

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ КОМИТЕТА ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И
КУЛЬТУРЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ИРКУТСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА ИРКУТСКА
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА №3»

Рекомендована педагогическим советом
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3
протокол № 1 от 29.08.2022г.

Утверждена приказом директора
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3
№ 01-11-114/13 от 01.09.2022

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Настольный теннис. Углубленная подготовка»

направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Адресат программы: дети в возрасте 10-17 лет

Срок реализации: 5 лет

Разработчик программы: Куменко Евгений Иванович
педагог дополнительного образования

г. Иркутск 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы определяется необходимостью реализаций потребностей каждого обучающегося в самовыражении, нравственном развитии, удовлетворения индивидуальных потребностей, укреплении физического и психического здоровья. Актуальность программы также заключается в том, что она направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся.

Значимость и педагогическая целесообразность

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительные особенности. Программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы. Также она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень программы – базовый. Программа предполагает реализацию материала, обеспечивающего освоение теоретических и практических навыков, создающих общую и целостную картину изучаемого предмета.

Адресат программы - программа рассчитана на детей и подростков от 10 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий настольным теннисом.

Форма обучения – очная.

Режим занятий: 1 год обучения – 3 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 10 минут; 2-5 год обучения – 4 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 10 минут.

Объем и срок освоения программы - 5 лет обучения, всего 1368 часов: 1 год обучения - 216 часов, 2 год обучения – 288 часов; 3 год обучения - 288 часов, 4 год обучения – 288 часов. 5 год обучения – 288 часов.

Форма организации образовательной деятельности: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах, соревновательная.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: создание условий для развития физических качеств и личностных качеств обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи программы:

Предметные:

- ознакомить с техникой безопасности;
- познакомить историей развития настольного тенниса, с особенностями игры;
- научить обучающихся технике и тактике настольного тенниса.

Метапредметные:

- развить координацию движений и основные физические качества,
- развивать двигательные навыки.

Личностные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу 1 года обучения обучающиеся:

Будут знать:

- технику безопасности;
- историю развития настольного тенниса;
- особенности игры в настольный теннис;
- правила игры в настольный теннис;
- правильно распределять физическую нагрузку.

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку;
- Владеть основами техники настольного тенниса;
- Владеть основами судейства в настольном теннисе;

Разовьют следующие качества:

- координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

- овладеют навыками общения в коллективе;
- сформируют добросовестное отношение к выполнению любого вида задания;
- сформируют вежливость, тактичность, доброжелательность;
- сформируют умение договариваться, находить общее решение;
- сформируют желание участвовать в работе группы.

К концу 2 года обучения обучающиеся:

Будут знать:

- технику безопасности;
- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;
- правила игры в настольный теннис;
- правила поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку теннисиста;
- Владеть основами техники настольного тенниса;
- Владеть основами судейства в настольном теннисе;

Разовьют следующие качества:

- координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.
- сформируют добросовестное отношение к выполнению любого вида задания;
- сформируют вежливость, тактичность, доброжелательность;
- сформируют умение договариваться, находить общее решение;
- сформируют желание участвовать в работе группы.

К концу 3 года обучения обучающиеся:

Будут знать:

- технику безопасности;
- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;
- правила игры в настольный теннис;
- правила поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку теннисиста;
- Владеть основами техники настольного тенниса;
- Владеть основами судейства в настольном теннисе;

Разовьют следующие качества:

- координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий;
- сформируют добросовестное отношение к выполнению любого вида задания;
- сформируют вежливость, тактичность, доброжелательность;
- сформируют умение договариваться, находить общее решение;
- сформируют желание участвовать в работе группы.

К концу 4 года обучения обучающиеся:

Будут знать:

- технику безопасности;
- правила игры в настольный теннис;
- правила поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку теннисиста;
- Владеть основами техники настольного тенниса;
- Владеть основами судейства в настольном теннисе;
- Уметь пользоваться интернет ресурсами.
- Уметь анализировать технику и тактику игровых действий.

Разовьют следующие качества:

- личные показатели физических качеств: координацию движений, быстроту реакции и ловкости, общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- коммуникативные: стремление к участию в массовых мероприятиях, добросовестное отношение к выполнению любого вида задания, вежливость, тактичность, доброжелательность, умение договариваться, находить общее решение, желание участвовать в работе группы.
- сформируют добросовестное отношение к выполнению любого вида задания;
- сформируют вежливость, тактичность, доброжелательность;
- сформируют умение договариваться, находить общее решение;
- сформируют желание участвовать в работе группы.

К концу 5 года обучения обучающиеся:

Будут знать:

- технику безопасности;
- правила игры в настольный теннис;
- правила поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку теннисиста;
- Владеть основами техники настольного тенниса;
- Владеть основами судейства в настольном теннисе;
- Уметь пользоваться интернет ресурсами.
- Уметь анализировать технику и тактику игровых действий.

Разовьют следующие качества:

- личные показатели физических качеств: координацию движений, быстроту реакции и ловкости, общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- коммуникативные: стремление к участию в массовых мероприятиях, добросовестное отношение к выполнению любого вида задания, вежливость, тактичность, доброжелательность, умение договариваться, находить общее решение, желание участвовать в работе группы.
- сформируют добросовестное отношение к выполнению любого вида задания;
- сформируют вежливость, тактичность, доброжелательность;
- сформируют умение договариваться, находить общее решение;
- сформируют желание участвовать в работе группы.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 года обучения**

№ п/п	Содержание	Общее количество часов по теме			Форма промежуточной аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	1		1	Опрос, тестирование
1.1	Вводное занятие. Правила ТБ при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Режим занятий.	1		1	
2	Общесфизическая подготовка	0	40	40	Прием контрольных нормативов
2.1	Подвижные игры		8	8	
2.2	Общеразвивающие упражнения		8	8	
2.3	Бег		8	8	
2.4	Прыжки		8	8	
2.5	Метания		8	8	
3	Специальная физическая подготовка	1	31	32	
3.1	Упражнения для развития прыжковой ловкости		7	7	
3.2	Упражнения для развития силы		7	7	
3.3	Упражнения для развития выносливости		7	7	
3.4	Упражнения для развития гибкости		7	7	
3.5	Упражнения для развития внимания и быстроту реакции		7	7	
4	Техническая подготовка	1	57	58	Прием контрольных нормативов
4.1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки		1	1	
4.2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки		1	1	
4.3	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки		2	2	
4.4	Передвижения теннисиста, стойка теннисиста		2	2	
4.5	Подрезка слева		6	6	
4.6	Накат справа направо		6	6	
4.7	Атакующие удары слева налево		6	6	
4.8	Атакующие удары справа направо		6	6	
4.9	Атакующие удары слева направо		6	6	

4.10	Подачи мяча: «маятник», «челнок», «ввер»		6	6	
4.11	Удар без вращения – «толчок»		6	6	
4.12	Удар с нижним вращением – «подрезка»		6	6	
4.13	Удар с верхним вращением – «накат»		6	6	
5	Тактика игры	1	21	22	Прием контрольных нормативов
5.1	Подачи - атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка		4	4	
5.2	Подачи - подготавливающие атаку		5	5	
5.3	Подачи - защитные, не позволяющие противнику атаковать		4	4	
5.4	Прием подач атакующим ударом		4	4	
5.5	Прием подач подготовительным ударом		4	4	
5.6	Прием подач защитным ударом		4	4	
6	Учебная игра	1	48	49	Прием контрольных нормативов
6.1	Игра защитника против атакующего		12	12	
6.2	Игра атакующего против защитника		12	12	
6.3	Игра атакующего против атакующего		12	12	
6.4	Парные игры		12	12	
7	Воспитательная работа	8	6	14	
7.1	Воспитательная работа. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом	1		1	
7.2	Воспитательная работа. Беседа о пожарной безопасности	1		1	
7.3	Воспитательная работа. Обсуждение прочитанного и просмотренного в СМИ о спорте.	1		1	
7.4	Воспитательная работа. Беседа «Воспитание силы воли и духа на занятиях общефизической подготовкой»	1	2	3	

7.5	Воспитательная работа. Беседа «Влияние вредных привычек на организм».	1		1	
7.6	Воспитательная работа. Встреча поколений. Мероприятия в честь Дня Победы	1	2	3	
7.7	Воспитательная работа. Беседа «Как бороться с конфликтами»	1		1	
7.8	Воспитательная работа. Открытый турнир в честь дня Защиты детей		2	2	
	Итого	13	203	216	

2 обучения

№ п/п	Содержание	Общее количество часов по теме			Форма промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	1		1	Опрос, тестирование
1.1	Вводное занятие. Правила ТБ при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Режим занятий.	1		1	
2	Общефизическая подготовка		45	45	Прием контрольных нормативов
2.1	Подвижные игры		9	9	
2.2	Общеразвивающие упражнения		9	9	
2.3	Бег		9	9	
2.4	Прыжки		9	9	
2.5	Метания		9	9	
3	Специальная физическая подготовка	1	44	45	Прием контрольных нормативов
3.1	Упражнения для развития прыжковой ловкости		9	9	
3.2	Упражнения для развития силы		9	9	
3.3	Упражнения для развития выносливости		9	9	
3.4	Упражнения для развития гибкости		9	9	
3.5	Упражнения для развития внимания и быстроту реакции		9	9	
4	Техническая подготовка	1	74	75	Прием контрольных нормативов
4.1	Поддачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»		5	5	
4.2	Удар с нижним вращением – «подрезка»		7	7	
4.3	Удар с верхним вращением – «накат»		7	7	
4.4	Удар «топ-спин» - сверхкрученный удар		7	7	
4.5	Совершенствовать подачи по диагонали		7	7	
4.6	Совершенствовать подачу в один угол стола		7	7	

4.7	Совершенствовать подачу по подставке справа		7	7	
4.8	Совершенствовать подачу по подрезке справа		7	7	
4.9	Совершенствовать подачу топ спин слева по подрезке слева		7	7	
4.1 0	Совершенствовать технику приёма «кручёная свеча»		7	7	
4.1 1	Совершенствовать технику приёма плоский удар		7	7	
5	Тактика игры	1	49	50	Прием контрольных нормативов
5.1	Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые		6	6	
5.2	Удары атакующие - завершающий удар		4	4	
5.3	Удары атакующие - удар по «свече»		4	4	
5.4	Удары атакующие - контратакующий удар		4	4	
5.5	Удары атакующие - заторможенный укороченный удар		4	4	
5.6	Удары, по длине полета мяча: короткие		4	4	
5.7	Удары, по длине полета мяча: средние		4	4	
5.8	Удары, по длине полета мяча: длинные		4	4	
5.9	Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола		4	4	
5.1 0	Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня сетки		4	4	
5.1 1	Удары по высоте отскока на стороне соперника: средние (20–30 см)		4	4	
5.1 2	Удары по высоте отскока на стороне соперника: высокие (50–60 и выше)		4	4	
6	Учебная игра	1	55	56	Прием контрольных нормативов
6.1	Игра защитника против атакующего		16	16	
6.2	Игра атакующего против защитника		16	16	
6.3	Игра атакующего против атакующего		16	16	
6.4	Парные игры		17	17	
7	Воспитательная работа	8	8	16	
7.1	Воспитательная работа. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом	1		1	
7.2	Воспитательная работа. Беседы	5	2	7	
7.3	Воспитательная работа. Обсуждение прочитанного и просмотренного в СМИ о спорте.	1		1	

7.4	Воспитательная работа. Встреча поколений. Мероприятия в честь Дня Победы	1	2	3	
7.5	Воспитательная работа. Открытый турнир в честь дня Защиты детей		4	4	
	Итого	13	275	288	

3 года обучения

№ п/п	Содержание	Общее количество часов по теме			Форма промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	1		1	Опрос, тестирование
1.1	Вводное занятие. Правила ТБ при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Режим занятий.	1		1	
2	Общефизическая подготовка		45	45	Прием контрольных нормативов
2.1	Подвижные игры		9	9	
2.2	Общеразвивающие упражнения		9	9	
2.3	Бег		9	9	
2.4	Прыжки		9	9	
2.5	Метания		9	9	
3	Специальная физическая подготовка	1	44	45	Прием контрольных нормативов
3.1	Упражнения для развития прыжковой ловкости		9	9	
3.2	Упражнения для развития силы		9	9	
3.3	Упражнения для развития выносливости		9	9	
3.4	Упражнения для развития гибкости		9	9	
3.5	Упражнения для развития внимания и быстроту реакции		9	9	
4	Техническая подготовка	1	74	75	Прием контрольных нормативов
4.1	Подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»		5	5	
4.2	Удар с нижним вращением – «подрезка»		7	7	
4.3	Удар с верхним вращением – «накат»		7	7	
4.4	Удар «топ-спин» - сверхкрученный удар		7	7	
4.5	Совершенствовать подачи по диагонали		7	7	
4.6	Совершенствовать подачу в один угол стола		7	7	
4.7	Совершенствовать подачу по подставке справа		7	7	
4.8	Совершенствовать подачу по подрезке справа		7	7	
4.9	Совершенствовать подачу топ спин слева по подрезке слева		7	7	
4.10	Совершенствовать технику приёма «кручёная свеча»		7	7	

4.1 1	Совершенствовать технику приёма плоский удар		7	7	
5	Тактика игры	1	49	50	Прием контрольных нормативов
5.1	Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые		6	6	
5.2	Удары атакующие - завершающий удар		4	4	
5.3	Удары атакующие - удар по «свече»		4	4	
5.4	Удары атакующие - контратакующий удар		4	4	
5.5	Удары атакующие - заторможенный укороченный удар		4	4	
5.6	Удары, по длине полета мяча: короткие		4	4	
5.7	Удары, по длине полета мяча: средние		4	4	
5.8	Удары, по длине полета мяча: длинные		4	4	
5.9	Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола		4	4	
5.1 0	Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня сетки		4	4	
5.1 1	Удары по высоте отскока на стороне соперника: средние (20–30 см)		4	4	
5.1 2	Удары по высоте отскока на стороне соперника: высокие (50–60 и выше)		4	4	
6	Учебная игра	1	55	56	Прием контрольных нормативов
6.1	Игра защитника против атакующего		16	16	
6.2	Игра атакующего против защитника		16	16	
6.3	Игра атакующего против атакующего		16	16	
6.4	Парные игры		17	17	
7	Воспитательная работа	8	8	16	
7.1	Воспитательная работа. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом	1		1	
7.2	Воспитательная работа. Беседы	5	2	7	
7.3	Воспитательная работа. Обсуждение прочитанного и просмотренного в СМИ о спорте.	1		1	
7.4	Воспитательная работа. Встреча поколений. Мероприятия в честь Дня Победы	1	2	3	
7.5	Воспитательная работа. Открытый турнир в честь дня Защиты детей		4	4	
	Итого	13	275	288	

4 года обучения

№ n/n	Содержание	Общее количество часов по теме			Форма промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	1		1	Опрос, тестирование
1.1	Вводное занятие. Правила ТБ при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Режим занятий.	1		1	
2	Общефизическая подготовка		45	45	Прием контрольных нормативов
2.1	Подвижные игры		9	9	
2.2	Общеразвивающие упражнения		9	9	
2.3	Бег		9	9	
2.4	Прыжки		9	9	
2.5	Метания		9	9	
3	Специальная физическая подготовка	1	44	45	Прием контрольных нормативов
3.1	Упражнения для развития прыжковой ловкости		9	9	
3.2	Упражнения для развития силы		9	9	
3.3	Упражнения для развития выносливости		9	9	
3.4	Упражнения для развития гибкости		9	9	
3.5	Упражнения для развития внимания и быстроту реакции		9	9	
4	Техническая подготовка	1	74	75	Прием контрольных нормативов
4.1	Поддачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»		5	5	
4.2	Удар с нижним вращением – «подрезка»		7	7	
4.3	Удар с верхним вращением – «накат»		7	7	
4.4	Удар «топ-спин» - сверхкрученный удар		7	7	
4.5	Совершенствовать поддачи по диагонали		7	7	
4.6	Совершенствовать подачу в один угол стола		7	7	
4.7	Совершенствовать подачу по подставке справа		7	7	
4.8	Совершенствовать подачу по подрезке справа		7	7	
4.9	Совершенствовать подачу топ спин слева по подрезке слева		7	7	
4.10	Совершенствовать технику приёма «кручёная свеча»		7	7	
4.11	Совершенствовать технику приёма плоский удар		7	7	
5	Тактика игры	1	49	50	Прием контрольных нормативов
5.1	Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые		6	6	
5.2	Удары атакующие - завершающий удар		4	4	

5.3	Удары атакующие - удар по «свече»		4	4	
5.4	Удары атакующие - контратакующий удар		4	4	
5.5	Удары атакующие - заторможенный укороченный удар		4	4	
5.6	Удары, по длине полета мяча: короткие		4	4	
5.7	Удары, по длине полета мяча: средние		4	4	
5.8	Удары, по длине полета мяча: длинные		4	4	
5.9	Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола		4	4	
5.1 0	Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня сетки		4	4	
5.1 1	Удары по высоте отскока на стороне соперника: средние (20–30 см)		4	4	
5.1 2	Удары по высоте отскока на стороне соперника: высокие (50–60 и выше)		4	4	
6	Учебная игра	1	55	56	Прием контрольных нормативов
6.1	Игра защитника против атакующего		16	16	
6.2	Игра атакующего против защитника		16	16	
6.3	Игра атакующего против атакующего		16	16	
6.4	Парные игры		17	17	
7	Воспитательная работа	8	8	16	
7.1	Воспитательная работа. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом	1		1	
7.2	Воспитательная работа. Беседы	5	2	7	
7.3	Воспитательная работа. Обсуждение прочитанного и просмотренного в СМИ о спорте.	1		1	
7.4	Воспитательная работа. Встреча поколений. Мероприятия в честь Дня Победы	1	2	3	
7.5	Воспитательная работа. Открытый турнир в честь дня Защиты детей		4	4	
	Итого	13	275	288	

5 года обучения

№ п/п	Содержание	Общее количество часов по теме			Форма промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	1		1	Опрос, тестирование

1.1	Вводное занятие. Правила ТБ при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Режим занятий.	1		1	
2	Общефизическая подготовка		45	45	Прием контрольных нормативов
2.1	Подвижные игры		9	9	
2.2	Общеразвивающие упражнения		9	9	
2.3	Бег		9	9	
2.4	Прыжки		9	9	
2.5	Метания		9	9	
3	Специальная физическая подготовка	1	44	45	Прием контрольных нормативов
3.1	Упражнения для развития прыжковой ловкости		9	9	
3.2	Упражнения для развития силы		9	9	
3.3	Упражнения для развития выносливости		9	9	
3.4	Упражнения для развития гибкости		9	9	
3.5	Упражнения для развития внимания и быстроту реакции		9	9	
4	Техническая подготовка	1	74	75	Прием контрольных нормативов
4.1	Подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»		5	5	
4.2	Удар с нижним вращением – «подрезка»		7	7	
4.3	Удар с верхним вращением – «накат»		7	7	
4.4	Удар «топ-спин» - сверхкрученный удар		7	7	
4.5	Совершенствовать подачи по диагонали		7	7	
4.6	Совершенствовать подачу в один угол стола		7	7	
4.7	Совершенствовать подачу по подставке справа		7	7	
4.8	Совершенствовать подачу по подрезке справа		7	7	
4.9	Совершенствовать подачу топ спин слева по подрезке слева		7	7	
4.1	Совершенствовать технику приёма «кручёная свеча»		7	7	
4.1	Совершенствовать технику приёма плоский удар		7	7	
5	Тактика игры	1	49	50	Прием контрольных нормативов
5.1	Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые		6	6	
5.2	Удары атакующие - завершающий удар		4	4	
5.3	Удары атакующие - удар по «свече»		4	4	
5.4	Удары атакующие - контратакующий удар		4	4	
5.5	Удары атакующие - заторможенный укороченный удар		4	4	
5.6	Удары, по длине полета мяча: короткие		4	4	

5.7	Удары, по длине полета мяча: средние		4	4	
5.8	Удары, по длине полета мяча: длинные		4	4	
5.9	Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола		4	4	
5.1 0	Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня сетки		4	4	
5.1 1	Удары по высоте отскока на стороне соперника: средние (20–30 см)		4	4	
5.1 2	Удары по высоте отскока на стороне соперника: высокие (50–60 и выше)		4	4	
6	Учебная игра	1	55	56	Прием контрольных нормативов
6.1	Игра защитника против атакующего		16	16	
6.2	Игра атакующего против защитника		16	16	
6.3	Игра атакующего против атакующего		16	16	
6.4	Парные игры		17	17	
7	Воспитательная работа	8	8	16	
7.1	Воспитательная работа. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом	1		1	
7.2	Воспитательная работа. Беседы	5	2	7	
7.3	Воспитательная работа. Обсуждение прочитанного и просмотренного в СМИ о спорте.	1		1	
7.4	Воспитательная работа. Встреча поколений. Мероприятия в честь Дня Победы	1	2	3	
7.5	Воспитательная работа. Открытый турнир в честь дня Защиты детей		4	4	
	Итого	13	275	288	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

1. Теоретические сведения – 1 час. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила игры в настольный теннис.

2. Общефизическая подготовка – 40 часов (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры (примеры игр), общеразвивающие упражнения (пример упражнений), Бег, Прыжки, Метания.

3. Специальная физическая подготовка – 32 часа. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.

4. Техническая подготовка - 58 часов. Поддачи мяча: «мятник», «челнок», «веер», «бумеранг». Удары по теннисному мячу: удар без вращения – «толчок»; удар с нижним вращением – «подрезка»; удар с верхним вращением – «накат»

5. Тактика игры – 22 часов

Поддачи: атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка; подготавливающие атаку; защитные, не позволяющие противнику атаковать.

Прием подач ударом: атакующим; подготовительным; защитным.

6. Учебная игра – 49 часов

Игра защитника против атакующего.

Игра атакующего против защитника.

Игра атакующего против атакующего.

Парные игры.

7. Воспитательная работа – 14 часов

- Беседы: о роли семьи в жизни человека; о влиянии вредных привычек на организм занимающихся; о воспитании силы воли и духа на занятиях общефизической подготовкой.
- Обсуждение прочитанного и просмотренного в СМИ о спорте;
- Концерт ко Дню защитника Отечества для родителей и педагогов;
- Встреча поколений. Мероприятие в честь Дня Победы;
- Открытый турнир в честь дня Защиты детей.

2 год обучения

1. Теоретические сведения – 1 час. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Правила игры в настольный теннис.

2. Общефизическая подготовка – 45 часов (развитие двигательных качеств)

Подвижные игры (примеры игр), общеразвивающие упражнения (пример упражнений), Бег, Прыжки, Метания.

3. Специальная физическая подготовка – 45 часов. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.

4. Техническая подготовка - 75 часов

Подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг».

Удары по теннисному мячу: удар без вращения – «толчок»; удар с нижним вращением – «подрезка»; удар с верхним вращением – «накат»

5. Тактика игры – 50 часов

Подачи: атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка; подготавливающие атаку; защитные, не позволяющие противнику атаковать.

Прием подач ударом: атакующим; подготовительным; защитным.

6. Учебная игра – 56 часов Игра защитника против атакующего. Игра атакующего против защитника. Игра атакующего против атакующего. Парные игры.

7. Воспитательная работа – 16 часов

- Беседы: «Состояние и развитие спорта в России», «Воспитание волевых и нравственных качеств спортсменов», «Правила поведения при угрозе террористического акта»;
- Обсуждение прочитанного и просмотренного в СМИ о спорте;
- Участие в воспитательных мероприятиях учреждения;
- Концерт ко Дню защитника Отечества для родителей и педагогов;
- Встреча поколений. Мероприятие в честь Дня Победы;
- Открытый турнир в честь дня Защиты детей.

3 год обучения

1. Теоретические сведения – 1 час. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Правила игры и методика судейства соревнований.

2. Общефизическая подготовка – 45 часов (развитие двигательных качеств)

Подвижные игры (примеры игр), общеразвивающие упражнения (пример упражнений), Бег, Прыжки, Метания.

3. Специальная физическая подготовка – 45 часов

Упражнения для развития прыжковой ловкости. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.

4. Техническая подготовка – 75 часов

Поддачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг». Удары по теннисному мячу: удар без вращения – «толчок»; удар с нижним вращением – «подрезка»; удар с верхним вращением – «накат»; удар «топ-спин» - сверхкрученный удар.

Совершенствовать поддачи: по диагонали; «восьмерка»; в один угол стола; по подставке справа; по подрезке справа; топ спин справа по подрезке справа; топ спин слева по подрезке слева.

Совершенствовать технику приёма «кручёная свеча».

Совершенствовать технику приёма плоский удар.

5. Тактика игры – 50 часов

Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые.

Удары атакующие: завершающий удар; удар по «свече»; контратакующий удар; заторможенный укороченный удар.

Удары, отличающиеся по длине полета мяча: короткие; средние; длинные.

Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола; ниже уровня сетки; средние(20–30 см); высокие(50–60 и выше).

6. Учебная игра – 56 часов

Игра защитника против атакующего. Игра атакующего против защитника. Игра атакующего против атакующего. Парные игры.

7. Воспитательная работа – 16 часов

- Спортивно-деловая игра «Как найти себе союзников», «Рациональное питание»;
- Обсуждение прочитанного и просмотренного в СМИ о спорте;
- Концерт ко Дню защитника Отечества для родителей и педагогов;
- Встреча поколений. Мероприятие в честь Дня Победы;
- Открытый турнир в честь дня Защиты детей.

4 год обучения

1. Теоретические сведения – 1 час. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис. Действующие правила игры, терминология. Перспективы дальнейшего развития правил.

2. Общефизическая подготовка – 45 часов (развитие двигательных качеств)

Подвижные игры (примеры игр), общеразвивающие упражнения (пример упражнений), Бег, Прыжки, Метания.

3. Специальная физическая подготовка – 45 часов. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.

4. Техническая подготовка – 75 часов

Поддачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,

Удары по теннисному мячу: удар без вращения – «толчок»; удар с нижним вращением – «подрезка»; удар с верхним вращением – «накат»; удар «топ-спин» - сверхкрученный удар;

Совершенствовать поддачи: по диагонали; «восьмерка»; в один угол стола; по подставке справа; по подрезке справа; топ спин справа по подрезке справа; топ спин слева по подрезке слева. Совершенствовать технику приёма «кручёная свеча»; Совершенствовать технику приёма плоский удар.

5. Тактика игры – 50 часов. Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые.

Удары атакующие: завершающий удар; удар по «свече»; контратакующий удар; заторможенный укороченный удар.

Удары, отличающиеся по длине полета мяча: короткие; средние; длинные.

Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола; ниже уровня сетки; средние (20–30 см); высокие (50–60 и выше).

6. Учебная игра – 56 часов. Игра защитника против атакующего. Игра атакующего против защитника. Игра атакующего против атакующего. Парные игры.

7. Воспитательная работа – 16 часов

- Спортивно-деловая игра «Как предотвратить конфликт», беседа «Отношения в коллективе»;
- Обсуждение прочитанного и просмотренного в СМИ о спорте;
- Концерт ко Дню защитника Отечества для родителей и педагогов;
- Встреча поколений. Мероприятие в честь Дня Победы;
- Открытый турнир в честь дня Защиты детей.

5 год обучения

1. Теоретические сведения – 1 час.

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Правила игры и методика судейства соревнований. Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис. Действующие правила игры, терминология. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил игры на её развитие.

2. Общефизическая подготовка – 45 часов (развитие двигательных качеств)

Подвижные игры (примеры игр), общеразвивающие упражнения (пример упражнений), Бег, Прыжки, Метания.

3. Специальная физическая подготовка – 45 часов

Упражнения для развития прыжковой ловкости. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.

4. Техническая подготовка – 75 часов

Подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг».

Удары по теннисному мячу: удар без вращения – «толчок»; удар с нижним вращением – «подрезка»; удар с верхним вращением – «накат»; удар «топ-спин» - сверхкрученный удар;

Совершенствовать подачи: по диагонали; «восьмерка»; в один угол стола; по подставке справа; по подрезке справа; топ спин справа по подрезке справа; топ спин слева по подрезке слева; Совершенствовать технику приёма «кручёная свеча»; Совершенствовать технику приёма плоский удар.

5. Тактика игры – 50 часов

Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые.

Удары атакующие: завершающий удар; удар по «свече»; контратакующий удар; заторможенный укороченный удар.

Удары, отличающиеся по длине полета мяча: короткие; средние; длинные.

Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола; ниже уровня сетки; средние(20–30 см); высокие(50–60 и выше).

6. Учебная игра – 56 часов

игра защитника против атакующего; игра атакующего против защитника; игра атакующего против атакующего; парные игры.

7. Воспитательная работа – 16 часов

- Спортивно-деловая игра «Как найти себе союзников», «Рациональное питание»;

- Обсуждение прочитанного и просмотренного в СМИ о спорте;
- Концерт ко Дню защитника Отечества для родителей и педагогов;
- Встреча поколений. Мероприятие в честь Дня Победы;
- Открытый турнир в честь дня Защиты детей.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка результатов занятий по программе осуществляется:

- По уровню теоретических знаний;
- По способности взаимодействовать с другими детьми;
- По способности принимать самостоятельные решения;

Отслеживание результатов образовательной деятельности проводится один раз в год в форме зачетного занятия.

Текущий контроль – тематический контроль (по темам, разделам).

Текущий контроль проводится в форме: беседы, наблюдения, соревнований.

Текущий контроль позволяет объективно оценить и проверить знания и умения обучающихся полученных по разделу, теме. В ходе данного контроля проверяются теоретические, практические и спортивные навыки обучающихся.

Наблюдение. Процесс наблюдения педагог осуществляет в ходе учебного занятия за деятельностью обучающихся с целью выявления успехов и ошибок в деятельности учащихся, оказания адресной помощи.

Способом проверки результата обучения являются зачетные занятия по приему контрольных нормативов, которые проводятся один раз в конце учебного года. Это позволяет определить уровень подготовки обучающихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы опроса, тестирования, анализа полученных данных. (См. приложение 1).

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. А также предполагает зачет по общей физической и технической подготовке, участие в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих. Тестирование по теоретической подготовке (Приложение 1). Проводится диагностика индивидуального уровня социализации обучающихся (Приложение 2).

Промежуточная аттестация проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения в форме соревнований, турниров и т.д.

Аттестация по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Начальная диагностика		
В начале учебного года	Определение физического уровня развития детей, их способностей	Тестирование
Промежуточная аттестация		
В конце учебного года.	Определение изменения уровня развития учащихся, их способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование учащихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	Прием контрольных нормативов, тестирование

Нормативы для оценки эффективности обучения пройденного материала

Контрольные нормативы по физической подготовке для первого года обучения

№	Норматив	высокий	средний	низкий
1	Прыжки со скакалкой за 45 сек.	60	50	30
2	Перемещения в 3-х м зоне, за 45 сек.	10	8	6
3	Прыжок в длину с места, см	160	140	130
4.	Прыжки боком через гим. скамейку, 1 мин.	24	18	12
5.	Челночный бег 3x10 м, сек.	9,0	9,5	10,0

Контрольные нормативы по технической подготовке для первого года обучения

№	Норматив	высокий	средний	низкий
1	Накаты справа	20	15	10
2	Накаты слева	20	15	10
3	Подача справа, слева с боковым вращением в заданную зону, 10 попыток	6	5	4
4	Одиночные накаты справа при игре с тренером	12	10	5

Контрольные нормативы по физической подготовке для второго года обучения

№	Норматив	высокий	средний	низкий
1	Прыжки со скакалкой за 45 сек.	65	55	40
2	Перемещения в 3-х м зоне, за 45 сек.	12	10	8
3	Прыжок в длину с места, см	170	150	130
4.	Прыжки боком через гим. скамейку, 1 мин.	28	20	15
5.	Челночный бег 3x10 м, сек.	8,5	9,0	9,5

Контрольные нормативы по технической подготовке для второго года обучения

№	Норматив	высокий	средний	низкий
1	Накаты справа	25	20	15
2	Накаты слева	25	20	15
3	Подача справа, слева с боковым вращением в заданную зону, 10 попыток	7	6	5
4	Одиночные накаты справа при игре с тренером	15	10	7

Контрольные нормативы по физической подготовке для третьего года обучения

№	Норматив	высокий	средний	низкий
1	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	70	50
2	Перемещения в 3-х м зоне, за 1 мин.	14	12	9
3	Прыжок в длину с места, см	180	160	140
4.	Прыжки боком через гим. скамейку, 1 мин.	30	25	20
5.	Челночный бег 3x10 м, сек.	8,3	8,8	9,5

Контрольные нормативы по технической подготовке для третьего года обучения

№	Норматив	высокий	средний	низкий
1	Накаты справа	28	22	17
2	Накаты слева	28	23	18
3	Подача справа, слева с боковым вращением в заданную зону, 10 попыток	8	7	6
4	Одиночные накаты справа при игре с тренером	20	15	10

Контрольные нормативы по физической подготовке для четвертого года обучения

№	Норматив	высокий	средний	низкий
1	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	80	65
2	Перемещения в 3-х м зоне, за 1 мин.	16	13	10
3	Прыжок в длину с места, см	190	170	150
4.	Прыжки боком через гим. скамейку, 1 мин.	34	30	22
5.	Челночный бег 3x10 м, сек.	8,0	8,5	9,0

Контрольные нормативы по технической подготовке для четвертого года обучения

№	Норматив	высокий	средний	низкий
1	Накаты справа	30	24	20
2	Накаты слева	30	25	20
3	Подача справа, слева с боковым вращением в заданную зону, 10 попыток	9	8	7
4	Одиночные накаты справа при игре с тренером	20	15	10

Контрольные нормативы по физической подготовке для пятого года обучения

№	Норматив	высокий	средний	низкий
1	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	120	90	80
2	Перемещения в 3-х м зоне, за 1 мин.	18	15	12
3	Прыжок в длину с места, см	200	180	160
4.	Прыжки боком через гим. скамейку, 1 мин.	38	32	25
5.	Челночный бег 3x10 м, сек.	7,8	8,3	8,8

Контрольные нормативы по технической подготовки для пятого года обучения

№	Норматив	высокий	средний	низкий
1	Накаты справа	33	28	23
2	Накаты слева	32	27	22
3	Подача справа, слева с боковым вращением в заданную зону, 10 попыток	10	9	8
4	Одиночные накаты справа при игре с тренером	20	15	10

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

I. Теоретические материалы – разработки;

- Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом;
- Положение о турнире по настольному теннису;
- Тесты физической подготовленности по ОФП;
- Интернет-уроки по настольному теннису.

II. Дидактические материалы:

- «Правила игры в настольный теннис»;
- «Правила судейства в настольном теннисе»;
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

Методическое обеспечение образовательной программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы настольного тенниса ПП и ТБ. Правила игры и методика судейства	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по настольному теннису. Опрос, тест
2	ОФП	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Прием контрольных нормативов.

3	СФП	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Мячи и ракетки на каждого обучающегося	Выполнение специальных упражнений
4	Техническая подготовка теннисиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Мячи и ракетки на каждого обучающегося. Терминология, жестикуляция.	Тестирование, учебная игра
5	Игровая подготовка	В парах	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Мячи и ракетки на каждого обучающегося.	Учебная игра

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Условия реализации программы	Перечень
Материально-технические условия	<p><i>спортивный инвентарь и оборудование:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося ▪ скакалки для прыжков на каждого обучающегося ▪ секундомер ▪ гимнастические скамейки – 5-7 штук ▪ теннисные столы - 6 штуки ▪ сетки для настольного тенниса – 6 штук ▪ табло для подсчёта очков ▪ волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч ▪ Бадминтонные ракетки и воланы - 10 штук ▪ Пружинные эспандеры 5 штук
Информационно методические условия	http://ttbeauty-pro.ru/ - Онлайн-тренировки по настольному теннису
Дистанционные образовательные технологии	Смартфон, видеоуроки, чат, презентации, интернет-сайты, Microsoft teams эл. почта
Реализации программы в сетевой форме	МАОУ г. Иркутска СОШ №63

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1 год обучения

Раздел / месяц									
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Раздел 1. Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	1	2	2						
Раздел 2. Общефизическая подготовка	5	4	5	5	3	5	5	4	4
Раздел 3. СФП	3	3	3	4	3	3	3	4	3
Раздел 4. Техническая подготовка	6	7	7	6	7	6	6	6	6
Раздел 5. Тактическая подготовка	3	2	2	3	2	2	3	3	2
Раздел 6. Учебные игры	5	5	5	6	6	6	6	6	4
Раздел 7. Воспитательная работа	1	1	1	1	1	2	1	1	5
Промежуточная аттестация									Опрос. Тест Нормативы
Всего	24	24	25	25	22	24	24	24	24

2 год обучения

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Раздел 1. Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	2ч	2 ч	2ч	2ч					
Раздел 2. Общефизическая подготовка	6ч	6ч	5ч	5ч	3ч	5ч	6ч	6ч	5ч
Раздел 3. СФП	5ч	7ч	5ч	5ч	3ч	5ч	7ч	7ч	7ч
Раздел 4. Техническая подготовка	6ч	6 ч	7ч	8ч	5ч	6ч	6ч	6ч	8ч
Раздел 5. Тактическая подготовка	4ч	5ч	5ч	6ч	2ч	5ч	5ч	5ч	5ч
Раздел 6. Учебные игры	7ч	7ч	7ч	7ч	5ч	7ч	8ч	8ч	7ч
Раздел 7. Воспитательная работа	2	1	1	1	1	2	2	2	4
Промежуточная аттестация									Опрос Тест Нормативы
Всего	32ч	34ч	32ч	34ч	26ч	30ч	34ч	34ч	32ч

3 год обучения

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Раздел 1. Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	2ч	2 ч	2ч	2ч					
Раздел 2. Общефизическая подготовка	6ч	6ч	5ч	5ч	3ч	5ч	6ч	6ч	5ч
Раздел 3. СФП	5ч	7ч	5ч	5ч	3ч	5ч	7ч	7ч	7ч
Раздел 4. Техническая подготовка	6ч	6 ч	7ч	8ч	5ч	6ч	6ч	6ч	8ч
Раздел 5. Тактическая подготовка	4ч	5ч	5ч	6ч	2ч	5ч	5ч	5ч	5ч
Раздел 6. Учебные игры	7ч	7ч	7ч	7ч	5ч	7ч	8ч	8ч	7ч
Раздел 7. Воспитательная работа	2	1	1	1	1	2	2	2	4
Промежуточная аттестация									Опрос Тест Нормативы
Всего	32ч	34ч	32ч	34ч	26ч	30ч	34ч	34ч	32ч

4 год обучения

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Раздел 1. Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	2ч	2 ч	2ч	2ч					
Раздел 2. Общефизическая подготовка	6ч	6ч	5ч	5ч	3ч	5ч	6ч	6ч	5ч
Раздел 3. СФП	5ч	7ч	5ч	5ч	3ч	5ч	7ч	7ч	7ч
Раздел 4. Техническая подготовка	6ч	6 ч	7ч	8ч	5ч	6ч	6ч	6ч	8ч
Раздел 5. Тактическая подготовка	4ч	5ч	5ч	6ч	2ч	5ч	5ч	5ч	5ч
Раздел 6. Учебные игры	7ч	7ч	7ч	7ч	5ч	7ч	8ч	8ч	7ч
Раздел 7. Воспитательная работа	2	1	1	1	1	2	2	2	4
Промежуточная аттестация									Опрос Тест

									Нормативы
Всего	32ч	34ч	32ч	34ч	26ч	30ч	34ч	34ч	32ч

5 год обучения

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Раздел 1. Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	2ч	2ч	2ч	2ч					
Раздел 2. Общефизическая подготовка	6ч	6ч	5ч	5ч	3ч	5ч	6ч	6ч	5ч
Раздел 3. СФП	5ч	7ч	5ч	5ч	3ч	5ч	7ч	7ч	7ч
Раздел 4. Техническая подготовка	6ч	6ч	7ч	8ч	5ч	6ч	6ч	6ч	8ч
Раздел 5. Тактическая подготовка	4ч	5ч	5ч	6ч	2ч	5ч	5ч	5ч	5ч
Раздел 6. Учебные игры	7ч	7ч	7ч	7ч	5ч	7ч	8ч	8ч	7ч
Раздел 7. Воспитательная работа	2	1	1	1	1	2	2	2	4
Итоговая аттестация									Опрос Тест Нормативы
Всего	32ч	34ч	32ч	34ч	26ч	30ч	34ч	34ч	32ч

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Настольный теннис. Правила соревнований. / Подготовлены комиссией по правилам Всероссийской коллегии судей в составе: И.Н. Бородавченко, Д.С. Гургенянц, А.Н. Мизин, Г.Г. Песков, Р.П. Хохлов. – М.: Федерация настольного тенниса России, 2002. – 191 с.
2. Новоточин С., Новоточина Л. Настольный теннис. Школьная секция. / Библиотечка «Первого сентября» серия «Спорт в школе», выпуск 23. – М.: «Чистые пруды», 2008. – 32 с.

Для детей:

1. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. / Г.В. Барчукова. – М.: «Советский спорт», 1989. – 48 с.

Для родителей:

1. Шпрах С. У меня секретов нет. Настольный теннис. / Приложение №1 к журналу «Настольный теннис». – М.: 1998. – 67с.

Тест по теоретической подготовке для первого года обучения

Вопросы теста:

- Правила Техники Безопасности на занятиях настольным теннисом?
- Перечислите правила поведения на занятиях настольным теннисом;
- Высота сетки для настольного тенниса?
- Имеет ли право игрок касаться стола при ударе по мячу?
- В каких случаях подача подана неправильно?
- Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис?

Тест по теоретической подготовке для второго года обучения

- Перечислить правила Техники Безопасности на занятиях настольным теннисом.
- История развития игры в настольный теннис в России;
- Какими мячами можно играть в настольный теннис на соревнованиях?
- Считается ли очко разыгранным при нарушении очередности подачи?
- В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?

Тест по теоретической подготовке для третьего года обучения

- Перечислить правила Техники Безопасности на занятиях настольным теннисом.
- История развития игры в настольный теннис в мире;
- Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис?
- Какая масса мяча в настольном теннисе?
- В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?

Тест по теоретической подготовке для четвертого года обучения

- Перечислить правила Техники Безопасности на занятиях настольным теннисом.
- История развития игры в настольный теннис;
- В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса?
- В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?
- Какой диаметр мяча в настольном теннисе?

Тест по теоретической подготовке для пятого года обучения

- Перечислить правила Техники Безопасности на занятиях настольным теннисом.
- В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса?
- В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?
- Какой диаметр мяча в настольном теннисе?
- Показать жесты судьи;
- Судейство парной встречи.

Критерии оценки тестирования:

Высокий уровень - правильные развернутые ответы.

Средний уровень – правильные неполные ответы.

Низкий уровень – возможны ошибки.

Диагностическая карта изучения индивидуального уровня социализации обучающихся

н - низкий

с – средний

в – высокий

№	Показатели социализации	Критерии	№ в табл.
1	Трудолюбие в творчестве, учении, жизни	Участие в массовых мероприятиях	1
		Добросовестное отношение к выполнению любого вида задания	2
2	Коммуникативные качества	Вежлив, тактичен, доброжелателен.	3
		Умеет договариваться, находить общее решение	4
		Владеет адекватными выходами из конфликта	5
		Активно принимает участие в работе группы	6
3	Ценностное отношение к прекрасному, сформированность представлений об эстетических идеалах и ценностях	Бережное отношение к результатам человеческого труда и творчества	7
		Способность и потребность наслаждаться природой, поддерживать её жизненные силы	8
		Интересуется различными видами творчества	9
		Занимается каким-либо видом творчества самостоятельно	10
		Принимает участие в творческих процессах: художественная деятельность, выступает и как усвоение, и как создание художественных ценностей	11
4	Нравственно-этическая ориентация	Сформированы представления о моральных нормах)	12
		Может принимать решения на основе соотнесения нескольких моральных норм	13
		Учитывает объективные последствия нарушения моральной нормы	14
5	Уровень гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека	Имеет представления о правах и обязанностях человека, гражданина, семьянина, товарища	15
		Уважительное отношение к родителям, к старшим, заботливое отношение к младшим	16
		Развитие представлений о событиях, которые отмечают как народные, государственные праздники	17
		Развитие представлений о национальных героях и важнейших событиях истории России	18
6	Самопознание и самоопределение	Проявляет собственную точку зрения в отдельных вопросах	19
		Адекватное представление о себе как личности и своих способностях, осознание способов поддержания своей самооценки	20
		Устанавливает связи между учением и будущей профессиональной деятельностью	21
		Мотивирован на высокий результат учебных достижений	22

Диагностическая карта индивидуального уровня социализации обучающихся
н - низкий с – средний в – высокий

Название коллектива

№ группы: _____

Дата заполнения: _____

Педагог: КУМЕНКО ЕВГЕНИЙ ИВАНОВИЧ

№	Фамилия, имя	Г.р .	Г.з .	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	Ср.
1																										

Методические материалы

Упражнения для совершенствования игры в настольный теннис

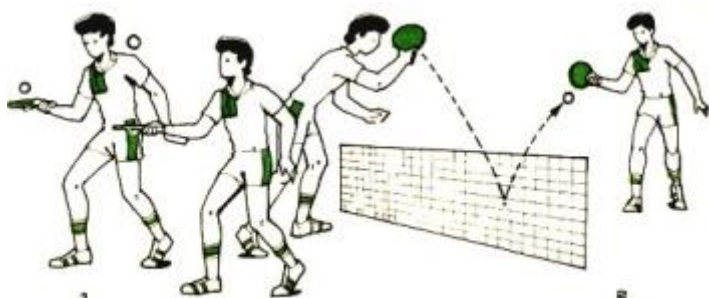
1. Удары мяча о стенку ладонной или тыльной стороной ракетки, а затем можно и поочередно, после отскока от пола.

2. Удары мяча о стенку ладонной или тыльной стороной ракетки с лёта, не давая ему падать на пол.

3. Игра в парах — мяч должен отскакивать от пола через начерченную на нем линию или коридор, через бортик или гимнастическую скамейку.

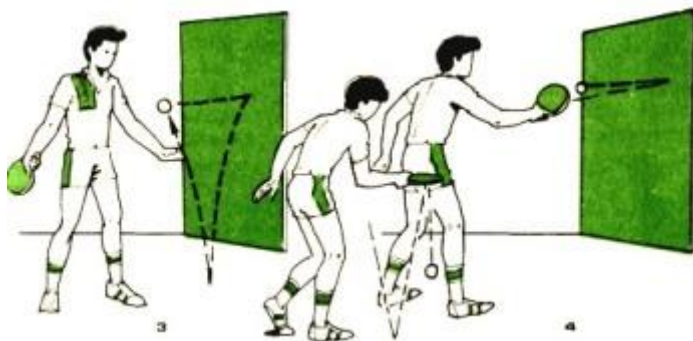
Потренировавшись в простых ударах без придания мячу вращения, можете попробовать выполнять те же упражнения у стенки и в парах, придавая ему верхнее и нижнее вращение соответственно движением наката или подрезки. Если предыдущие упражнения уже освоены и вы можете отбивать мяч у стены не менее 50 раз подряд, советуем перейти к тренировке двигательной реакции, способности управлять полетом мяча и ракеткой в пространстве, а также освоению техники передвижений. Для этого

рекомендуем использовать следующие упражнения.



1. Поочередное отбивание мяча игровой поверхностью и ребром ракетки. 10—15 раз в одной серии

2. Подбросить мяч ракеткой высоко вверх (выше головы), а затем мягко принять его на ракетку без отскока, погасив кинетическую энергию падающего мяча проводкой ракетки за мячом. Упражнение можно выполнять ладонной и тыльной стороной ракетки на месте и в движении. 10—15 раз в одной серии.



3. Игра в паре на полу: партнеры, стоя друг от друга на расстоянии 3—4 метров, перебивают мяч на высоте плеч в разных направлениях. Если вы не успеваете к мячам, то увеличьте

дистанцию, если хотите усложнить задание, то подойдите ближе.

4. Упражнения у тренировочной стенки. Их можно выполнять, передвигаясь вдоль стены, одним ударом вправо, влево или отбивая мяч поочередно: один раз справа, другой слева. Например, срезка слева поочередно в два-три квадрата, начерченные на стене мелом на уровне плеч играющего, или поочередные накаты справа и слева мишень на столе. Намного сложнее упражнения на сочетание наката и подрезки: справа один раз выполнить накат, другой — подрезку или справа накат, слева подрезка, и наоборот.

- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

- упражнения с ракеткой и мячом в движении — шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке – серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;
- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке, по мячам выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

Овладение техникой ударов по мячу на столе.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером, партнером, тренажером;
- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
- имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);
- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание.