

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «РАДУГА»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
протокол № 1 от 30 августа 2022 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ЦВР «Радуга»
Н.В. Марова
«30» августа 2022 года



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Настольный теннис»
(физкультурно-спортивная направленность,
базовый уровень)
с 7 лет на 3 года**

Составитель:
педагог дополнительного образования
Лебедева Кристина Алексеевна

г. Городец
2022 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	Стр. 3-4
2. Учебный план	Стр. 7
3. Календарный учебный план - график	Стр. 8-10
4. Рабочая программа	Стр. 12-22
5. Содержание программы	Стр. 23-26
6. Материально – техническое оснащение	Стр. 26
7. Оценочно-аттестационный материал по годам обучения	Стр. 27-28
8. Список литературы	Стр. 29

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настольный теннис – массовый и увлекательный вид спорта. В то же время – это технически и физически сложный вид спорта. В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов на 3 года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов. В основу рабочей программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, результаты научных исследований.

Основополагающие принципы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- Преимственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преимственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Цель программы:

Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи программы:

1. Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

Необходимость составления рабочей программы для спортивно-оздоровительного этапа подготовки обучения обусловлена рядом особенностей, присущих работе с детьми в условиях малых городов. Это, прежде всего объективные проблемы при наборе детей связанные с малой численностью детей одного года рождения, на этапе формирования

групп спортивно-оздоровительной подготовки. На спортивно-оздоровительном этапе требуется более вариативный подход к оценке уровня подготовленности детей по итогам учебного года, который нашёл своё отражение в оценочной характеристике выполнения нормативов КПИ. Еще один важный фактор – нехватка больших спортивных залов и стандартных игровых площадок. Кроме того, значительно ограничены возможности в использовании специализированного инвентаря, приспособлений и тренажёров. В этой ситуации возникает необходимость разработки и использования методик, которые в некоторой мере сглаживают негативное влияние указанных факторов на уровень подготовки детей, прежде всего по физическим и специальным физическим показателям. Несмотря на внешнюю, кажется, простоту игры, техника и тактика настольного тенниса очень сложна. Ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определённых сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений, кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации.

Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке теннисиста. Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных теннисистов. В группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка теннисистов высокой квалификации. В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – настольного тенниса, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов. Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Нормативная часть

Программа объединения «Настольный теннис» разработана в соответствии с Законом Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 09.11.2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Уставом МБОУ ДО ЦВР «Радуга».

Актуальность программы. 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.

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.

Организационно-педагогические условия

Адресат программы Минимальный возраст для зачисления на обучение по данной программе – 7 лет. Срок обучения по программе - 3 года.

Психолого-педагогические особенности возраста. В возрасте 7-9 лет дети проявляют любознательность, конкретность мышления, они очень впечатлительны, подвижны. Они любят подражать и вместе с тем не умеют долго концентрировать свое внимание на чем-либо. Данный возраст очень подходит для занятий спортом, где ребёнок может проявить свои эмоции и выплеснуть энергию. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно.

Наполняемость групп и режим занятий

Максимальное количество в группе - 15 человек.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного занятия не должна превышать двух академических часов.

Занятия проходят в очном формате.

При необходимости программа может реализовываться в дистанционном формате с использованием электронных ресурсов. При этом педагог информирует учащихся и родителей (законных представителей) о причине перехода на дистанционный режим обучения, а также указывает:

- электронные ресурсы, с помощью которых будет проходить обучение;
- режим дистанционных занятий,
- формы контроля,
- формы учёта посещаемости занятий,
- форму оперативной связи с педагогом.

Программа реализуется в рамках договора о сетевом взаимодействии на базе МБОУ «Серковская основная школа», с целью удовлетворения индивидуальных способностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом.

Методы организации и проведения образовательного 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 используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

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

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. 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 (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

В конце изучения программы теннисисты получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил соревнований по настольному теннису, навыки простейшего судейства. Приобретут необходимые знания и умения, что позволит учащимся принимать участие в школьных, районных, окружных соревнованиях.

Формы аттестации

Степень практических умений и навыков, освоения программных требований первого, второго, третьего годов обучения определяется проведением промежуточной аттестации обучающихся по разделам учебного плана:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- тактическая подготовка;
- техническая подготовка;
- учебные и тренировочные игры.

Освоение программы завершается обязательной промежуточной аттестацией.

Результатом образовательной деятельности, являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие обучающихся:

- улучшение физических кондиций
- рост уровня развития физических качеств
- освоение основных приёмов и навыков игры в настольный теннис
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни
- рост личностного развития ребёнка
- умение ребёнком оценивать свои достижения
- выявление одаренных обучающихся

2. Учебный план

№	Разделы подготовки (предметы)	Часов в год		
		1 год	2 год	3 год
1.	Теоретическая подготовка	10	10	10
2.	Общая физическая подготовка	60	60	60
3.	Специальная физическая подготовка	60	60	60
4.	Техническая подготовка	50	50	50
5.	Тактическая подготовка	14	14	14
6.	Учебные и тренировочные игры	20	20	20
7.	Промежуточная аттестация	2	2	2
	Итого	216	216	216

Форма проведения аттестации: сдача контрольно-переводных нормативов, соревнования среди групп.

Общий объем учебного плана составляет 648 часов, который должен быть выполнен полностью за 3 года обучения. Занятия начинаются с начало учебного года и заканчиваются с его окончанием, а именно с сентября по май. Для более успешного и качественного усвоения учебной программы, занятия проходят и в каникулярное время.

3. Годовой календарный учебный план - график на 3 года обучения

№	Разделы подготовки (предметы)	Месяца									Всего часов/мин. за год
		Сентябрь час./мин.	Октябрь час./мин.	Ноябрь час./мин.	Декабрь час./мин.	Январь час./мин.	Февраль час./мин.	Март час./мин.	Апрель час./мин.	Май час./мин.	
	Теоретическая подготовка	1 1 1	1 1 1	1 1 1	1 1 1		1 1 1		1 1	1 1 1	20
1	-понятие о физической культуре и спорте	10-10-10	10-10-10	10-10-10	10-10-10		10-10-10		10-10	10-10-10	3ч 20м
2	- правила поведения в спортивном зале	10-10-0	10-10-10	10-10-10	10-10-10		10-10-10		10-10	10-10-10	3ч 20м
3	-места занятий, оборудование	10-10-10	10-10-10	10-10-10	10-10-10		10-10-10		10-10	10-10-10	3ч 20м
4	-требование к спортивной одежде и обуви	10-10-10	10-10-10	10-10-10	10-10-10		10-10-10		10-10	10-10-10	3ч 20м
5	-режим юного спортсмена	10-10-10	10-10-10	10-10-10	10-10-10		10-10-10		10-10	10-10-10	3ч 20м
6	-личная гигиена	10-10-10	10-10-10	10-10-10	10-10-10		30-30-30		10-10	10-10-10	3ч 20м
	Общая физическая подготовка	5 5 5 5	5 5 5 5	5 5 5 5	5 5 5 5	5 5 5 5	5 5 5 5	5 5 5 5	5 5 5 5	5 5 5 5	180
1	-строевые упражнения	50-50-50-50	50-50-50-50	50-50-50-50	50-50-50-50	50-50-50-50	50-50-50-50	50-50-50-50	50-50-50-50	50-50-50-50	30ч
2	-прыжки ,бег, ходьба	50-50-50-50	50-50-50-50	50-50-50-50	50-50-50-50	50-50-50-50	50-50-50-50	50-50-50-50	50-50-50-50	50-50-50-50	30ч
3	- подвижные игры и комбинированные эстафеты	50-50-50-50	50-50-50-50	50-50-50-50	50-50-50-50	50-50-50-50	50-50-50-50	50-50-50-50	50-50-50-50	50-50-50-50	30ч
4	- легкоатлетические упражнения	50-50-50-50	50-50-50-50	50-50-50-50	50-50-50-50	50-50-50-50	50-50-50-50	50-50-50-50	50-50-50-50	50-50-50-50	30ч

5	-развитие гибкости	50-50-50-50	50-50-50-50	50-50-50-50	50-50-50-50	50-50-50-50	50-50-50-50	50-50-50-50	50-50-50-50	50-50-50-50	30ч
6	-развитие ловкости	50-50-50-50	50-50-50-50	50-50-50-50	50-50-50-50	50-50-50-50	50-50-50-50	50-50-50-50	50-50-50-50	50-50-50-50	30ч
Специальная физическая подготовка		4 4 4 4	4 5 5 5	5 5 5 5	5 6 6 6	6 6 7 7	7 7 7 7	7 7 7 7	5 5 5 5	5 5 5 5	200
1	-развитие быстроты, стартовой скорости	67-67-67-67	67-67-67-67	67-67-67-67	67-67-67-67	67-67-67-67	67-67-67-67	67-67-67-67	67-67-67-67	67-67-67-67	40ч
2	-развитие скоростно-силовых качеств	67-67-67-67	67-67-67-67	67-67-67-67	67-67-67-67	67-67-67-67	67-67-67-67	67-67-67-67	67-67-67-67	67-67-67-67	40ч
3	-развитие специальной выносливости	67-67-67-67	67-67-67-67	67-67-67-67	67-67-67-67	67-67-67-67	67-67-67-67	67-67-67-67	67-67-67-67	67-67-67-67	40ч
4	-развитие ловкости	67-67-67-67	67-67-67-67	67-67-67-67	67-67-67-67	67-67-67-67	67-67-67-67	67-67-67-67	67-67-67-67	67-67-67-67	40ч
5	-упражнения для развития дистанционной скорости	67-67-67-67	67-67-67-67	67-67-67-67	67-67-67-67	67-67-67-67	67-67-67-67	67-67-67-67	67-67-67-67	67-67-67-67	40ч
Техническая подготовка		2 3 4 4	4 4 4 4	4 4 4	4 4 4 4	4 4 4 4	4 4 4 4	4 4 4 4	4 4 4 4	4 4 4 4	140
1	- держание ракетки	39-39-39-39	39-39-39-39	39-39-39-39	39-39-39-39	39-39-39-39	39-39-39-39	39-39-39-39	39-39-39-39	39-39-39-39	24ч
2	-стойка игрока	39-39-39-39	39-39-39-39	39-39-39-39	39-39-39-39	39-39-39-39	39-39-39-39	39-39-39-39	39-39-39-39	39-39-39-39	24ч
3	-перемещения	39-39-39-39	39-39-39-39	39-39-39-39	39-39-39-39	39-39-39-39	39-39-39-39	39-39-39-39	39-39-39-39	39-39-39-39	24ч
4	-жонглирование мячом	39-39-39-39	39-39-39-39	39-39-39-39	39-39-39-39	39-39-39-39	39-39-39-39	39-39-39-39	39-39-39-39	39-39-39-39	24ч
5	-подача	39-39-39-39	39-39-39-39	39-39-39-39	39-39-39-39	39-39-39-39	39-39-39-39	39-39-39-39	39-39-39-39	39-39-39-39	24ч
6	- удары: толчком,	39-39-39-39	39-39-39-39	39-39-39-39	39-39-39-39	39-39-39-39	39-39-39-	39-39-39-39	39-39-39-39	39-39-39-39	24ч

	подрезка, срезка, накат						39				
Тактическая подготовка			2 2 2	2 2 2	2 2 2	2 2 2	2 2 2	2 2 2	3 3 3	3 3 3	54
1	-тактика нападения		67-67-67	67-67-67	67-67-67	67-67-67	67-67-67	67-67-67	67-67-67	67-67-67	27ч
2	-тактика защиты		67-67-67	67-67-67	67-67-67	67-67-67	67-67-67	67-67-67	67-67-67	67-67-67	27ч
Учебные и тренировочные игры		2 2 2 2	2 2 2 2	2 2 2 2	2 2 2 2	2 2 2 3	2 2 2 3	2 2 2 3	2 2 2 3	2 2 2 3	50
Промежуточная аттестация		1 1								1 1	4
Количество часов в месяц		72	72	72	72	72	72	72	72	72	648

4. Рабочая программа

Календарно-тематическое планирование по настольному теннису 1 года обучения

(6 часов в неделю, всего 216 часов)

Календарные сроки		Тема занятия	Кол-во часов
1гр.	2гр.		
11.09	12.09	Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности.	2
13.09	14.09	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	2
15.09	16.09	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.	2
18.09	19.09	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	2
20.09	21.09	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	2
22.09	23.09	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	2
25.09	26.09	Передвижение игрока приставными шагами.	2
27.09	28.09	Обучение выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	2
29.09	30.09	Обучение технике подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	2
02.10	03.10	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	2
04.10	05.10	Учебная игра с элементами подач.	2
06.10	07.10	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	2
09.10	10.10	Обучение подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	2
11.10	12.10	Обучение технике «срезка» мяча.	2
13.10	14.10	Обучение технике срезки в игре.	2
16.10	17.10	Продолжать учить технике «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	2
18.10	19.10	Учебная игра с ранее изученными элементами.	2
20.10	21.10	Соревнование в подгруппах.	2
23.10	24.10	Обучение технике движения ногами, руками в игре, техника подач.	2
25.10	26.10	Обучение технике постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	2
27.10	28.10	Обучение технике «наката» в игре.	2
30.10	31.10	Изучение вращения мяча в «накате».	2
01.11	02.11	Обучение технике «наката» слева, справа.	2
03.11	07.11	Обучение технике «наката», применение в игре.	2
08.11	09.11	Занятие по обучению подач, срезок, накатов.	2
10.11	11.11	Учебная игра по закреплению изученных элементов в игре теннис.	2
13.11	14.11	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	2
15.11	16.11	Применение «подставки» в игре.	2
17.11	18.11	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	2
20.11	21.11	Изучение техники выполнения «подставки» справа	2
22.11	23.11	Занятия по изучению элемента «подставка» слева, справа.	2
24.11	25.11	Учебно-тренировочная игра в группах по качеству элементов.	2
27.11	28.11	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	2
29.11	30.11	Применение элемента «подрезка» в игре.	2
01.12	02.12	Учить элемент «подрезка» справа, слева в отработывание на столе.	2
04.12	05.12	Продолжать учить изученные элементы в игре.	2
06.12	07.12	Изучение технического приёма «свеча».	2

08.12	09.12	Учить техническому приёму «свеча» в игре.	2
11.12	12.12	Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	2
13.12	14.12	Учебная игра по учебным элементам.	2
15.12	16.12	Изучение элемента «стоп-спин».	2
18.12	19.12	Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.	2
20.12	21.12	Изучение приёмов «топ-спина» в игре	2
22.12	23.12	Занятия по ранее изученным элементам	2
25.12	26.12	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	2
27.12	28.12	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	2
29.12	30.12	Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом	2
08.01	09.01	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	2
10.01	11.01	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	2
12.01	13.01	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).	2
15.01	16.01	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).	2
17.01	18.01	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток).	2
19.01	20.01	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).	2
22.01	23.01	Дневник самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение давления и ЧСС.	2
24.01	25.01	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.	2
26.01	27.01	Обучение игре ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке.	2
29.01	30.01	Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения.	2
31.01	01.02	Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения.	2
02.02	03.02	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	2
05.02	06.02	Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	2
07.02	08.02	Значение психологической подготовки. Учебная игра.	2
09.02	10.02	"Накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	2
12.02	13.02	Передвижение возле стола в игре по направлениям.	2
14.02	15.02	Удар "подрезка". Учебная игра.	2
16.02	17.02	Выполнение подачи в заданную зону стола.	2
19.02	20.02	Обучение игровым приёмам "подставка", "плоский удар".	2
21.02	22.02	Соединение приёмов: "накат" - "вращение", "вращение" - "подставка".	2
23.02	24.02	Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой.	2
26.02	27.02	Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.	2
28.02	01.03	Удар "накат": удержание мяча на столе (не менее 10 раз).	2
02.03	03.02	Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 40 раз).	2
05.03	06.03	Передвижение в 3-х метровой зоне приставным шагом (не менее 20 раз за 30 секунд).	2
07.03	08.03	Набивание мяча на ракетке (не менее 50 раз правой, левой, двумя сторонами ракетки).	2
09.03	10.03	Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 20 раз).	2
12.03	13.03	Приставной, скрестный шаг. Прыжки на скакалке 30сек. Учебная игра.	2
14.03	15.03	Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.	2
16.03	17.03	Прыжковые упражнения и перемещения в "стойке теннисиста".	2
19.03	20.03	Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости.	2

21.03	22.03	Удары "накат" и "подрезка". Видео пособие.	2
23.03	24.03	Подача справа и слева. Учебная игра.	2
26.03	27.03	Виды ракеток и накладок. Эстафеты с ракеткой.	2
28.03	29.03	Обучение движениям при выполнении ударов "накат" и "подрезка".	2
30.03	31.03	Замах ракеткой, удар, завершающая фаза.	2
02.04	03.04	Работа плеча, предплечья и кисти.	2
04.04	05.04	Выполнение ударов "накат" и подрезка" в игре по диагоналям.	2
06.04	07.04	Простые передвижения возле стола: работа ног, положение корпуса.	2
09.04	10.04	Подача справа и слева: замах при подаче, работа кисти, поворот корпуса, положение ног.	2
11.04	12.04	Изучение траектории полёта, высоты отскока мяча, соударения мяча и ракетки.	2
13.04	14.04	Влияния угла наклона ракетки на полёт мяча при выполнении ударов "накат" и "подрезка".	2
16.04	17.04	Владение ракеткой и передвижения у стола.	2
18.04	19.04	Тактика игры атакующего. Учебная игра.	2
20.04	21.04	Влияние настольного тенниса на организм.	2
23.04	24.04	Тактика игры против атакующего.	2
25.04	26.04	Тактика игры против атакующего.	2
27.04	28.04	Тактика игры атакующего против атакующего.	2
30.04	02.05	Тактика игры атакующего против атакующего. Соревнования среди групп.	2
03.05	03.05	Особенности настольного тенниса. Соревнования среди групп.	2
04.05	05.05	Продолжение изучения игровых навыков и овладение техникой нанесения ударов.	2
07.05	08.05	Продолжение изучения игровых навыков сильных ударов с вращением мяча.	2
11.05	10.05	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	2
14.05	12.05	Занятия по ранее изученным элементам.	2
16.05	15.05	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	2
18.05	17.05	Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра.	2
21.05	19.05	Нормативы по физической подготовке теннисистов. Учебная игра.	2
23.05	22.05	Нормативы по физической подготовке теннисистов. Учебная игра.	2
25.05	26.05	Нормативы по физической подготовке теннисистов. Учебная игра.	2
28.05	29.05	Контрольные нормативы. Промежуточная аттестация. Общая и специальная физическая подготовка.	2
30.05	31.05	Игровой урок. Подведение итогов	2
Итого:			216 часов

Календарно-тематическое планирование по настольному теннису 2 года обучения
(6 часов в неделю, всего 216 часов)

Календарные сроки		Тема занятия	Кол-во часов
1гр.	2гр.		
03.09	04.09	Вводное занятие. Повторение правил игры и техника безопасности, контроль и самоконтроль. Развитие настольного тенниса в России.	2
05.09	06.09	Гигиена, врачебный контроль, питание и закаливание. Продолжение изучения элементов стола ракетки.	2
07.09	08.09	Упражнения с предметами. Гладкий бег. Продолжать учить набивать мяч ладонной стороной ракетки, правильной хватки ракетки.	2
10.09	11.09	Спортивные игры. Продолжать учить набивать мяч тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	2
12.09	13.09	Продолжать учить набиванию мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	2
14.09	15.09	Продолжать учить стойки игрока, хваток. Продолжать учить плоскостям вращения мяча, выпадов.	2
17.09	18.09	Общеразвивающие упражнения. Бег с ускорением. Продолжать учить передвижению игрока приставными шагами.	2
19.09	20.09	Продолжать учить выпадам, хваткам, передвижениям в ограниченных зонах.	2
21.09	22.09	Кроссовая подготовка. Продолжать учить технике подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	2
24.09	25.09	Подвижные игры. Продолжать учить подаче «Маятник». Игра-подача. Упражнения на равновесия.	2
26.09	27.09	Кроссовая подготовка. Учебная игра с элементами подач.	2
28.09	29.09	Упражнения с предметами. Продолжать учить подаче «Веер», технике подачи «Маятник», соревнования в группе.	2
01.10	02.10	Учить подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	2
03.10	04.10	Вращательные упражнения. Учить технике «срезка» мяча.	2
05.10	06.10	Упражнения на развитие скоростных качеств. Продолжать учить технике «срезки» в игре. Соревнования среди групп.	2
08.10	09.10	Бег с ускорением. Продолжать учить технике «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	2
10.10	11.10	Учебная игра с ранее изученными элементами.	2
12.10	13.10	Соревнование в подгруппах.	2
15.10	16.10	Стойки игрока. Учить технике движения ногами, руками в игре, техника подач.	2
17.10	18.10	Спортивные игры. Учить технике постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	2
19.10	20.10	Подвижные игры. Учить технике «наката» в игре.	2
22.10	23.10	Повороты в разных плоскостях. Изучение вращения мяча в «накате».	2
24.10	25.10	Учить технике «наката» слева, справа.	2
26.10	27.10	Упражнения с предметами. Учить технике «наката», применение в игре.	2
29.10	30.10	Вращательные упражнения. Занятие по обучению подач, срезок, накатов.	2
31.10	01.11	Учебная игра по закреплению изученных элементов в игре.	2
02.11	02.11	Упражнения на равновесие. Учить технике вращения мяча и движение руки в элементе «подставка». Соревнования среди групп.	2
07.11	06.11	Гладкий бег. Применение «подставки» в игре.	2
09.11	08.11	Бег с ускорением. Изучение техники выполнения «подставки» справа, слева.	2

10.11	10.11	Учебно-тренировочная игра среди групп по качеству элементов.	2
12.11	13.11	Учить технике элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	2
14.11	15.11	Учить технике выполнения «подставки» справа, слева.	2
16.11	17.11	Продолжать учить технике элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	2
19.11	20.11	Общеразвивающие упражнения. Применение элемента «подрезка» в игре.	2
21.11	22.11	Стойки игрока. Учить элемент «подрезка» справа, слева в обрабатывание на столе.	2
23.11	24.11	Подвижные игры. Продолжать учить изученные элементы в игре.	2
26.11	27.11	Передача с применением обманных действий. Учить техническому приёму «свеча».	2
28.11	29.11	Продолжать учить техническому приёму «свеча» в игре.	2
30.11	01.12	Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	2
03.12	04.12	Упражнения на развитие скоростных качеств. Учебная игра по учебным элементам.	2
05.12	06.12	Гладкий бег. Учить элементу «стоп-спин».	2
07.12	08.12	Стойки игрока. Продолжать учить элементу «топ-спин» справа, слева.	2
10.12	11.12	Бег с ускорением. Изучение приёмов «топ-спина» в игре	2
12.12	13.12	Подвижные игры. Занятия по ранее изученным элементам	2
14.12	15.12	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	2
17.12	18.12	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	2
19.12	20.12	Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом.	2
21.12	22.12	Упражнения с предметами. Учить сочетанию наката справа и слева в правый угол стола.	2
24.12	25.12	Повороты в разных плоскостях. Продолжать учить накатам справа в правый и левый углы стола.	2
26.12	27.12	Продолжать учить откидку слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).	2
28.12	29.12	Общеразвивающие упражнения. Продолжать учить сочетанию откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).	2
09.01	10.01	Гладкий бег. Продолжать учить подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток).	2
11.01	12.01	Бег с ускорением. Продолжать учить подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).	2
14.01	15.01	Подвижные игры. Дневник контроля и самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение давления и ЧСС.	2
16.01	17.01	Спортивные игры. Продолжать учить передвижению у стола, работа ног, выпады. Передвижение в ограниченных зонах. Перемещение центра тяжести игрока.	2
18.01	19.01	Учить в технике удар-толчок. Набивание мяча на ракетке.	2
21.01	22.01	Подвижные игры. Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения.	2
23.01	24.01	Учить передаче с применением обманных действий. Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения.	2
25.01	26.01	Учить стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	2
28.01	29.01	Продолжать учить удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	2
30.01	31.01	Морально-волевая подготовка. Значение психологической подготовки. Учебная игра.	2

01.02	02.02	Продолжать учить вращательные упражнения. "Накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	2
04.02	05.02	Упражнения на развитие скоростных качеств. Передвижение возле стола в игре по направлениям.	2
06.02	07.02	Гладкий бег. Удар "подрезка". Учебная игра.	2
08.02	09.02	Подвижные игры. Учить выполнению подачи в заданную зону стола.	2
11.02	12.02	Учить игровым приёмам "подставка", "плоский удар".	2
13.02	14.02	Учить соединению приёмов: "накат" - "вращение", "вращение" - "подставка".	2
15.02	16.02	Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой.	2
18.02	19.02	Бег с ускорением. Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.	2
20.02	21.02	Продолжать учить удар "накат": удержание мяча на столе (не менее 10 раз).	2
22.02	23.02	Продолжать учить удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 40 раз).	2
25.02	26.02	Общеразвивающие упражнения. Учить передвижению в 3-х метровой зоне приставным шагом (не менее 20 раз за 30 секунд).	2
27.02	28.02	Подвижные игры. Продолжать учить набиванию мяча на ракетке (не менее 50 раз правой, левой, двумя сторонами ракетки).	2
01.03	02.03	Продолжать учить удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 20 раз).	2
04.03	05.03	Продолжать учить приставной, скрестный шаг. Прыжки на скакалке 30сек. Учебная игра.	2
06.03	07.03	Гладкий бег. Продолжать учить выполнению упражнений динамического характера в движении и на месте.	2
11.03	12.03	Продолжать учить прыжковые упражнения и перемещения в "стойке теннисиста".	2
13.03	14.03	Бег с ускорением. Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости.	2
15.03	16.03	Учить удары "накат" и "подрезка". Видео пособие.	2
18.03	19.03	Упражнения на равновесие. Закрепление подач справа и слева. Учебная игра.	2
20.03	21.03	Упражнения на развитие скоростных качеств. Виды ракеток и накладок. Эстафеты с ракеткой.	2
22.03	23.03	Повороты в разных плоскостях. Продолжать учить движениям при выполнении ударов "накат" и "подрезка".	2
25.03	26.03	Продолжать учить замаху ракеткой, удар, завершающая фаза.	2
27.03	28.03	Продолжать учить вращательным упражнениям. Работа плеча, предплечья и кисти.	2
29.03	30.03	Продолжать учить выполнению ударов "накат" и "подрезка" в игре по диагоналям.	2
01.04	02.04	Продолжать учить простым передвижениям возле стола: работа ног, положение корпуса.	2
03.04	04.04	Силовая подача. Продолжать учить подачам справа и слева: замах при подаче, работа кисти, поворот корпуса, положение ног.	2
05.04	06.04	Гладкий бег. Изучение траектории полёта, высоты отскока мяча, соударения мяча и ракетки.	2
08.04	09.04	Бег с ускорением. Влияния угла наклона ракетки на полёт мяча при выполнении ударов "накат" и "подрезка".	2
10.04	11.04	Продолжать учить передвижению в ограниченных зонах. Владение ракеткой и передвижения у стола.	2

12.04	13.04	Тактика игры атакующего. Учебная игра.	2
15.04	16.04	Учить передаче с применением обманных действий. Влияние настольного тенниса на организм.	2
17.04	18.04	Продолжать учить передаче с применением обманных действий. Учить тактике игры против атакующего.	2
19.04	20.04	Гладкий бег. Учить тактике игры против атакующего.	2
22.04	23.04	Продолжать учить тактике игры атакующего против атакующего.	2
24.04	25.04	Кроссовая подготовка. Закрепление тактики игры атакующего против атакующего. Соревнования среди групп.	2
26.04	27.04	Особенности настольного тенниса. Соревнования среди групп.	2
29.04	30.04	Гладкий бег. Закрепление изучения игровых навыков и овладение техникой нанесения ударов.	2
06.05	07.05	Спортивные игры. Закрепление изучения игровых навыков сильных ударов с вращением мяча.	2
08.05	08.05	Силовая подача. Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	2
13.05	14.05	Кроссовая подготовка. Закрепление всех ранее изученных элементов.	2
15.05	16.05	Упражнения на равновесие. Учебная игра, соревнования среди занимающихся. Установка и разбор игр.	2
17.05	18.05	Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра.	2
20.05	21.05	Нормативы по физической подготовке теннисистов. Учебная игра.	2
22.05	23.05	Нормативы по физической подготовке теннисистов. Учебная игра.	2
24.05	25.05	Нормативы по физической подготовке теннисистов. Учебная игра.	2
27.05	28.05	<i>Контрольно-переводные нормативы. Промежуточная аттестация.</i> Общая и специальная физическая подготовка.	2
29.05	30.05	Игровой урок. Учебная игра.	2
31.05	31.05	Игровой урок среди групп. Подведение итогов.	2
Итого:			216 часов

Календарно-тематическое планирование по настольному теннису 3 года обучения
(6 часов в неделю, всего 216 часов)

Календарные сроки		Тема занятия	Кол-во часов
1гр.	2гр.		
1		Вводное занятие. Повторение правил игры и техника безопасности, контроль и самоконтроль. Развитие настольного тенниса в России.	2
2		Гигиена, врачебный контроль, питание и закаливание. Продолжение изучения элементов стола ракетки.	2
3		Упражнения с предметами. Гладкий бег. Продолжать учить набивать мяч ладонной стороной ракетки, правильной хватки ракетки.	2
4		Спортивные игры. Продолжать учить набивать мяч тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	2
5		Продолжать учить набиванию мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	2
6		Продолжать учить стойки игрока, хваток. Продолжать учить плоскостям вращения мяча, выпадов.	2
7		Общеразвивающие упражнения. Бег с ускорением. Продолжать учить передвижению игрока приставными шагами.	2
8		Продолжать учить выпадам, хваткам, передвижениям в ограниченных зонах.	2
9		Кроссовая подготовка. Продолжать учить технике подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	2
10		Подвижные игры. Продолжать учить подаче «Маятник». Игра-подача. Упражнения на равновесия.	2
11		Кроссовая подготовка. Учебная игра с элементами подач.	2
12		Упражнения с предметами. Продолжать учить подаче «Веер», технике подачи «Маятник», соревнования в группе.	2
13		Учить подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	2
14		Вращательные упражнения. Учить технике «срезка» мяча.	2
15		Упражнения на развитие скоростных качеств. Продолжать учить технике «срезки» в игре. Соревнования среди групп.	2
16		Бег с ускорением. Продолжать учить технике «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	2
17		Учебная игра с ранее изученными элементами.	2
18		Соревнование в подгруппах.	2
19		Стойки игрока. Учить технике движения ногами, руками в игре, техника подач.	2
20		Спортивные игры. Учить технике постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	2
21		Подвижные игры. Учить технике «наката» в игре.	2
22		Повороты в разных плоскостях. Изучение вращения мяча в «накате».	2
23		Учить технике «наката» слева, справа.	2
24		Упражнения с предметами. Учить технике «наката», применение в игре.	2
25		Вращательные упражнения. Занятие по обучению подач, срезок, накатов.	2
26		Учебная игра по закреплению изученных элементов в игре.	2
27		Упражнения на равновесие. Учить технике вращения мяча и движение руки в элементе «подставка». Соревнования среди групп.	2

28		Гладкий бег. Применение «подставки» в игре.	2
29		Бег с ускорением. Изучение техники выполнения «подставки» справа, слева.	2
30		Учебно-тренировочная игра среди групп по качеству элементов.	2
31		Учить технике элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	2
32		Учить технике выполнения «подставки» справа, слева.	2
33		Продолжать учить технике элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	2
34		Общеразвивающие упражнения. Применение элемента «подрезка» в игре.	2
35		Стойки игрока. Учить элемент «подрезка» справа, слева в обрабатывание на столе.	2
36		Подвижные игры. Продолжать учить изученные элементы в игре.	2
37		Передача с применением обманных действий. Учить техническому приёму «свеча».	2
38		Продолжать учить техническому приёму «свеча» в игре.	2
39		Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	2
40		Упражнения на развитие скоростных качеств. Учебная игра по учебным элементам.	2
41		Гладкий бег. Учить элементу «стоп-спин».	2
42		Стойки игрока. Продолжать учить элементу «топ-спин» справа, слева.	2
43		Бег с ускорением. Изучение приёмов «топ-спина» в игре	2
44		Подвижные игры. Занятия по ранее изученным элементам	2
45		Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	2
46		Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	2
47		Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом.	2
48		Упражнения с предметами. Учить сочетанию наката справа и слева в правый угол стола.	2
49		Повороты в разных плоскостях. Продолжать учить накатам справа в правый и левый углы стола.	2
50		Продолжать учить откидку слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).	2
51		Общеразвивающие упражнения. Продолжать учить сочетанию откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).	2
52		Гладкий бег. Продолжать учить подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток).	2
53		Бег с ускорением. Продолжать учить подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).	2
54		Подвижные игры. Дневник контроля и самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение давления и ЧСС.	2
55		Спортивные игры. Продолжать учить передвижению у стола, работа ног, выпады. Передвижение в ограниченных зонах. Перемещение центра тяжести игрока.	2
56		Учить в технике удар-толчок. Набивание мяча на ракетке.	2
57		Подвижные игры. Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения.	2
58		Учить передаче с применением обманных действий. Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения.	2
59		Учить стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	2
60		Продолжать учить удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	2

61		Морально-волевая подготовка. Значение психологической подготовки. Учебная игра.	2
62		Продолжать учить вращательные упражнения. "Накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	2
63		Упражнения на развитие скоростных качеств. Передвижение возле стола в игре по направлениям.	2
64		Гладкий бег. Удар "подрезка". Учебная игра.	2
65		Подвижные игры. Учить выполнению подачи в заданную зону стола.	2
66		Учить игровым приёмам "подставка", "плоский удар".	2
67		Учить соединению приёмов: "накат" - "вращение", "вращение" - "подставка".	2
68		Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой.	2
69		Бег с ускорением. Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.	2
70		Продолжать учить удар "накат": удержание мяча на столе (не менее 10 раз).	2
71		Продолжать учить удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 40 раз).	2
72		Общеразвивающие упражнения. Учить передвижению в 3-х метровой зоне приставным шагом (не менее 20 раз за 30 секунд).	2
73		Подвижные игры. Продолжать учить набиванию мяча на ракетке (не менее 50 раз правой, левой, двумя сторонами ракетки).	2
74		Продолжать учить удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 20 раз).	2
75		Продолжать учить приставной, скрестный шаг. Прыжки на скакалке 30сек. Учебная игра.	2
76		Гладкий бег. Продолжать учить выполнению упражнений динамического характера в движении и на месте.	2
77		Продолжать учить прыжковые упражнения и перемещения в "стойке теннисиста".	2
78		Бег с ускорением. Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости.	2
79		Учить удары "накат" и "подрезка". Видео пособие.	2
80		Упражнения на равновесие. Закрепление подач справа и слева. Учебная игра.	2
81		Упражнения на развитие скоростных качеств. Виды ракеток и накладок. Эстафеты с ракеткой.	2
82		Повороты в разных плоскостях. Продолжать учить движениям при выполнении ударов "накат" и "подрезка".	2
83		Продолжать учить замаху ракеткой, удар, завершающая фаза.	2
84		Продолжать учить вращательным упражнениям. Работа плеча, предплечья и кисти.	2
85		Продолжать учить выполнению ударов "накат" и "подрезка" в игре по диагоналям.	2
86		Продолжать учить простым передвижениям возле стола: работа ног, положение корпуса.	2
87		Силовая подача. Продолжать учить подачам справа и слева: замах при подаче, работа кисти, поворот корпуса, положение ног.	2
88		Гладкий бег. Изучение траектории полёта, высоты отскока мяча, соударения мяча и ракетки.	2
89		Бег с ускорением. Влияния угла наклона ракетки на полёт мяча при выполнении ударов "накат" и "подрезка".	2

90		Продолжать учить передвижению в ограниченных зонах. Владение ракеткой и передвижения у стола.	2
91		Тактика игры атакующего. Учебная игра.	2
92		Учить передаче с применением обманных действий. Влияние настольного тенниса на организм.	2
93		Продолжать учить передаче с применением обманных действий. Учить тактике игры против атакующего.	2
94		Гладкий бег. Учить тактике игры против атакующего.	2
95		Продолжать учить тактике игры атакующего против атакующего.	2
96		Кроссовая подготовка. Закрепление тактики игры атакующего против атакующего. Соревнования среди групп.	2
97		Особенности настольного тенниса. Соревнования среди групп.	2
98		Гладкий бег. Закрепление изучения игровых навыков и овладение техникой нанесения ударов.	2
99		Спортивные игры. Закрепление изучения игровых навыков сильных ударов с вращением мяча.	2
100		Силовая подача. Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	2
101		Кроссовая подготовка. Закрепление всех ранее изученных элементов.	2
102		Упражнения на равновесие. Учебная игра, соревнования среди занимающихся. Установка и разбор игр.	2
103		Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра.	2
104		Нормативы по физической подготовке теннисистов. Учебная игра.	2
105		Нормативы по физической подготовке теннисистов. Учебная игра.	2
106		Нормативы по физической подготовке теннисистов. Учебная игра.	2
107		<i>Контрольно-переводные нормативы. Промежуточная аттестация.</i> Общая и специальная физическая подготовка.	2
108		Игровой урок. Подведение итогов	2
Итого:			216 часов

5. Содержание программы

Раздел 1: Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке. Теоретические знания направлены на формирование умения использовать их на практике в условиях тренировочных и соревновательных занятий.

Физическая культура как составляющая часть общей культуры человека. Значение её для укрепления здоровья и физического развития. Состояние и развитие настольного тенниса в России. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды. Размеры и материалы инвентаря и оборудования. Индивидуальный выбор инвентаря.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Гигиенические требования к питанию и режиму спортсменов. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Самоконтроль занимающегося спортом. Объективные данные для самоконтроля: вес, динамометрия, пульс, давление. Субъективные данные для самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность.

Физически способности и физическая подготовка. Волевые качества и их развитие.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые и скоростно-силовые. Гибкость, ловкость и выносливость. Их развитие. Общая и специальная психологическая подготовка. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

Основы техники игры и техническая подготовка.

Основные сведения о технике игры. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Их разнообразие.

Основы тактики и тактическая подготовка.

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Тактика нападающего игрока. Тактика игрока применяющего вращение. Тактика подачи. Индивидуальные и парные тактические действия. Просмотр видеозаписей игр.

Спортивные соревнования.

Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста игрока. Положение о проведении соревнований по настольному теннису на первенство города. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство соревнований. Установка на игру. Составление тактики на игру.

Раздел 2: Общая физическая подготовка.

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки. Поэтому большое внимание

на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию : силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

Строевые упражнения.

Команды: строй, шеренга, колонна, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, становись, смирно, равняйся, вольно и т.д. Повороты: направо, налево, кругом. Построения: в шеренги, колонны, круги. Виды передвижения: строевой шаг, бег, подскоки.

Упражнения из других видов спорта .

Легкоатлетические упражнения: бег с низкого и высокого старта, бег с ускорением, бег на дистанции 30, 60 метров, чередование ходьбы и бега на дистанции 400 метров.

Гимнастические упражнения: с предметами и без предмета.

Подвижные игры: игры с включением бега, прыжков, метаний мяча, бадминтон.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи.

Упражнения для ног. Приседания, выпады, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, повороты, вращения, различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Упражнения со скакалкой, набивными мячами.

Упражнения для развития силы. Подтягивание, отжимание, приседания, их сочетания.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м.

Упражнения для развития гибкости. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, упражнения с помощью партнера.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки, бег, эстафеты.

Раздел 3: Специальная физическая подготовка.

Занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

Развитие быстроты реакции передвижений. Развитие точности определения полета мяча. Развитие специальной выносливости, требующей постоянного изменения напряжения.

Развитие силы: статической и динамической. Развитие быстроты и ловкости.

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

Раздел 4: Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижений и стоек:

1. Стойка игрока.
2. Передвижение шагами, выпадами, прыжками.
3. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.
4. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.
5. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

Овладение техникой держания ракетки:

1. Способы держания ракетки.
2. Правильная хватка ракетки и способы игры.
3. Жонглирование мячом.

Овладение техникой ударов и подач:

1. Структура движения при ударе: замах, ускорение, удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение.
2. Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.
3. Тренировка ударов у тренировочной стенки..
4. Сочетание ударов.
5. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.
6. Имитация перемещений с выполнением ударов.
7. Отработка ударов на роботе, на тренажере.
8. Поддачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.
9. Защита: прием мяча, постанова блока, перекрут мяча.

Раздел 5: Тактическая подготовка.

1. Выбор стиля игры.
2. Выбор тактических комбинаций.
3. Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.
4. Свободная игра на столе.
5. Игра на счет из одной, трех партий.
6. Тактика игры с разными противниками.
7. Основные тактические варианты игры.
8. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Настольный теннис». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностнозначимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Соревновательный элемент в теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность. Теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе тенниса, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по теннису.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по теннису.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности тенниса;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в теннисе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- реализация процесса сотрудничества на основе взаимопонимания.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по теннису.

6. Материально-техническое оснащение:

Занятий теннисом проводятся в спортивном зале со следующим оборудованием и инвентарём:

- Сетки для настольного тенниса – 4 шт.
- Ракетки для настольного тенниса – 15 шт.
- Мячи для настольного тенниса.
- Стол для настольного тенниса – 4 шт.
- Гимнастические скамейки, скакалки, велотренажер, диски здоровья и т.д.

Дидактическое обеспечение образовательного процесса: учебные фильмы, учебно-демонстрационные плакаты, видеофильмы.

Основные средства обучения:

· упражнения для изучения техники, тактики настольного тенниса и совершенствование в ней;

- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- учебные и тренировочные игры.

7. Оценочные материалы
Контрольные нормативы
ОФП.

№	Показатель	Возраст					
		7-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14
1	Бег 30 м сек.	6,5	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7
2	Прыжок в длину с места (см)	105-115	120-130	135-140	145-160	165-180	185-200
3	Отжимание от стола (раз/мин)	10-20	21-27	30-34	35-40	41-50	45-60
4	Скакалка, одинарные прыжки за 45 сек.	60-70	75-80	85-90	95-100	100-110	115-120
5	Сгибание и разгибание туловища (мин.)	15	25	30	35	40	45

Техническая подготовка.

№	Технический прием	Кол-во ударов	Оценка
1	Набивание мяча ладонной стороной	100	Хорошо
		65-80	Удовлетворительн о
2	Набивание мяча тыльной стороной	100	Хорошо
		65-80	Удовлетворительн о
3	Набивание мяча поочередно	100	Хорошо
		65-80	Удовлетворительн о
4	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более	Хорошо
		От 15 до 19	Удовлетворительн о
5	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более	Хорошо
		От 15 до 19	Удовлетворительн о
6	Выполнение подачи справа	8	Хорошо

	накатом (из 10 попыток)	6	Удовлетворительн о
7	Игра накатами справа по диагонали	30 и более	Хорошо
		От 20 до 29	Удовлетворительн о
8	Игра накатами слева по диагонали	30 и более	Хорошо
		От 20 до 29	Удовлетворительн о

Контрольно-переводные нормативы.

№	Показатель	Возраст					
		7-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14
1	Двойной прыжок на скакалке за 45 сек.	35-40	41-50	51-60	61-70	71-80	81-90
2	Бег вокруг стола приставным шагом (с)	34-24	23,8-22,4	22,0-20,0	21,5-19,5	20,1-18,0	18,5-16,5
3	Перенос мяча (с)	45	41,0-40,0	37,0-35,0	34,0-32,0	32,4-30,6	29,0-27,0

Содержание и методика контрольных испытаний.

Скакалка, двойные прыжки. Испытуемый выполняет двойные (оборота скакалки при 1 подскоке) прыжки.

Бег вокруг стола приставным шагом. Два круга в одну сторону, два – в другую. Упражнение заканчивается при касании угла стола.

Перенос мячей. Расстояние между столами 3 метра. Коробка 5 см высотой. В коробке 15 мячей. Испытуемый берет правый рукой мяч и переносит в противоположную коробку левой рукой. Упражнение закончено, когда последний мяч перенесен в коробку.

8. Список используемой литературы.

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2014
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2012
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 219
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 2010
5. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Внеурочная деятельность учащихся. М.: Просвещение, 2014
6. Л.И. Бережная, Е.Г. Диканова. Физкультурно-массовые и спортивно-оздоровительные мероприятия в школе в соответствии с ФГОС. Волгоград.: Учитель, 2012

Список литературы для учащихся.

1. Н.А. Фёдорова. Подвижные игры, М.:Экзамен, 2016
2. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Внеурочная деятельность учащихся. М.: Просвещение, 2014