

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 268
Невского района Санкт-Петербурга

«ПРИНЯТО»
Педагогическим советом
ГБОУ СОШ № 268
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 31.08.2023 года

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ № 268
Невского района Санкт-Петербурга
Смирнова А.В.
Приказ № -од от 01.09.2023



Дополнительная общеразвивающая программа
«Спортивные игры: настольный теннис»
Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок освоения: 2 года

Разработчик:
Пучкин Антон Владимирович,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, в частности настольным теннисом, предъявляя высокие требования в процессе обучения.

1.1. Основные характеристики ДОП

Направленность: физкультурно-спортивная.

Адресат программы: программа адресована для учащихся в возрасте от 8 до 18 лет.

Актуальность программы. Настольный теннис – спортивная игра, основанная на перекидывании мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определённым правилам, в которой целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет отбит противником. Настольный теннис как вид спорта доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках.

«Настольный теннис» или «Пинг-понг» – это игра, которая обычно ведётся в паре с противником, со специальными ракетками в руках, производящими отличительные звуки: «Пинг», когда мяч ударяется о ракетку, и «Понг», когда мяч отскакивает от стола. Простота в обучении и простой инвентарь, делают этот вид спорта очень популярным, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Занятия по дополнительной программе «Настольный теннис», учитывая специфику деятельности, могут охватить большое количество желающих заниматься этим видом спорта.

Отличительные особенности программы. На занятиях основной акцент делается на формирование потребности в движении, привычки укреплять свое здоровье, на развитие навыков самостоятельных занятий спортом, устойчивого интереса к здоровому образу жизни. Большое внимание уделяется адаптации учащихся с различным уровнем физической подготовки, созданию комфортного психологического климата в коллективе. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств: выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Образовательный процесс построен на принципах непрерывности, преемственности, доступности и увлекательности. Осуществляется взаимосвязь общефизического, спортивного, нравственного, коммуникативного и адаптивного направлений образовательной деятельности. Занятия способствуют формированию таких личностных

качеств как: коммуникабельность, воля, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и другими. Соревновательный характер спортивной игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к спортивным играм.

Эти особенности настольного тенниса дают возможность формирования у учащихся навыка контроля за своими действиями, умение управлять эмоциями; в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Уровень освоения: общекультурный.

Объем и срок реализации: срок реализации 2 года (72 часа в год, 144 часа за 2 года)

Цель программы: развитие физических качеств посредством занятий настольным теннисом.

Задачи программы:

Обучающие:

- ознакомить с необходимыми сведениями о здоровье человека;
- развивать физические качества у учащихся;
- дать знания через подвижные игры в области раздела физической культуры и спорта (настольный теннис);
- познакомить и обучить технике и тактике настольного тенниса;
- научить понимать спортивную терминологию и пользоваться ею.

Развивающие:

- развивать координацию движений, память, внимание, пространственную ориентацию;
- способствовать развитию физических качеств: силы, ловкости, быстроты реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис, через спортивные игры.

Воспитательные:

- воспитывать стремление к занятиям физической культурой, к ведению здорового образа жизни;
- воспитывать трудолюбие, ответственность;
- сформировать навыки самостоятельности, самодисциплины.

Планируемые результаты

Личностные

Учащиеся:

- узнают правила игры в настольный теннис;
- узнают о технике выполнения двигательных действий при игре;
- научатся объяснять в доступной форме правила (технику) выполнения двигательных действий;
- узнают о правилах охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- научатся бережно обращаться со спортивным инвентарём и оборудованием; соблюдать требования техники безопасности;
- сформируют представление о настольном теннисе как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Метапредметные

Учащиеся:

- научатся использовать различные приёмы настольного тенниса в игровой и соревновательной деятельности;
- смогут находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- сформируют навык бережного отношения к природе во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- сформируют навыки общения и взаимодействия со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- смогут активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Предметные

Учащиеся:

- смогут проводить специальную разминку для теннисиста;
- овладеют основами техники выполнения различных приёмов настольного тенниса;
- научатся применять технические приёмы тенниса в игровой и соревновательной деятельности;
- научатся анализировать, находить технические ошибки во время игры, эффективно их исправлять.

1.2. Организационно- педагогические условия реализации ДОП

Язык реализации: русский.

Форма обучения – очная.

Условия набора и формирования групп:

Программа предназначена для учащихся начальной школы.

В группу принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям. Учащиеся школы получают допуск в медицинском кабинете, учащимся из других образовательных учреждений необходимо предоставить медицинскую справку от врача. Зачисление происходит на основании заявлений родителей.

Группы 2-ого года обучения комплектуются из учащихся, освоивших программу 1-ого года обучения в количестве 12 человек. В группу второго года обучения могут поступать вновь прибывающие учащиеся, имеющие необходимые знания и умения, либо опыт занятий в объединениях физкультурно-спортивной направленности.

Наполняемость групп:

1 год обучения – не менее 15 человек;

2 год обучения- не менее 12 человек.

Режим занятий:

Занятия проводятся 1 раз в неделю 2 часа.

Формы организации и проведения занятий:

Формы обучения:

- фронтальная – предполагает работу педагога сразу со всеми обучающимися в едином темпе и с общими задачами.
- групповая – предполагает, что занятия проводятся с подгруппой. Для этого группа распределяется на подгруппы не более 6 человек, работа в которых регулируется педагогом;
- индивидуальная – подразумевает взаимодействие педагога с одним обучающимся. Как правило данная форма используется в сочетании с фронтальной. Часть занятия (объяснение новой темы) проводится фронтально, затем обучающийся выполняют индивидуальные задания или общие задания в индивидуальном темпе.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- групповая
- индивидуально-групповая

Формы занятий:

- теоретическое (беседа);
- комбинированное (сочетание теории и практики);
- игровое занятие;
- тренинг;

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- групповая (работы в группах);
- по подгруппам (по командам);
- индивидуальная (индивидуальное выполнение заданий);
- работа в паре.

Формы подведения итогов:

- товарищеские встречи
- соревнования

Материально-техническое обеспечение учебного процесса:**Учебные помещения:**

- малый спортивный зал;
- рекреация;
- открытая спортивная площадка.

Оборудование и инвентарь:

- стол для настольного тенниса 2 шт.;
- ракетки теннисные 15 шт.;
- гимнастические стенки - 4 шт.;
- гимнастические скамейки - 3-4 шт.;
- гимнастические маты - 3 шт.;
- скакалки - 15 шт.;
- мячи набивные (масса 1 кг) - 6 шт.;
- мячики теннисные -100 шт.;
- секундомер;
- рулетка - 1 шт.;
- фишки -10 шт.;
- теннисные мячи -15 шт.

2. Учебный план**Первый год обучения**

№ п/п	Название раздела/ темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Развитие настольного тенниса в России	1	1	0	Устный опрос
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.	1	1	1	Беседа
3.	Правила игры в настольный теннис.	2	1	1	Опрос

4.	Организация и проведение соревнований	1	1	0	Беседа
5.	Общая и специальная физическая подготовка	22	2	20	Практические задания
6.	Спортивные игры.	40	2	38	Практические задания
7.	Контрольные игры и соревнования	4	0	4	Соревнование
8.	Итоговое занятие	1	1	0	Беседа
	Итого	72	9	64	

Второй год обучения

№ п/п	Название раздела/ темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Развитие настольного тенниса в России	1	1	0	Устный опрос
2.	Правила игры в настольный теннис.	4	1	3	Опрос
3.	Организация и проведение соревнований	1	1	0	Опрос
4.	Общая и специальная физическая подготовка	20	0	20	Практические задания
5.	Спортивные игры.	39	2	37	Практические задания
6.	Контрольные игры и соревнования	6	0	6	Соревнование
7.	Итоговое занятие	1	1	0	Беседа
	Итого	72	6	66	



«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ГБОУ СОШ № 268

Невского района Санкт-Петербурга

/Смирнова А.В./

Приказ № 303/1-од от 01.09.2023года

Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы «Спортивные игры: настольный теннис»

Педагог: Пучкин Антон Владимирович

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий (1 час- 45 мин.)
2 год	01.09.2023	24.05.2024	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

Рабочая программа к дополнительной общеразвивающей программе

«Спортивные игры: настольный теннис»

1. Задачи обучения

Обучающие:

- ознакомить с необходимыми сведениями о здоровье человека;
- развивать физические качества у учащихся;
- дать знания через подвижные игры в области раздела физической культуры и спорта (настольный теннис);
- познакомить и обучить технике и тактике настольного тенниса;
- научить понимать спортивную терминологию и пользоваться ею.

Развивающие:

- развивать координацию движений, память, внимание, пространственную ориентацию;
- способствовать развитию физических качеств: силы, ловкости, быстроты реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис, через спортивные игры.

Воспитательные:

- воспитывать стремление к занятиям физической культурой, к ведению здорового образа жизни;
- воспитывать трудолюбие, ответственность;
- сформировать навыки самостоятельности, самодисциплины.

2. Содержание учебного плана

1-й год обучения

1. Вводное занятие. Развитие настольного тенниса в России

Теория: Описание игры её возникновение и развитие.

2. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях **Теория:** Режим дня, режим питания, питьевой режим. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена места занятий. Значение разминки. Правила поведения и меры безопасности на занятиях настольным теннисом.

3. Правила игры в настольный теннис

Теория: Основные правила игры настольный теннис.

4. Организация и проведение соревнований

Теория: Правила проведения соревнований по настольному теннису.

5. Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Правила безопасного использования тренажёров. Теоретические сведения о мышцах плечевого пояса, о мышцах нижней конечности. Опасность травм. Теоретические сведения о мышцах живота. Возможные травмы мышц брюшного пресса. Теоретические сведения о мышцах груди. Возможные травмы мышц груди.

Практика:

- Круговая тренировка с использованием тренажёров, упражнение на развитие мышц плечевого пояса, упражнения на развитие мышц ног, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, упражнения на развитие мышц грудной клетки.

- Упражнения на жим гантелей лёжа. Упражнения на жим гантелей сидя. Подъём рук вперёд с одной гантелью. Жим штанги из-за головы. Жим штанги с груди лёжа. Подъём одной руки в сторону с нижнего блока. Подъём одной руки вперёд с нижнего блока стоя. Перекрёстные махи руками назад верхних и нижних блоков. Разведение рук в стороны на тренажёре. Махи руками назад с рукоятками тренажёра. Закрепление изученных упражнений. Мини-соревнование.

- Упражнения на выпады конечности. Приседания с гантелями. Приседания со штангой на груди, на плечах. Разгибание голени сидя со штангой на коленях. Подъём торса со штангой. Наклонный жим ногами. Приседания на тренажёре.

- Разгибание ног на тренажёре. Сгибание ног на тренажёре. Разведение ног на тренажёре. Разгибание ног сидя на тренажёре.

- Подъёмы на носки стоя на наклонном тренажёре. Махи ногами с рычагом тренажёра. Закрепление изученных упражнений. Контрольное занятие.

- Упражнение на скручивание туловища на полу. Подъёмы туловища. Боковые подъёмы на римском стуле. Подъёмы коленей в висе. Подъёмы коленей в упоре. Подъёмы туловища на наклонной скамье. Развороты туловища с грифом. Скручивание туловища на тренажёре. Скручивание туловища с верхним блоком. Совершенствование разученных технико-тактических приёмов в упражнениях на тренажёрах. Мини-соревнование.

- Отжимание от пола. Сведение рук на тренажёре. Жим гантелей в положении лёжа. Разведение рук с гантелями лёжа. Жим гантелей в положении лёжа на наклонной скамье. Жим штанги в положении лёжа на наклонной скамье. Жим штанги с помощью широкого хвата в положении лёжа на скамье с уклоном. Жим гантелей в положении лёжа на горизонтальной скамье. Тяга штанги «пуловер» лёжа. Сведение верхних блоков «Кроссовер». Контрольное занятие.

- Совершенствование разученных технико-тактических приёмов в упражнениях на тренажёрах.

6. Спортивные игры

Спортивная игра бадминтон

Теория: Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Правила соревнований.

Практика: Техника перемещений. Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки Далёкий удар с замаха сверху. Плоская подача. Короткие удары Общая физическая подготовка.

Спортивные игры с мячом с элементами гандбола

Теория: Основные правила игры. Спортивная одежда и обувь.

Практика: Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Ловля и передача мяча двумя руками в движении. Ведение мяча и бросок. Блокирование броска. Отбор и выбивание мяча. Игра вратаря. Учебная игра.

Спортивные игры с мячом с элементами баскетбола

Теория: Основы техники и тактики. Техника передвижения. Правила соревнований.

Практика: Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра.

7. Контрольные игры и соревнования

Практика: Подведение итогов по программе 1-ого года обучения. Проведение игр и соревнований по настольному теннису.

8. Итоговое занятие.

2-й год обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях

Теория: Описание игры её возникновение и развитие. Режим дня, режим питания, питьевой режим. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена места занятий. Значение разминки. Правила поведения и меры безопасности на занятиях настольным теннисом.

2. Правила игры в настольный теннис

Теория: Основные правила игры настольный теннис.

Практика: Учебная игра.

3. Организация и проведение соревнований

Теория: Правила проведения соревнований по настольному теннису.

Практика: Учебная игра.

4. Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Правила безопасного использования тренажёров.

Практика: Круговая тренировка с использованием тренажёров, упражнение на развитие мышц плечевого пояса, упражнения на развитие мышц ног, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, упражнения на развитие мышц грудной клетки.

5. Спортивные игры и подвижные игры (теория – 2 часа, практика – 38 часов)

• Спортивная игра бадминтон

Теория: Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Правила соревнований.

Практика: Техника перемещений. Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки Далёкий удар с замаха сверху. Плоская подача. Короткие удары Общая физическая подготовка.

• Спортивные игры с мячом с элементами гандбола

Теория: Основные правила игры. Спортивная одежда и обувь.

Практика: Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Ловля и передача мяча двумя руками в движении. Ведение мяча и бросок. Блокирование броска. Отбор и выбивание мяча. Игра вратаря. Учебная игра.

• Спортивные игры с мячом с элементами баскетбола

Теория: Основы техники и тактики. Техника передвижения. Правила соревнований.

Практика: Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра.

6. Контрольные игры и соревнования

Практика: Подведение итогов по программе 2-ого года обучения и по программе в целом. Проведение игр и соревнований по настольному теннису.

7. Итоговое занятие.

3. Планируемые результаты

Личностные

Учащиеся:

- узнают правила игры в настольный теннис;
- узнают о технике выполнения двигательных действий при игре;
- научатся объяснять в доступной форме правила (технику) выполнения двигательных действий;
- узнают о правилах охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- научатся бережно обращаться со спортивным инвентарём и оборудованием; соблюдать требования техники безопасности;
- сформируют представление о настольном теннисе как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Метапредметные

Учащиеся:

- научатся использовать различные приёмы настольного тенниса в игровой и соревновательной деятельности;
- смогут находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- сформируют навык бережного отношения к природе во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- сформируют навыки общения и взаимодействия со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- смогут активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Предметные

Учащиеся:

- смогут проводить специальную разминку для теннисиста;
- овладеют основами техники выполнения различных приёмов настольного тенниса;
- научатся применять технические приёмы тенниса в игровой и соревновательной деятельности;
- научатся анализировать, находить технические ошибки во время игры, эффективно их исправлять.

4. Календарно-тематический план

1-й год обучения 1 группа

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Развитие настольного тенниса в России. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.	2
2.	Правила игры в настольный теннис.	2
3.	Организация и проведение соревнований. Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы.	2
4.	Общая и специальная физическая подготовка. Стойка игрока. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой и шариком.	2
5.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Техника подачи подставкой.	2
6.	Общая и специальная физическая подготовка. Стойка игрока. Упражнения с ракеткой и шариком.	2
7.	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы	2
8.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Игра подставкой справа и слева.	2
9.	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для развития координации	2
10.	Общая и специальная физическая подготовка. Стойка игрока. Упражнения с ракеткой и шариком.	2
11.	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости.	2
12.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Техника подачи подставкой.	2
13.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Игра подставкой справа и слева.	2
14.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Атакующие удары по диагонали.	2
15.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Игра подставкой справа и слева.	2
16.	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости.	2

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов
17.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Тактические схемы.	2
18.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Игра в защите.	2
19.	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости.	2
20.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Выполнение подач разными ударами.	2
21.	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости.	2
22.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Игра в разных направлениях.	2
23.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Выполнение подач разными ударами.	2
24.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Игра в различных направлениях.	2
25.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Игра с коротких и длинных мячей.	2
26.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Отработка ударов накатом.	2
27.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Отработка ударов срезкой.	2
28.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Выполнение подач разными ударами.	2
29.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	2
30.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Отработка ударов накатом.	2
31.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Отработка ударов срезкой.	2
32.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	2
33.	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения на быстроту и ловкость.	2
34.	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения на быстроту и ловкость. Контрольные игры и соревнования. Игра на счет разученными ударами.	2
35.	Контрольные игры и соревнования. Игра на счет разученными ударами.	2

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов
36.	Итоговое занятие	2
	Итого	72

2-й год обучения

группа 1

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Развитие настольного тенниса в России. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.	2
2.	Правила игры в настольный теннис. Основные правила игры. Специальные термины. Основы техники и тактики. Значение разминки.	2
3.	Правила игры в настольный теннис. Основные правила игры. Специальные термины. Основы техники и тактики. Значение разминки. Организация и проведение соревнований. Техника безопасности на занятиях. Организация и проведение соревнований.	2
4.	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы.	2
5.	Общая и специальная физическая подготовка. Стойка игрока. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой и шариком.	2
6.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Техника подачи подставкой.	2
7.	Общая и специальная физическая подготовка. Стойка игрока. Упражнения с ракеткой и шариком.	2
8.	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы	2
9.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Игра подставкой справа и слева.	2
10.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Тактические схемы.	2
11.	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для развития координации	2

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
12.	Общая и специальная физическая подготовка. Стойка игрока. Упражнения с ракеткой и шариком.	2
13.	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости.	2
14.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Техника подачи подставкой.	2
15.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Игра подставкой справа и слева.	2
16.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Атакующие удары по диагонали.	2
17.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Игра подставкой справа и слева.	2
18.	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости.	2
19.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Тактические схемы.	2
20.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Игра в защите.	2
21.	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости.	2
22.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Выполнение подач разными ударами.	2
23.	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости.	2
24.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Игра в разных направлениях.	2
25.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Выполнение подач разными ударами.	2
26.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Игра в различных направлениях.	2
27.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Игра с коротких и длинных мячей.	2
28.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Отработка ударов накатом.	2
29.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Отработка ударов срезкой.	2

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов
30.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Выполнение подач разными ударами.	2
31.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	2
32.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Отработка ударов накатом.	2
33.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Контрольные игры и соревнования. Игра на счет разученными ударами.	2
34.	Контрольные игры и соревнования. Игра на счет разученными ударами.	2
35.	Контрольные игры и соревнования. Игра на счет разученными ударами.	2
36.	Итоговое занятие.	2
	Итого	72

группа 2

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Развитие настольного тенниса в России. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.	2
2.	Правила игры в настольный теннис. Основные правила игры. Специальные термины. Основы техники и тактики. Значение разминки.	2
3.	Правила игры в настольный теннис. Основные правила игры. Специальные термины. Основы техники и тактики. Значение разминки. Организация и проведение соревнований. Техника безопасности на занятиях. Организация и проведение соревнований.	2
4.	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы.	2
5.	Общая и специальная физическая подготовка. Стойка игрока. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой и шариком.	2
6.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Техника подачи подставкой.	2

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
7.	Общая и специальная физическая подготовка. Стойка игрока. Упражнения с ракеткой и шариком.	2
8.	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы	2
9.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Игра подставкой справа и слева.	2
10.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Тактические схемы.	2
11.	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для развития координации	2
12.	Общая и специальная физическая подготовка. Стойка игрока. Упражнения с ракеткой и шариком.	2
13.	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости.	2
14.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Техника подачи подставкой.	2
15.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Игра подставкой справа и слева.	2
16.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Атакующие удары по диагонали.	2
17.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Игра подставкой справа и слева.	2
18.	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости.	2
19.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Тактические схемы.	2
20.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Игра в защите.	2
21.	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости.	2
22.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Выполнение подач разными ударами.	2
23.	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости.	2
24.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Игра в разных направлениях.	2

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов
25.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Выполнение подач разными ударами.	2
26.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Игра в различных направлениях.	2
27.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Игра с коротких и длинных мячей.	2
28.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Отработка ударов накатом.	2
29.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Отработка ударов срезкой.	2
30.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Выполнение подач разными ударами.	2
31.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	2
32.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Отработка ударов накатом.	2
33.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Контрольные игры и соревнования. Игра на счет разученными ударами.	2
34.	Контрольные игры и соревнования. Игра на счет разученными ударами.	2
35.	Контрольные игры и соревнования. Игра на счет разученными ударами.	2
36.	Итоговое занятие.	2
	Итого	72

группа 3

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Развитие настольного тенниса в России. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.	2
2.	Правила игры в настольный теннис. Основные правила игры. Специальные термины. Основы техники и тактики. Значение разминки.	2

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
3.	Правила игры в настольный теннис. Основные правила игры. Специальные термины. Основы техники и тактики. Значение разминки. Организация и проведение соревнований. Техника безопасности на занятиях. Организация и проведение соревнований.	2
4.	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы.	2
5.	Общая и специальная физическая подготовка. Стойка игрока. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой и шариком.	2
6.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Техника подачи подставкой.	2
7.	Общая и специальная физическая подготовка. Стойка игрока. Упражнения с ракеткой и шариком.	2
8.	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы	2
9.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Игра подставкой справа и слева.	2
10.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Тактические схемы.	2
11.	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для развития координации	2
12.	Общая и специальная физическая подготовка. Стойка игрока. Упражнения с ракеткой и шариком.	2
13.	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости.	2
14.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Техника подачи подставкой.	2
15.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Игра подставкой справа и слева.	2
16.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Атакующие удары по диагонали.	2
17.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Игра подставкой справа и слева.	2
18.	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости.	2

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
19.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Тактические схемы.	2
20.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Игра в защите.	2
21.	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости.	2
22.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Выполнение подач разными ударами.	2
23.	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости.	2
24.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Игра в разных направлениях.	2
25.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Выполнение подач разными ударами.	2
26.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Игра в различных направлениях.	2
27.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Игра с коротких и длинных мячей.	2
28.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Отработка ударов накатом.	2
29.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Отработка ударов срезкой.	2
30.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Выполнение подач разными ударами.	2
31.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	2
32.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Отработка ударов накатом.	2
33.	Техника и тактика игры в настольный теннис. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Контрольные игры и соревнования. Игра на счет разученными ударами.	2
34.	Контрольные игры и соревнования. Игра на счет разученными ударами.	2
35.	Контрольные игры и соревнования. Игра на счет разученными ударами.	2
36.	Итоговое занятие.	2
	Итого	72

5. Оценочные и методические материалы

Перечень педагогических методик и технологий, используемых в процессе обучения:

- беседа;
- наглядный метод обучения;
- наглядный и частично-поисковый (проблемный) метод обучения (выбор оптимального варианта действия);
- объяснительно-иллюстративный метод (демонстрация, работа по подобию и образцу);
- учебно-тренировочный метод обучения (в том числе, соревнования);
- игровой метод обучения (занятия-игры, викторины, конкурсы).

Педагогические технологии: игровые, взаимообучение.

Перечень дидактических материалов, используемых в процессе обучения:

- видеофильмы с играми ведущих спортсменов;
- видео-уроки игры в настольный теннис;
- сайты известных спортивных клубов;
- фото и видеоматериалы для ознакомления и изучения техники игры;
- правила соревнований;
- контрольные нормативы;
- разработки комплексов упражнений.

Методическое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	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.	ОРУ. Общие основы настольного тенниса ПП и ТБ. Правила игры и методика судейства	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по настольному теннису.

			занятий для педагога.		
2.	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3.	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4.	Техническая и тактическая 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.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование

5.	Игровая подготовка. Спортивные игры.	В парах	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточные отбор, соревнование
----	---	---------	--	--	---

«Правила поведения на занятиях» и «Правила игры в настольный теннис» представлены в Приложении 1.

Формы предъявления результатов обучения:

- фотоальбомы;
- итоги и протоколы соревнований;
- отчетная документация;
- результаты (протоколы) тестов и выполнения нормативов;
- спортивные праздники,

Система контроля результативности обучения

Способ проверки результатов обучения:

Повседневное систематическое **наблюдение** за учащимися и **собеседование** позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

Методы:

- анкетирование;
- опрос;
- тестирование;
- анализа полученных данных.

Форма подведения итогов:

Программа предусматривает **промежуточную и итоговую аттестацию** результатов обучения учащихся.

- **Входное тестирование** проводится в начале года в форме опроса.
- **Промежуточный контроль** предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке, зачетные игры внутри группы, а также участие в турнире по настольному теннису.
- **Итоговый контроль** проводится в конце учебного года и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также

открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия. Проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Информационные источники, используемые при реализации программы

Для педагогов:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.160 с.
3. Байгулов Ю.П. Настольный теннис вчера, сегодня, завтра. – М.: Физкультура и спорт, 2003.
4. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. – Изд. Центр «Академия»: Физкультура и спорт, 2006.
5. Кондратьева Г.А., Шокин А.И. Настольный теннис в спортивных школах. – М.: Агриус, 1975.
6. Леонтьева Т.Н. Физическая культура и спорт как инструмент патриотического воспитания. //Дополнительное образование и воспитание. №1, 2014.
7. Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
8. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.

Для учащихся:

1. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. – М.: Вече, 2002.
2. Белиц-Гейман С.П. Настольный теннис для родителей и детей. – М.: Просвещение, 1988.
3. Барстоу Дж. Уроки настольного тенниса. – Л.: Ленинградский издатель,1984.
4. Лейвер Р. Как побеждать в настольном теннисе. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Лот Ж.-П. Настольный теннис за три дня. - М.: Просвещение, 1975
6. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе: Ирфон. 1986
7. Шаповалова О. Настольный теннис для начинающих – М.: Вече, 2002. V

Интернет-источники:

1. https://eknigi.org/hobbi_i_razvlechenija/94615-nastolnyj-tennis.html
2. <http://www.ttsport.ru/-/pub.259/function.mysql-connect>
3. http://www.knacits.ru/Method_komplex/main/Hurcev_Tennis.htm
4. <http://sportvnutritebja.ru/nastolnyj-tennis/biblioteka/>

Правила поведения на занятиях

Учащиеся должны:

1. Быть внимательным и осторожным при выполнении различных упражнений (в том числе, при выполнении одновременно с другими учащимися).
2. Не начинать сложных упражнений без разминки.
3. Выполнять упражнения на спортивных снарядах, со спортивным инвентарем только после разрешения руководителя.
4. Играть только в спортивной обуви.
5. Не касаться игроков и не сталкиваться с ними при передвижениях в процессе игры.
6. Не кричать во время игры.
7. Не толкать игроков ни при каких обстоятельствах.

Правила игры в настольный теннис.

Игра в настольный теннис заключается в перебрасывании мяча ударами ракетки через сетку, натянутую поперек стола. Играть могут двое или четверо.

Минимальные размеры помещения для 1 стола - 7,7*4,5 м.

Для игры необходимо иметь: стол, сетку, ракетку, мяч.

Игра начинается с подачи мяча одним из игроков (по жребию). После удара ракеткой по мячу последний должен сделать отскок от стола на стороне подающего, перелететь сетку, не задев ее, и коснуться стола на другой стороне. При подаче играющий, а также его ракетка и мяч, должны находиться за задней линией стола.

Подача считается неправильной, если мяч подан над столом или с ходу (с 1 сентября 2002 г. - подача регламентируется новыми правилами). Если мяч при подаче сделал отскок от стола на стороне подающего, перелетел сетку, задев её или стойки сетки, и коснулся стола на другой стороне, то проводят переподачу, а очко не засчитывают. Количество переподач не ограничено.

Принимающий отражает отскочивший на его стороне мяч обратно на сторону подающего; тот, в свою очередь, отправляет его на сторону принимающего, и так продолжается до тех пор, пока кто-либо из игроков не допустит ошибки.

Каждая ошибка дает противнику 1 очко.

Играющий выигрывает очко если противник:

- неправильно подаст мяч;
- отразит мяч с лета до его прикосновения к столу;
- отразит мяч за пределы стола;

- не сможет принять правильно посланный мяч;
- отражая мяч, тронет его ракеткой более одного раза или поймает мяч на ракетку, а потом бросит его;
- коснется мяча во время розыгрыша любой частью тела, находящейся над столом, или заденет сетку, стойку стола.

После каждых 2 очков (до 1 сентября 2001 г. - каждых 5 очков) подача переходит к принимавшему.

Партия считается выигранной после того, как один из игроков наберет 11 очков (до 1 сентября 2001 г. - наберет 21 очко) при перевесе не менее чем в 2 очка.

При счете 10:10 (до 1 сентября 2001 г. - при счете 20:20) подачи чередуются после каждого очка.

После каждой партии игроки меняются сторонами и очередностью подач.

Игра состоит из 5 или 7 партий (до 1 сентября 2001 г.- число партий было 3 или 5)