревнования в группах	20.05	
	Итого		

2 год обучения

№п/п	Наименование разделов и тем	Дата по плану	Коррекция
1	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Правила игры в настольный теннис.		
2	Правила техники безопасности. Действующие правила игры, терминология. Техника хвата теннисной ракетки. Подача мяча в нападении. Парные игры.		
3	Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника.		
4	Стойка теннисиста. Прием подач ударом. Парные игры.		
5	Основные виды вращения мяча. Удары атакующего: защитные. Парные игры.		
6	Подача мяча «маятник», «челнок». Удары, отличающиеся по длине полета мяча.		
7	Удары по теннисному мячу. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.		
8	Основные виды вращения мяча. Поддачи, подготавливающие атаку. Игра защитника против атакующего.		
9	Подача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг». Прием поддачи ударом: подготовительным.		
10	Удар без вращения «толчок». Поддачи защитные, не позволяющие атаковать. Парные игры.		
11	Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок», удар «тон-спин» - сверхкрученный удар. Совершенствование поддачи по диагонали.		
12	Совершенствование поддачи «восьмерка». Удары промежуточные, одиночные или		

	многократно повторяемые.		
13	Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат». Совершенствование подачи в один угол стола.		
14			
15	Удары по теннисному мячу: без вращения. Совершенствование подачи по подставке справа.		
16	Прием подачи ударом: атакующим. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные.		
17	Действующие правила игры, терминология (повторение). Совершенствовать подачи топ-спин справа по подрезке справа.		
18	Подачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. Парные игры.		
19	Правила игры и методика судейства соревнований. Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие: завершающий удар.		
20	Совершенствовать технику приема «крученая свеча». Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего.		
21	Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок». Совершенствовать подачи по диагонали. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола.		
22	Совершенствование техники хвата теннисной ракетки. Совершенствование подачи мяча в нападении. Парные игры.		
23	Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом.		
24	Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие, защитные. Игра атакующего против защитника.		
25	Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Парные игры.		
26	Совершенствование видов вращения мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.		
27	Подачи, подготавливающие атаку. Прием подач ударом защитным. Парные игры.		
28	Совершенствование техники подачи мяча: «маятник». Подача защитная не позволяющая противнику атаковать.		
29	Совершенствование техники подачи мяча «челнок». Прием подач ударом подготовительным.		
30	Совершенствование техники подачи мяча «всер».		
31	Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг». Подача атакующая,		

	направленная на непосредственный выигрыш очка. Парные игры.		
32	Удар по теннисному мячу без вращения «толчок». Парные игры.		
33	Удар с верхним вращением «накат». Совершенствовать подачи по подставке справа.		
34	Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка». Прием подач ударом защитным. Парные игры.		
	Итого		

3 год обучения

№п/п	Наименование разделов и тем	Дата по плану	Коррекция
1	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Правила игры в настольный теннис.		
2	Правила техники безопасности. Действующие правила игры, терминология. Техника хвата теннисной ракетки. подача мяча в нападении. Парные игры.		
3	Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника.		
4	Стойка теннисиста. Прием подач ударом. Парные игры.		
5	Основные виды вращения мяча. Удары атакующего: защитные. Парные игры.		
6	Подача мяча «маятник», «челнок». Удары, отличающиеся по длине полета мяча.		
7	Удары по теннисному мячу. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.		
8	Основные виды вращения мяча. Поддачи, подготавливающие атаку. Игра защитника против атакующего.		
9	Подача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг». Прием подачи ударом: подготовительным.		
10	Удар без вращения «толчок». Поддачи защитные, не позволяющие атаковать. Парные игры.		
11	Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок», удар «тон-спин» - сверхкрученный удар. Совершенствование подачи по диагонали.		
12	Совершенствование подачи «восьмерка». Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые.		
13	Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат». Совершенствование подачи в один угол		

	стола.		
14			
15	Удары по теннисному мячу: без вращения. Совершенствование подачи по подставке справа.		
16	Прием подачи ударом: атакующим. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные.		
17	Действующие правила игры, терминология (повторение). Совершенствовать подачи топ-спин справа по подрезке справа.		
18	Подачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. Парные игры.		
19	Правила игры и методика судейства соревнований. Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие: завершающий удар.		
20	Совершенствовать технику приема «крученая свеча». Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего.		
21	Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок». Совершенствовать подачи по диагонали. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола.		
22	Совершенствование техники хвата теннисной ракетки. Совершенствование подачи мяча в нападении. Парные игры.		
23	Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом.		
24	Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие, защитные. Игра атакующего против защитника.		
25	Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Парные игры.		
26	Совершенствование видов вращения мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.		
27	Подачи, подготавливающие атаку. Прием подач ударом защитным. Парные игры.		
28	Совершенствование техники подачи мяча: «маятник». Подача защитная не позволяющая противнику атаковать.		
29	Совершенствование техники подачи мяча «челнок». Прием подач ударом подготовительным.		
30	Совершенствование техники подачи мяча «веер».		
31	Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг». Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка. Парные игры.		
32	Удар по теннисному мячу без вращения «толчок». Парные игры.		

33	Удар с верхним вращением «накат». Совершенствовать подачи по подставке справа.		
34	Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка». Прием подач ударом защитным. Парные игры.		
	Итого		

Материально - техническое обеспечение.

Программный материал изложен в соответствии с утвержденным режимом учебной работы школы.

Для проведения занятий теннисом в школе имеется спортивный зал с деревянным покрытием и следующее оборудование и инвентарь:

- Сетка для настольного тенниса – 2 шт.
- Ракетки для настольного тенниса – 8 шт.
- Мячи для настольного тенниса.
- Стол для настольного тенниса – 2 шт.
- Гимнастическая скамейка, скакалки.

Список литературы для педагога.

Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина,

Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6 -е издание, Москва «Просвещение» 2010.

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6 -е издание, Москва «Просвещение» 2010.

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Список литературы для детей.

Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.

Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.

О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 1995 год.

**Нормативы по технико-
тактической подготовке для обучения игре в настольный теннис**

№ n/n	Наименование технического приема	Количество ударов	оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовлет.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовлет.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовлет.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
6.	Выполнение наката справа и слева в правый угол стола (игра в правосторонний «треугольник»)	20 и более от 15 до 19	Хорошо Удовлет.
7.	Выполнение наката справа и слева в левый угол стола (игра в левосторонний треугольник)	20 и более от 15 до 19	Хорошо Удовлет.
8.	Игра накатами справа по прямой (в левый угол стола)	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
9.	Игра накатами слева по прямой (в правый угол стола)	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
10.	Сочетание накатов справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.)	8 и менее от 9 до 12	Хорошо Удовлет.
11.	Выполнение подачи справа по всему столу (10 попыток)	8 6	Хорошо
12.	Выполнение подачи слева по всему столу (10 попыток)	8 6	Хорошо

