

**Управление образования Павловского муниципального района
Нижегородской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества г.Горбатова**

Рассмотрена на
заседании педагогического совета
протокол №1 от 30.08..2023 г

Утверждена
приказом директора МБУ ДО ДДТ г.Горбатова
№ 36 от 30 августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Настольный теннис»

(Старшая группа)

Срок реализации – 3 года

Возраст детей – с 13 до 18 лет

Составитель:
педагог дополнительного образования: Мишина О.Е.

г. Горбатов
2023г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. №273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 29.08.2013 г. № 1008.

Настольный теннис – массовый и увлекательный вид спорта. В то же время – это технически и физически сложный вид спорта.

В процессе занятий настольным теннисом у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься спортом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Возможность индивидуального и дифференцированного подхода к занимающимся настольным теннисом позволяет охватить большое число учащихся с разными физическими способностями. В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в школьном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки. Создается фундамент для развития физических качеств. Дети с большим удовольствием занимаются физической культурой, и большой интерес вызывают у них спортивные игры.

Занятия спортивными играми с одной стороны, содержат целевую направленность спортивной деятельности, с другой стороны - подчиняются всем педагогическим закономерностям физического воспитания. Опираясь на эти исходные положения, занятия спортивными играми по программе «Настольный теннис» следует понимать как специализированный процесс всестороннего физического воспитания, обеспечивающий достижения общей физической подготовленности.

Настольный теннис - массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с разнообразнейшей техникой, богатый тактическими вариантами и требующий высокой общефизической, социальной и психологической подготовки.

Приобщение подрастающего поколения к физкультуре и спорту является важной проблемой в настоящее время. Настольный теннис один из самых доступных видов спорта, не требующий больших материальных затрат, и его популяризация позволяет привлечь к занятиям спортом большое количество детей и подростков.

Актуальность программы обусловлена повышенным интересом учащихся Дома детского творчества г.Горбатова к занятиям настольным теннисом. Реализация программы способствует общему физическому развитию, воспитанию волевых и нравственных качеств личности.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия настольным теннисом позволяют развивать силу воли, психологическую уравновешенность и концентрацию внимания, а также ловкость и быстроту реакции.

Программа рассчитана на детей в возрасте с 13 лет. В группы первого года обучения принимаются учащиеся, не имеющие специальных навыков. В объединение второго года обучения могут быть зачислены учащиеся, не занимающиеся в группе первого года обучения, но успешно прошедшие собеседование.

В случае, если в объединении «Настольный теннис» есть «перспективно» занимающиеся учащиеся, которые в совершенстве выполняют программные требования, обладают высоким потенциалом к достижениям в силу своих способностей и достигают успехов в соревнованиях, турнирах различного уровня, то для них могут создаваться индивидуальные образовательные маршруты.

Индивидуальный образовательный маршрут – это целенаправленно проектируемая дифференцированная образовательная программа, обеспечивающая учащемуся позиции субъекта выбора, разработки и реализации образовательной программы при осуществлении педагогической поддержки его самоопределения и самореализации.

Наполняемость групп: Группы 2 года обучения
--

15 человек

Цель программы:

Оздоровление подрастающего поколения и развитие потребности в здоровом образе жизни через занятия настольным теннисом.

Задачи:**Предметные:**

- формирование системы теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, теннисе;
- формирование необходимых физических умений и навыков для здорового полноценного физического развития;
- формирование навыков и умений игры в теннис и судейства теннисной игры.

Метапредметные:

- развитие физических качеств и способностей учащихся;
- Формирование навыков самостоятельных занятий теннисом, умения организовать собственную тренировку.

Личностные:

- воспитание у учащихся интереса к занятиям настольным теннисом, физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового образа жизни, волевых и нравственных качеств личности.

Объем и срок реализации программы, режим занятий.

К занятиям допускаются все учащиеся в возрасте с 13 до 18 лет, желающие заниматься в объединении «Настольный теннис» и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Программа рассчитана на три года обучения (объем занятий по 216 часов в год).

Занятия строятся в форме спортивной тренировки; проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Ожидаемый результат программы – воспитание физически развитых морально устойчивых, сильных духом юных спортсменов.

Начало учебного года – 1 сентября.

Конец учебного года – 31 мая.

Продолжительность учебного года – 36 недель.

В каникулярное время занятия в объединении «Настольный теннис» проводятся в соответствии с планами на каникулы. Допускается изменение расписания, форм и места проведения занятий. Также проводятся мероприятия согласно воспитательному плану педагога дополнительного образования.

Формы организации обучения:

- групповая, очная.

Группы могут быть разновозрастные, при работе в таких группах применяется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок.

Формы проведения занятий: тренировочные занятия, беседы, товарищеские встречи, соревнования, матчи, тестирования, спортивные турниры, праздники, просмотры соревнований.

Методы обучения и воспитания находятся в тесной взаимосвязи. Под методами следует понимать те пути и способы, при помощи которых двигается поставленная цель – развитие физических способностей посредством регулярных занятий настольным теннисом.

Выбор метода определяется задачами, содержанием учебного материала, особенностью и подготовленностью учащихся и условиями занятий (место, оборудование, инвентарь).

На различных этапах учебно-воспитательной работы перед педагогом возникают различные задачи, для решения которых необходимо применять наиболее рациональный в данном случае метод или несколько методов.

Систематическое участие в соревнованиях и турнирах, создание «ситуации успеха» – важнейшие условия непрерывного роста и совершенствование подготовленности юных спортсменов.

Планируемые результаты

Тренировочный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Настольный теннис» позволяет добиться следующих *результатов*:

Предметные:

У учащегося:

- сформированы знания о здоровье человека, физической культуре, спорте, теннисе;
- сформированы необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития;
- сформированы навыки умения игры в теннис и судейства теннисной игры.

Метапредметные:

У учащегося:

- развиты физические качества и способности;
- сформированы навыки самостоятельных занятий теннисом, умения организовать собственную тренировку.

Личностные:

У учащегося:

- развит интерес к занятиям настольным теннисом, физической культурой и спортом;
- сформированы культура здорового образа жизни, волевые и нравственные качества личности.

После первого года обучения

Учащийся:

- владеет системой элементарных знаний в области анатомии и гигиены;
- владеет техникой подачи;
- проявляет интерес к занятиям настольным теннисом;
- умеет вести счет в игровых партиях.

После второго года обучения.

Учащийся:

- владеет техникой ударов: «накат», «подрезка», атакующих ударов, «топ-спин»;
- владеет техникой и тактикой игры;
- знает правила соревнований по настольному теннису и систему проведения игр (олимпийскую, круговую);

После третьего года обучения.

Учащийся:

- владеет техникой подачи и техникой ударов: «накат», «подрезка», атакующих ударов, «топ-спин»;
- владеет техникой и тактикой игры;
- знает правила соревнований по настольному теннису и систему проведения игр (олимпийскую, круговую);

Форма аттестации.

Выявление недостатков, ошибок и успехов в ходе выполнения упражнений учащимися происходит в виде текущего контроля. Текущий контроль осуществляется систематически через опрос учащихся, контроль выполнения упражнений и их обсуждение.

Основное содержание подведения итогов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» - это выявление соответствия реальных результатов образовательного процесса планируемым результатам реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Задачи подведения итогов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- определение уровня образовательной подготовки учащихся в конкретном виде деятельности;
- анализ полноты реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (как по годам обучения, так и целом);
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов работы;
- выявление уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы учащимися;
- оказание помощи педагогу в распознавании причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- создание условий для внесения необходимых корректив в ход и содержание образовательного процесса.

Подведение итогов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы учащихся строится на принципах:

- учета индивидуальных и возрастных особенностей детей;
- свободы выбора педагогом методов и форм проведения и оценки результатов;
- обоснованности критериев оценки результатов.

Выявление уровня освоения программы и ее результативности предполагает проведение промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация - это установление уровня достижения образовательных результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» по итогам учебного года.

Промежуточная аттестация предназначена для отслеживания динамики обученности юных спортсменов, коррекции деятельности педагога и учащихся для улучшения результатов.

Время проведения – окончание очередного года обучения по данной программе.

Оценочные материалы

Способы диагностики образовательных результатов

Диагностика освоения программного материала осуществляется следующим образом: сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической подготовленности.

2ой год обучения

. Вид	Высокий	Средний	Низкий
1.Прыжок в длину с места (см).	180	170	160
2.Отжимание от пола.	22	19	15
3.Поднимание туловища (пресс) за 30 сек.	22	20	17
4.Жонглирование мячом за 30 сек. (одной стороной ракетки).	100	90	70

Условия выполнения нормативов по физической подготовке:

- **Прыжки в длину с места:** прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности;

- **Подъем из положения лежа в положение сидя:** исходное положение – лежа на спине, пальца сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом в 90 градусов. По сигналу спортсмен начинает подниматься в положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Считается количество касаний, выполненных за 1 мин. Когда один выполняет упражнение, другой придерживает его за стопы. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются;

- **Отжимание в упоре от стола:** исходное положение – упор в край стола, при этом четыре пальца лежат на столе, а большой – снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол 90 градусов. По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий за минуту.

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

Протокол выполнения контрольных тестов и нормативов

№ п/п	Ф.И.О. учащегося	Результат выполнения

Протокол промежуточной аттестации учащихся за 202_ - 202_ уч.г.

Дата проведения _____

Название детского объединения _____

ФИО педагога _____

Группа _____

Форма проведения _____

Члены комиссии _____

№ п/п	ФИО учащегося	Год обучения	Форма аттестации	Итоги аттестации (высокий, средний, допустимый уровень)

По итогам промежуточной аттестации _____ учащихся переведены на следующий год обучения.

Подпись педагога _____ / _____ /

Подпись членов комиссии _____ / _____ /

_____ / _____ /

_____ / _____ /

Контрольные вопросы

Контрольные вопросы для учащихся 2года обучения

Вопрос 1

Участник соревнований имеет право ?

- получать советы в перерывах между партиями или во время других, разрешенных судьями остановок игры
- затягивать преднамеренно игру: длительным или несвоевременным вытиранием полотенцем
- затягивать преднамеренно игру: умышленным повреждением мяча
- затягивать преднамеренно игру: выбиванием мяча за пределы игровой площадки

Вопрос 2

Участник соревнований имеет право ?

- обратиться к ведущему судье до начала следующего розыгрыша за разъяснениями или с просьбой
- затягивать преднамеренно игру: выбиванием мяча за пределы игровой площадки
- затягивать преднамеренно игру: постукиванием мяча перед подачей по столу, ракеткой
- затягивать преднамеренно игру: использованием пауз (более 15 с) между розыгрышами и перерывом

Вопрос 3

Участник соревнований имеет право ?

- обратиться к главному судье, если не удовлетворен разъяснением ведущего судьи, в личных соревнованиях - непосредственно, в командных - через своего представителя или капитана команды
- затягивать умышленно игру: умышленным повреждением мяча
- затягивать преднамеренно игру: постукиванием мячом по столу, полу, ракетке
- использование пауз (более 15 с) между розыгрышами или перерывов (более 1 мин) между партиями

Вопрос 4

Участнику запрещено ?

- вступать в пререкания с судьями и соперниками
- выбирать один мяч из нескольких предложенных ведущим судьей для проведения встречи
- проводить перед началом встречи непосредственно на игровом столе разминку продолжительностью до 2 минут
- получать советы в перерывах между партиями или во время других разрешенных судьями остановок

Вопрос 5

Участнику запрещено ?

- затягивать преднамеренно игру
- проводить перед началом встречи непосредственно на игровом столе разминку продолжительностью до 2 минут
- получать советы в перерывах между партиями или во время других разрешенных судьей остановок
- обратиться к ведущему судье до начала следующего розыгрыша с просьбой или за разъяснениями

Вопрос 6

Установленная правилами продолжительность разминки перед встречей может быть продлена

- с разрешения рефери
- с разрешения судьи
- с согласия обоих игроков или пар
- с согласия комитета, проводящего турнир
- ни при каких обстоятельствах

Вопрос 7

При действии правила активизации игры счётчик ударов считает

- правильные возвраты подающего от 1 до 12
- возвращающие удары принимающего от 1 до 13
- возвращающие удары подающего от 1 до 12
- правильные возвраты принимающего от 1 до 13
- правильные возвраты принимающего от 1 до 12

Вопрос 8

Игроку, споткнувшемуся о столик судьи во время игры и получившему при этом травму ноги, может быть предоставлен

- перерыв в 0 минут, поскольку стол находился в положенном месте
- перерыв до 10 минут на усмотрение судьи
- перерыв до 10 минут на усмотрение рефери
- перерыв до 10 минут при согласии его соперника
- перерыв до 10 минут независимо от согласия его соперника

Вопрос 9

Спереди или сбоку рубашки игрока может быть

- 1 или 2 рекламы, занимающие определённую суммарную площадь
- 1 или 2 рекламы, каждая из которых имеет определённую площадь
- 1,2 или 3 рекламы, занимающие определённую суммарную площадь
- 1,2 или 3 рекламы, каждая из которых имеет определённую площадь
- любое количество реклам, занимающих определённую суммарную площадь

Вопрос 10

Счёт

- должен быть объявлен на английском языке
- может быть объявлен на любом языке, избранном судьёй
- должен быть объявлен на любом официальном языке ИТТФ
- может быть объявлен на любом языке, согласованном судьёй с обоими игроками или парами
- должен быть объявлен на языке ассоциации-организатора соревнования

Учебный план

№ п/п	Модуль	2год обучения	Форма промежуточной аттестации
1	Вводный модуль	36	Соревнование, тестирование, сдача нормативов
2	Основной модуль	180	Соревнование, тестирование, сдача нормативов
	Итого	216	

Тематический план

2 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы текущего контроля
		всего	теория	практика	
ВВОДНЫЙ МОДУЛЬ					
1	Вводная часть	4	2	2	Контроль выполнения, опрос
2	Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе	30	8	22	Контроль выполнения, опрос
3	Промежуточная аттестация	2	1	1	Тестирование, сдача нормативов
		36	11	25	
ОСНОВНОЙ МОДУЛЬ					
1	Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе	38	8	30	Контроль выполнения, опрос
2	Удары в настольном теннисе с правой стороны стола	42	8	34	Контроль выполнения, опрос
3	Удары в настольном теннисе с левой стороны стола	44	8	36	Контроль выполнения, опрос
4	Поддача мяча в настольном теннисе	20	2	18	Контроль выполнения, опрос

5	Соревновательная деятельность	32	4	28	Контроль выполнения, обсуждение
6	Контрольные испытания , промежуточная аттестация	4	2	2	Обсуждение
	Итого Основной модуль	180	32	148	
	Всего	216	43	173	

Содержание программы

ВВОДНЫЙ МОДУЛЬ

1. «Водная часть»

Темы модуля нацелены на:

- формирование общих представлений о физической культуре, (также о настольном теннисе), ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

2. «Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе»

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств и двигательных функций теннисистов и повышение их работоспособности. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, другими видами спорта в зависимости от местных условий.

Специальная физическая подготовка направлена на овладение всеми приемами настольного тенниса на уровне умений и навыков.

Темы модуля нацелены на:

- расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков;
- повышение уровня развития двигательных способностей;
- формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности

3. Промежуточная аттестация

Содержание промежуточной аттестации направлено на осуществление контроля уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся в настольном теннисе. Тестирование, сдача нормативов.

ОСНОВНОЙ МОДУЛЬ

1. «Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе»

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств и двигательных функций теннисистов и повышение их работоспособности. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, другими видами спорта в зависимости от местных условий.

Специальная физическая подготовка направлена на овладение всеми приемами настольного тенниса на уровне умений и навыков.

Темы модуля нацелены на:

- расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков;
- повышение уровня развития двигательных способностей;
- формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности

2. «Удары в настольном теннисе с правой стороны стола»

Обучение ударам справа. Совершенствование ударов справа (откидкой).

Разучивание подготовительных упражнений к подаче.

Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

3. «Удары в настольном теннисе с левой стороны стола»

Обучение ударам слева. Совершенствование ударов слева (откидкой).

Разучивание подготовительных упражнений к подаче.

Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

4. «Подача мяча в настольном теннисе»

Обучение приему подачи.

Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

Обучение подаче и приему подачи. Совершенствование ударов справа и слева накатом.

5. «Соревновательная деятельность»

Содержание модуля направлено на организацию соревновательной деятельности учащихся и их участие в соревнованиях различного уровня.

6. «Контрольные испытания» Промежуточная аттестация

Содержание промежуточной аттестации направлено на осуществление контроля уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся в настольном теннисе. Тестирование, сдача нормативов.

Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис»

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Настольный теннис» образовательный процесс построен таким образом, что на разных годах обучения данной программы изменяется количество занятий, отведенное на развитие тех или иных способностей, качеств юного теннисиста. Освоение тем учащимися разных годов обучения происходит за разное количество часов.

№	Тема	Содержание		2 год обучения		
		Теория	практика	всего	теория	практика
ВВОДНЫЙ МОДУЛЬ						
1 «Вводная часть»						
№	Тема	Теория	Практика			
1	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.	Чистота, аккуратность, практичность спортивной формы, закрытая спортивная обувь, обращение со спортивным инвентарем. Инструктаж по технике безопасности в теннисном зале и игре в настольный теннис.		2	1	1
2	Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности	Важность посещения каждого занятия, зависимость вложенного труда и получаемого результата, важность целенаправленного движения в достижении поставленной цели.		2	1	1
				4	2	2
2 «Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе»						
№	Тема	Теория	Практика	всего	теория	практика

1	Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока	Наиболее рациональный хват ракетки, правильное расположение кисти и пальцев руки. Стойка игрока в настольном теннисе: наиболее рациональная позиция для игры и передвижений вдоль стола.	Выполнение упражнений	4	1	3
2	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.	Позиция игрока во время игры у стола для настольного тенниса и его передвижения во время игры.	Выполнение упражнений	4	1	3
3	Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа	Выполнение различного рода прыжковых упражнений для развития скоростных качеств мышц ног (в парах и в колонне по одному)	Выполнение упражнений	4	1	3
4	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног	Выполнение в движении или на месте: рывки прямыми руками в стороны, вверх, вниз; вращение кистей рук в замке, вправо, влево; вращение в локтевых суставах; вращение в плечевых суставах	Выполнение упражнений	4	1	3
5	Подвижная игра: «Третий лишний»	Правила игры	Проведение подвижной игры «Третий лишний»	4	1	3
6	Подвижная игра: «Салки»	Правила игры	Проведение подвижной игры «Салки» с использованием элементов настольного тенниса	4	1	3
7	Подвижная игра: «Воздушный мяч»	Правила игры	Проведение подвижной игры «Воздушный мяч» с использованием элементов настольного тенниса	6	2	4
				30	8	22
3	Промежуточная	тестирование	Сдача нормативов	2	1	1

	аттестация					
	ИТОГО : ВВОДНЫЙ МОДУЛЬ			36	11	25
	ОСНОВНОЙ МОДУЛЬ					
1	Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе»					
№ п/ п	Тема	Теория	Практика	всего	теория	практика
1	Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой)	Правила выполнения упражнений	Набивание наибольшего количества ударов ракеткой по мячу на месте и в движении, правой и левой рукой	6	2	4
2	Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой)	Правила выполнения упражнений	Набивание наибольшего количества ударов ракеткой по мячу на месте и в движении, правой и левой рукой	6	2	4
3	Упражнения с теннисной ракеткой и мячом в движении	Правила выполнения упражнений, этапы эстафеты	Выполнение эстафет и различных передвижений с мячом и ракеткой, с набиванием мяча в движении	8	1	7
4	Отжимание от пола: ладони на расстоянии 15-20 см от плеч (на уровне плеч)	Правила выполнения	Выполнение отжиманий 15-20 упражнений	6	1	5
5	Подтягивание на перекладине	Правила выполнения упражнений	Выполнение подтягиваний 8-10 раз по 3-4 подхода	6	1	5

			(развитие силы мышц верхнего плечевого пояса)			
6	Упражнения на растяжку мышц верхнего плечевого пояса	Правила выполнения упражнений	Выполнение упражнений на растяжку мышц верхнего плечевого пояса по одному и в парах.	6	1	5
				38	8	30
2 «Удары в настольном теннисе с правой стороны стола»						
№	Тема	Теория	Практика	всего	теория	практика
1	Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда)	Правила выполнения	Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость	2	1	1
2	Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда)	Правила выполнения	Выполнение удара «подрезка» на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.	2	1	1
3	Попадание в игровые зоны, расположенные прямо и по диагонали «накатом» справа	Правила выполнения удара	Выполнение удара «накат» справа после подачи мяча педагогом в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали.	4	1	3
4	Попадание в игровые зоны, расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» справа	Правила выполнения удара	Выполнение удара «подрезка» слева после подачи мяча педагогом в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали	4	1	3

5	Удары по мячам, выбрасываемым педагогом	Правила выполнения ударов	Выполнение ударов «накат» и «подрезка» справа после подачи мяча педагогом.	6	1	5
6	Атакующие удары, длинный «накат» слева	Правила выполнения удара	Выполнение удара «накат» в атакующем стиле с большой силой из-за кромки стола по опускающемуся мячу	6	1	5
7	Атакующие удары, короткий «накат» слева	Правила выполнения удара	Выполнение удара «накат» в атакующем стиле стремительно и с большой силой над столом по мячу, не достигшему высшей точки	6	1	5
8	Двухсторонняя игра с отработкой удара «накат» слева с попаданием в правую половину стола	Правила игры	Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» слева и попаданием в левую половину стола	6	1	5
9	Двухсторонняя игра с отработкой удара «подрезка» слева с попаданием в правую половину стола	Правила игры	Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» слева и попаданием в левую половину стола.	6	-	6
				42	8	34

3 «Удары в настольном теннисе с левой стороны стола»						
№	Тема	Теория	Практика	всего	теория	практика
1	Удары ракеткой слева «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда)	Правила выполнения	Выполнение удара «накат» слева на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость	4	1	3
2	Удары ракеткой слева «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда)	Правила выполнения	Выполнение удара «подрезка» слева на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.	4	1	3
3	Попадание в игровые зоны, расположенные прямо и по диагонали «накатом» слева	Правила выполнения удара	Выполнение удара «накат» слева после подачи мяча педагогом в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали.	4	1	3
4	Попадание в игровые зоны, расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» слева	Правила выполнения удара	Выполнение удара «подрезка» слева после подачи мяча педагогом в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали	4	1	3
5	Удары по мячам, выбрасываемым педагогом	Правила выполнения ударов	Выполнение ударов «накат» и «подрезка» слева после подачи мяча педагогом.	5	1	4
6	Атакующие удары, длинный «накат» справа	Правила выполнения удара	Выполнение удара «накат» в атакующем стиле с большой силой из-за кромки стола по опускающемуся мячу.	6	1	5
7	Атакующие удары, короткий «накат» справа.	Правила выполнения удара	Выполнение удара «накат» в атакующем стиле стремительно и с большой силой над столом по мячу, не достигшему высшей точки	4	1	3

8	Двухсторонняя игра с отработкой удара «накат» справа с попаданием в правую половину стола	Правила игры	Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» справа и попаданием в правую половину	5	1	4
9	Двухсторонняя игра с отработкой удара «подрезка» справа с попаданием в правую половину стола	Правила игры	Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» справа и попаданием в правую половину стола	4	-	4
10	Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов справа с попаданием в правую половину стола	Правила игры	Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием всех изученных ударов справа и попаданием в правую половину стола.	4	-	4
				44	8	36

4 «Подача мяча в настольном теннисе»

№	Тема	Теория	Практика	всего	теория	практика
1	Повторение изученной ранее техники подачи мяча без вращения, подача мяча с небольшим вращением	Правила выполнения упражнений, техника безопасности и при выполнении упражнений.	Выполнение подбросом с руки, направление удара вниз вперед, толчком ракетки по мячу. Выполнение подачи с небольшим боковым вращением.	2	1	1
2	Подача мяча с нижним вращением по диагонали и прямо	Правила выполнения подачи	Выполнение подачи с небольшим боковым вращением, удар наноситься снизу по мячу и под углом. Направление удара прямо и по диагонали	2	1	1
3	Подача мяча с верхним вращением	Правила выполнения подачи по диагонали и прямо	Выполнение подачи с небольшим боковым вращением, удар наноситься сверху по мячу и под углом. Направление удара прямо и по диагонали	2	-	2

4	Подача мяча в определенную игровую зону с использованием всех вращений	Правила выполнения подачи	Выполнение подачи в определенную игровую зону (по диагонали вправо, влево и прямо) с использованием всех вариантов вращений	2	-	2
5	Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали	Правила игры	Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с отработкой подач по диагонали по упрощенным правилам	6	-	6
6	Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо	Правила игры	Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с отработкой подач прямо по упрощенным правилам	6	-	6
				20	2	18

5 «Соревновательная деятельность»

№	Тема	Теория	Практика			
1	Повторение правил соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности	Правила игры, ведение счета. Техника безопасности при проведении соревнований по настольному теннису.	Правила соревнований, ведения счета, игровые партии. Судейство: круговая и олимпийская система проведения матчевых встреч	8	1	7
2	Двухсторонняя игра с ведением счета	Правила игры	Игра обучаемых друг с другом по олимпийской системе с ведением счета (по правилам игры в настольный теннис)	8	1	7
3	Двухсторонняя игра с ведением счета по круговой системе внутри группы	Правила игры	Игра обучаемых друг с другом по круговой системе с ведением счета (по правилам игры в настольный теннис)	8	1	7
4	Проведение соревнований по настольному теннису	Правила проведения соревнований и Техника безопасности	Проведение соревнований по настольному теннису по изученным правилам соревнований (по олимпийской системе)	8	1	7

		при проведении соревновани й по настольному теннису				
				32	4	28
6 «Контрольные испытания» , промежуточная аттестация						
№	Тема	Теория	Практика			
1	Контрольные тесты	Проведение контрольного тестирования по теоретическим вопросам и сдача контрольных нормативов.	Выполнение упражнений	4	2	2
				4	2	2
ИТОГО: ОСНОВНОЙ МОДУЛЬ				180	32	148
ВСЕГО				216	43	173

2 год обучения

№	Тема	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Материально-техническое обеспечение/дидактический материал	Формы подведения итогов
Вводный модуль					
1. «Вводная часть»					
1	Техника безопасности на занятиях настольным теннисом	Теоретическое занятие	Словесный метод: рассказ, беседа	Специальная литература	Опрос
2	Укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей организма	Теоретическое занятие	Словесный метод: рассказ, беседа	Специальная литература	Опрос
3	Самостоятельное составление комплекса разминки для настольного тенниса.	Теоретическое занятие	Словесный метод: рассказ, беседа	Специальная литература	Опрос
2 «Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе»					
1	Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Методическая литература	Контроль выполнения
2	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод:	Методическая литература	Контроль выполнения

			выполнений упражнений		
3	Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Методическая литература	Контроль выполнения
4	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Методическая литература	Контроль выполнения
4	Подвижная игра: «Один против всех»	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Методическая литература	Контроль выполнения
5	Подвижная игра: «Круговая	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Методическая литература	Контроль выполнения
6	Упражнения с теннисной ракеткой и мячом в движении	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература	Контроль выполнения

7	Отжимания от пола: ладони на расстоянии 15-20 см от плеч, ладони на уровне плеч.	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Методическая литература	Контроль выполнения
8	Подтягивания на перекладине	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Гимнастическая стенка. Методическая литература	Контроль выполнения
9	Упражнения на растяжку мышц верхнего плечевого пояса	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Методическая литература	Контроль выполнения

Основной модуль

1 «Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе»

1	Передвижения у стола назад-вперед, вправо-влево(с имитацией удара)	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Методическая литература	Контроль выполнения
2	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод:	Методическая литература	Контроль выполнения

			выполнений упражнений		
3	Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой), удары	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Методическая литература	Контроль выполнения
4	Подвижная игра: «Один против всех»	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Методическая литература	Контроль выполнения
5	Подвижная игра: «Круговая	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Методическая литература	Контроль выполнения
6	Упражнения с теннисной ракеткой и мячом в движении	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература	Контроль выполнения
7	Отжимания от пола: ладони на расстоянии 15-20 см от плеч, ладони на уровне плеч.	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Методическая литература	Контроль выполнения

8	Подтягивания на перекладине	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Гимнастическая стенка. Методическая литература	Контроль выполнения
9	Упражнения на растяжку мышц верхнего плечевого пояса	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Методическая литература	Контроль выполнения
2 «Удары в настольном теннисе с правой стороны стола»					
1	Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда)	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература	Контроль выполнения
2	Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «накатом» справа	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература.	Контроль выполнения
3	Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда)	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература.	Контроль выполнения

4	Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» справа	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература.	Контроль выполнения
5	Удары справа по мячам, выбрасываемым педагогом	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература.	Контроль выполнения
6	Атакующие удары, длинный «накат» справа	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература.	Контроль выполнения
7	Атакующие удары, короткий «накат» справа.	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература.	Контроль выполнения
8	Двухсторонняя игра с отработкой удара «накат» справа с попаданием в правую половину стола	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература.	Контроль выполнения
9	Двухсторонняя игра с отработкой удара «подрезка» справа с попаданием в правую половину стола	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод:	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература.	Контроль выполнения

			показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений		
10	Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов справа с попаданием в правую половину стола	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература.	Контроль выполнения

3 «Удары в настольном теннисе с левой стороны стола»					
1	Удары ракеткой слева «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда)	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература	Контроль выполнения
2	Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «накатом» слева	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература	Контроль выполнения
3	Удары ракеткой слева «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда)	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература	Контроль выполнения
4	Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» слева	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод:	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература	Контроль выполнения

			показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений		
5	Удары слева по мячам, выбрасываемым педагогом	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература	Контроль выполнения
6	Атакующие удары, длинный «накат» слева	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература	Контроль выполнения
7	Атакующие удары, короткий «накат» слева	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература	Контроль выполнения
8	Двухсторонняя игра с отработкой удара «накат» слева с попаданием в правую половину стола	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература	Контроль выполнения
9	Двухсторонняя игра с отработкой удара «подрезка» слева с попаданием в правую половину стола	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений	Теннисные ракетки и мячи Методическая литература.	Контроль выполнения

			упражнений		
10	Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов справа с попаданием в левую половину стола	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература	Контроль выполнения
4 Поддача мяча в настольном теннисе»					
1	Повторение изученной ранее техники подачи мяча без вращения, подача мяча с небольшим вращением	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература	Контроль выполнения
2	Подача мяча с нижним вращением по диагонали и прямо	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература	Контроль выполнения
3	Подача мяча с верхним вращением по диагонали и прямо	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература	Контроль выполнения
4	Подача мяча в определенную игровую зону с использованием всех вращений	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература	Контроль выполнения

5	Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература	Контроль выполнения
6	Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература	Контроль выполнения

5 «Соревновательная деятельность»					
1	Повторение правил соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература	Контроль выполнения
2	Двухсторонняя игра с ведением счета	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература	Контроль выполнения

3	Двухсторонняя игра с ведением счета по круговой системе внутри группы	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература	Контроль выполнения
4	Проведение соревнований по настольному теннису	Теоретическое и практическое занятия	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Теннисные ракетки и мячи. Методическая литература	Контроль выполнения
6 «Контрольные испытания» , промежуточная аттестация					
1	Контрольные тесты	Практическое занятие	Практический: выполнение упражнений	Теннисные ракетки и мячи, гантели, набивные мячи, скакалки, мгимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, секундомер. Методическая литература	Контроль выполнения, обсуждение

Условия реализации программы

Для организации занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Настольный теннис» необходимы следующие условия:

- непрерывность и круглогодичность процесса занятий ;
- четкое определение задач и содержания занятий по отдельным периодам и этапам учебного года;
- определение для каждой группы учащихся средств и методов физической, технической, тактической и теоретической подготовки в соответствии с их развитием и способностями;
- определение содержания и средств морально-волевой и психологической подготовки учащихся;
- организация воспитательной работы;

Перечень необходимого оборудования, инвентаря, дидактических и технических средств обучения для ее реализации

Спортивная база:

- спортивный зал;
- раздевалка;

Материально-техническое обеспечение:

Спортивное оборудование и инвентарь:

1. Теннисные ракетки
2. Теннисные мячи
3. Теннисные столы
4. Секундомер
5. Скакалки

Литература

1. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. М.: Академия, 2006
2. Фриерман Э.Я. Настольный теннис. М.:Олимпия Пресс, 2005
3. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. М.:ВистаСпорт, 2005

Приложение 1

План работы с родителями учащихся

Цели и задачи работы с родителями учащихся:

1. Установление контакта, общей благоприятной атмосферы общения с родителями учащихся.
2. Формирование активной педагогической позиции родителей, повышение роли семьи в воспитании юных спортсменов
3. Предупреждение наиболее распространенных ошибок родителей в воспитании детей.
4. Оказание помощи родителям в организации педагогического самообразования.

Направления и формы работы:

1. Изучение условий семейного воспитания
беседы, анкетирование родителей.
2. Информирование родителей о ходе и результатах воспитания, обучения детей
родительские собрания (знакомство с целями, задачами и программой деятельности, обсудить возможные пути реализации)
проведение открытых занятий, соревнований и других мероприятий совместно с родителями.
3. Взаимодействие с родительским комитетом.
помощь в планировании и организации различных видов деятельности учащихся.
4. Совместная деятельность родителей и учащихся
формы: индивидуальные, групповые, коллективные.

План мероприятий работы с родителями

№ п/п	Мероприятия	Сроки
	Родительское собрание «Организация учащихся для занятий »	Сентябрь
	Круглый стол «Проблемы наших детей».	Октябрь
	Родительское собрание «Регулярные тренировки – залог успешной деятельности».	Ноябрь
	Тренинг «Здоровые дети - счастливые родители»	Декабрь
	Анкетирование родителей	1 полугодие
	Открытые занятия	Февраль
	Анкетирование родителей «Здоровый образ жизни в нашей семье»	Март
	Консультирование родителей по вопросам организации занятий объединения «Настольный теннис »	В течение года
	Родительское собрание «Свободное время учащихся. Оздоровление детей».	Апрель
0	Соревнование для семейных команд «Настольный теннис для семейных команд	Май

Правила выполнения упражнений

Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока.

Ракетка расположена горизонтально. Ручку ракетки обхватывают тремя пальцами, указательный вытянут вдоль края ракетки, а большой расположен на другой стороне и слегка соприкасается со средним пальцем. Эта хватка наилучшим образом подходит для выполнения разнообразных атакующих и защитных ударов.

Есть вариант хватки, который облегчает выполнение ударов справа. Указательный палец расположен ближе к центру ракетки, помогает кисти значительно изменять угол наклона ракетки, что, конечно, влияет на характер удара.

Стойка игрока: ноги расставлены на ширине плеч или чуть шире плеч, чуть согнуты в коленях, пятки оторваны от пола. Именно эта позиция и будет наиболее подходящей и для приема подач или ожидания ответных действий противника, когда известно направление мяча, и для выполнения отдельных ударов. Тяжесть тела при правильной стойке равномерно распределяется на обе ноги, а центр тяжести тела расположен на прямой, проходящей через передние части ступни обеих ног. Рука с ракеткой согнута в локте, ракетка на уровне локтя обращена игровой поверхностью к столу. Левая рука занимает зеркальное положение, сходное с положением правой руки.

Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.

Три вида передвижений игрока:

Неполный: Неполный шаг можно назвать полушагом, при этом общий центр массы игрока перемещается одновременно с шаговой ногой в направлении передвижения, а при выполнении удара переносится на опорную ногу с выносом ее вперед. Для перемещений вправо-влево применяются приставные шаги.

Средний: При передвижении теннисиста в средней или дальней игровых зонах применяются скрестные шаги: здесь шаговая нога проносится впереди опорной - передний скрестный шаг или сзади опорной - задний скрестный шаг, затем опорная нога подтягивается и ставится на необходимое для выполнения удара расстояние. Важно, что движение в направлении полета мяча начинает не ближняя, а дальняя (разноименная) к мячу нога (например, при движении вправо первой выполнит шаг левая нога).

Широкий: Такой способ передвижения как выпад теннисисты атакующего стиля применяют значительно реже, чем теннисисты защитного стиля. При выполнении выпада происходит перемещение общего центра тяжести с одновременным выполнением широкого шага, при котором нога в коленном суставе сгибается больше обычного. Рывки по своей структуре движения близки к резким быстрым шагам, но центр тяжести при этом способе передвижения переносится раньше начала движения ногой

Удары в настольном теннисе с правой стороны стола.

«Накат».

Основная цель одного из основных атакующих ударов — обеспечить высокую точность попадания в намеченное место. Необходимая крутизна траектории достигается тем, что мячу придается верхнее вращение.

Ракетка при этом движется вверх-вперед и наносит удар по боковой половине мяча (в случае его верхнего вращения, когда противник послал мяч тоже накатом) или по нижней (в случае попутного вращения, когда противник подрезал мяч).

Исходная стойка при ударе накатом: ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, левая чуть выдвинута вперед; вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу, рука с ракеткой отведена вправо-назад для замаха. Она начинает движение, когда ноги, ракетка и приближающийся мяч образуют как бы равносторонний треугольник. Удар наносят в высшей точке отскока мяча, после чего руку отводят влево-вверх.

Короткий «накат».

В этом случае соприкосновение мяча с ракеткой происходит над столом. Движение руки должно быть не только сильным, но и стремительным. Удар обычно выполняют на взлете, по мячу, еще не достигшему высшей точки.

Длинный «накат».

Разновидность удара справа, при котором контакт мяча и ракетки происходит сравнительно далеко от задней кромки стола. В противоположность быстрому накату удар по мячу выполняют не столь резко и стремительно, зато в него вкладывается большая сила. При использовании этого приема удар часто наносят по опускающемуся мячу.

«Подрезка».

Основная цель этого технического приема — вернуть мяч на половину стола соперника, придав ему нижнее вращение и низкую траекторию полета. Этот прием обычно используют при защите.

В исходном положении игрок стоит лицом к столу, слегка выставив вперед левую ногу, рука делает замах назад-вверх и затем идет вперед-вниз. После удара ракетка немного провожает мяч, затем уходит влево-вперед-вниз.

«Топ-спин».

Исходная стойка: левая нога чуть впереди, правая рука выпрямлена и отведена за спину вправо-назад. Туловище развернуто в правую сторону, чтобы увеличить замах. Ноги согнуты в коленях, все тело расслаблено.

Топ-спин начинается с активного поворота в направлении удара. Правая рука идет вперед-налево-вверх. Вес тела переносится с правой ноги на левую ногу, по инерции туловище и рука могут даже уходить далеко влево. В момент соприкосновения с мячом ракетка должна как бы скользнуть по нему. При этом сила прямого удара минимальна. Однако кисть придает ему заключительное ускорение.

Удары в настольном теннисе с левой стороны стола.

«Накат».

Движение мяча такое же, как при накате справа. Необходимое вращение мячу придается движением ракетки вверх-вперед.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, центр тяжести распределен на обе ноги, правая слегка выдвинута. Рука на уровне пояса согнута в локте и отведена влево-назад, предплечье параллельно поверхности стола.

При ударе предплечье резко идет вперед, ракетка как бы обкатывает мяч сверху, после чего рука свободно уходит вправо-вверх. Центр тяжести перемещается на правую ногу, рука возвращается в исходное положение.

Короткий «накат».

В этом случае соприкосновение мяча с ракеткой происходит над столом. Движение руки должно быть не только сильным, но и стремительным. Удар обычно выполняют на взлете, по мячу, еще не достигшему высшей точки.

Длинный «накат».

Разновидность удара слева, при котором контакт мяча и ракетки происходит сравнительно далеко от задней кромки стола. В противоположность быстрому накату удар по мячу выполняют не столь резко и стремительно, зато в него вкладывается большая сила. При использовании этого приема удар часто наносят по опускающемуся мячу.

«Подрезка».

Основная цель этого технического приема — вернуть мяч на половину стола соперника, придав ему нижнее вращение и низкую траекторию полета. Этот прием обычно используют при защите.

В исходном положении игрок стоит лицом к столу, слегка выставив вперед левую ногу, рука делает замах назад-вверх и затем идет вперед-вниз. После удара ракетка немного провожает мяч, затем уходит влево-вперед-вниз.

«Топ-спин».

Выполняется как накат слева закрытой ракеткой с поворотом туловища. Необходимость увеличивать замах при таком ударе обычно приводит к возникновению помимо верхнего вращения мяча еще и бокового. В отдельных случаях удается выполнять топ-спин слева с чистым боковым вращением.

Подача.

При подаче игрок сам выбирает исходную позицию и направление удара, что дает возможность для атаки. Удар по мячу наносится прямо или под небольшим углом. В первом случае мяч не будет иметь вращения, зато скорость его полета может стать предельной для возможностей игрока. Во втором случае мяч будет вращаться. Не очень быстро, но если учесть, что сила удара при такой подаче достаточно велика, то принять его будет непросто.

Подвижные игры.

«Третий лишний»:

Количество игроков не ограничено, как можно больше. Все встают в круг лицом, попарно - один человек, а за спиной другой. Одна пара становится ведущей - один из пары бежит, другой догоняет. Бегают по внешнему кругу. Тот, кто убегает, может спастись от погони, встав к любой паре третьим. Вставать нужно перед первым игроком пары, тогда стоящий у него за спиной игрок становится третьим, третьим лишним и должен убегать от погони. Тот, кого догонит и коснется «ведущий» сам становится «ведущим» и теперь должен догонять.

«Салки»:

Выбирают водящего или салку, чаще всего при помощи считалки. Все остальные участники игры разбегаются. Салке требуется догнать кого-либо из играющих и осалить, запятнать его, т.е. хлопнуть по спине рукой, или дотронуться шариком, или ракеткой. Подняв руку, он говорит: «Я - салка». Пятнать предыдущего салку новому не разрешается.

«Круговая»:

Участвуют не менее 3-х учащихся, один из которых занимает игровую позицию с одной стороны стола, остальные с противоположной. Со стороны, где находится больше играющих, мяч вводится в игру подачей по диагонали и сразу же после подающий перебегает на другую сторону. В это время принимающий с противоположной стороны должен отбить мяч и, в свою очередь за последним из ожидающих своего удара игроком и так далее до совершения ошибки и выхода мяча из игры.

«Один — против всех»:

В игре принимают участие не менее 3-х учащихся, один из которых занимает место напротив одной половины стола, остальные — напротив противоположной. Мяч вводится в игру подачей в любом направлении, игроки поочередно выполняют удары на другую сторону стола, передвигаясь после удара вправо или влево и назад, освобождая игровую позицию напротив середины стола для ожидающего свою очередь игрока.

«Воздушный мяч»:

Проводится в конце тренировки. Снимается сетка, на каждой половинке равное количество игроков. Как условие: руки держать за спиной и не "ложиться" на стол. Каждая команда подает по очереди. Игроки просто дуют, что есть сил, на мяч, и так играют. На чьей половинке падает мяч, тот проиграл. Нужно внимательно следить за этой игрой, т. к. нагрузка на детей во время этого тренинга очень большая.

Правила игры в настольный теннис.

Игровая поверхность стола должна быть длиной 2,74 м. и шириной 1,525 м. и лежать в горизонтальной плоскости на высоте 76 см. от пола.

Сетка должна находиться на высоте 15,25 см. над игровой поверхностью.

При подаче должен свободно лежать на открытой ладони неподвижной свободной кисти.

Подающий должен подбросить мяч только рукой, так чтобы мяч взлетел почти вертикально не менее чем на 16 см. и не коснулся чего-либо до удара по нему.

Поданный или отбитый мяч, следует ударить так, чтобы он пролетел над сеткой и коснулся половины стола соперника сразу или после касания комплекта сетки.

Очко присуждается сопернику если:

- Игрок не выполнил правильно подачу;
- Игрок не правильно отбил мяч;
- Мяч после его подачи или возврата до удара соперника коснется чего-либо, кроме комплекта сетки;
- Мяч пролетит за границу игровой поверхности стола;
- Игрок ударит по мячу дважды.
- Игрок коснется комплекта сетки пока мяч в игре.

Партию выигрывает игрок первым набравший 11 очков. Если оба игрока набирают по 10 очков, то партия будет выиграна игроком, который первым наберет на 2 очка больше соперника. Встречу следует проводить на большинство из любого нечетного числа партий.