

Отдел образования администрации Измалковского района
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ИЗМАЛКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ»

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
объединения педагогов
дополнительного образования
протокол от 30.09.2023г. № 1

УТВЕРЖДЕНО
приказ от 30.09.2023 г.

№ 240



M.A. Bova

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС».

Возраст детей 10 - 18 лет

Срок реализации - 3 года

Автор-составитель:

Назимкин Николай Алексеевич

педагог дополнительного образования

с. Измалково
2023

Отдел образования администрации Измалковского района

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ИЗМАЛКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ»

РАССМОТРЕНО

на заседании методического
объединения педагогов
дополнительного образования
протокол от 30.09.2023г. № 1

УТВЕРЖДЕНО

приказ от 30.09.2023 г.
№ 240

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС».

Возраст детей 10 - 18 лет

Срок реализации - 3 года

Автор-составитель:

Назимкин Николай Алексеевич
педагог дополнительного образования

с. Измалково
2023

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

1.1. Краткая характеристика предмета

1.2. Актуальность педагогическая целесообразность

1.3. Принципы и методы обучения

1.3.1. Принципы обучения

1.3.2. Методы обучения

1.4. Направленность программы

1.5. Цель образовательной программы

1.6. Задачи образовательной программы

1.7. Сроки реализации программы

1.8. возраст детей участвующих в реализации программы

1.9. Режим занятий

1.10. Материально-техническое оснащение

1.11. Ожидаемые результаты

1.12. Формы подведение итогов

II Учебно-тематический план и содержание программы

2.1. Учебно-тематический план

2.2. Содержание программы обучения

III Основные нормативы разных возрастов

IV Литература

4.1. Для педагога

4.2. Для обучающихся

**Информационная карта дополнительной программы
физкультурно-спортивной направленности.**

Полное наименование дополнительной общеразвивающей программы	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Настольный теннис»
Направленность программы	физкультурно-спортивной направленности
Ф.И.О. педагога	Назимкин Николай Алексеевич
Сведения о педагоге, реализующем программу	педагог дополнительного образования, образование высшее
Дата создания	2019 год (переработана в 2022 г.)
Срок реализации	3 года
Возраст обучающихся	10-18 лет
Цель программы	Является формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использование средств настольного тенниса для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни.
Аннотация программы	Формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. крепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление), воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Прогнозируемые результаты	<p>С этой точки зрения упражнения с мячом и ракеткой, а также обучение основам игры в настольный теннис представляет особый интерес, т.к. в процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются физические и морально-волевые качества.</p> <p>Программа раскрывает методические особенности обучения игре в настольный теннис в общеобразовательном учреждении.</p>
Особая информация	<p>Гармоничное развитие детей, всестороннее совершенствование их двигательных и психофизиологических способностей, укрепление здоровья, привитие навыков, позволяющих в дальнейшем заниматься спортом всю жизнь, поддерживая тем самым свое физическое состояние – главная цель обучения детей настольному теннису в системе дополнительного образования..</p> <p>Широкая возможность вариативности нагрузки и ее направленности позволяют использовать настольный теннис как рекреационное и реабилитационное средство в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.</p> <p>В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности учебная программа включает в себя три основных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).</p>

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена с учетом

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Федерации»;
 - Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03. 2022 г. № 678-р;
 - Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - Приказом Минпросвещения России от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
 - Приказом Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
 - Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Настольный теннис» по обучению детей и подростков настольному теннису обусловлена повышенным интересом детей к данному виду спорта и социальным заказом родителей, вызванным беспокойством физическим развитием и состоянием здоровья своих детей. Реализация программы способствует не только приобретению профессиональных знаний и умений обучающимися, но и их общему физическому развитию, воспитанию волевых и нравственных качеств личности.

Концептуальной основой программы является гуманистическое воспитание детей и подростков, определяющим аспектом которого является воспитание культуры здорового образа жизни.

Общеобразовательная программа разработана на продуктивной идеи о том, что только непрерывная систематическая подготовка детей делает интерес к такому виду спорта, как теннис, устойчивым, формирует привычку укреплять свое здоровье, создает потребность в двигательной активности, делает здоровье стилем жизни.

Занятия имеют свои особенности, отличаясь от уроков физкультуры. Основное отличие заключается в самой природе дополнительного образования – это добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. Ребята сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях дополнительного образования «Настольный теннис» большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

Существует некая независимость ребенка от педагога в плане оценок, поощрений и порицаний, так как главной оценкой для самого подростка является его собственное здоровье, его собственный спортивный результат. Важно, что на занятиях ребенок находит свой круг общения, новых друзей, разделяющих его интересы.

Актуальность программы обусловлена повышенным интересом детей к данному виду спорта и социальным заказом родителей, вызванным обеспокоенностью физическим развитием и состоянием здоровья своих детей. Реализация программы способствует не только приобретению профессиональных знаний и умений обучающимися, но и их общему физическому развитию, воспитанию волевых и нравственных качеств личности.

Цели и задачи программы

Цель: создание условий для развития личности ребенка через знакомство и обучение игре в настольный теннис.

Обучающие задачи: сформировать у детей систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, теннисе; выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития; дать базовые знания, умения и навыки игры в теннис; научить совместному разбору игр, выработать навыки судейства теннисной игры.

Развивающие задачи: развить психофизические качества и способности обучающихся, выработать у воспитанников навыки самостоятельных занятий теннисом, умение организовать собственную тренировку.

Воспитательные задачи: воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом, воспитать культуру здорового образа жизни, волевые и нравственные качества личности.

Программа обеспечивает реализацию **основных направлений:**

Базовые знания, умения и навыки теннисной игры.

Оздоровление детей, укрепление их здоровья и воспитание привычки к здоровому образу жизни.

Снятие у воспитанников психологической нагрузки. Развитие адаптивных способностей.

Организация активного отдыха учащихся, создание комфортного круга общения.

Содействие профилактике асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.

Для достижения поставленной цели используются следующие принципы здоровьесберегающей педагогики:

- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип повторений;
- принцип постепенности;
- принцип доступности и индивидуальности;
- принцип непрерывности;
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей;

Организационно-педагогические основы деятельности

Объём и срок освоения программы. Режим занятий. Программа рассчитана на 3 года обучения. Возраст детей 10-18 лет. Режим занятий осуществляется 2 раза в неделю по 3 часа 45 минут. Всего 225 в год.

Адресат программы. Программа ориентирована на детей 10—18 лет. Наполняемость в группах составляет — до 30 человек. Группа делится на две подгруппы по 15 человек. Условия набора детей в коллектив: на основании заявления родителей.

Основная форма занятий - групповая.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков. Занятия должны основываться на общефизической подготовке спортсменов, их спортивно-технических показателях и технической подготовленности. Большое место в подготовке игроков в настольный теннис надо уделять воспитанию их воле и качеству показателей, необходимых для успешной игры. В процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований преподаватель воспитывает у занимающихся добросовестное отношение к труду, чувство ответственности перед коллективом, добивается от них добросовестного отношения к своим обязанностям, уважения к старшим, организованность и дисциплину. Своевременное, хорошо организованное проведение занятий, высокая требовательность к выполнению упражнений, аккуратная явка на занятия, строгое выполнение правил на соревнованиях, личный пример руководителя способствует воспитанию учащихся.

Судейская практика. С первого соревнования сами занимающиеся должны участвовать в судействе.

Участие в соревнованиях. После того как ребята овладеют основами техники и тактики игры, надо попробовать свои силы в соревнованиях вначале из одной партии, а затем из трех партий.

1. Результативность программы

В результате освоения программы обучения теннисной игре дети приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- умеют профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;
- знают и умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке;
- умеют играть с партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы;
- знают историю спорта вообще и тенниса в частности;
- умеют играть на счет и судить соревнования по теннису;
- могут продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог);
- умеют применять спортивные и медицинские знания;
- могут участвовать в районных соревнованиях.

Основными результатами выполнения программы являются:

- укрепление здоровья детей;
- рост физических и спортивных показателей у каждого воспитанника проявление устойчивого интереса к занятиям спортом и физической культурой;
- навыки самостоятельных занятий,

воспитание культуры здорового образа жизни;

воспитание волевых и нравственных качеств личности.

Для оценки результатов реализации программы:

один раз в три месяца проводится контрольная сдача нормативов;

один раз в три месяца проходят соревнования;

проводятся зачеты для проверки усвоения теоретического материала.

Программа ориентирована на детей 10 — 18 лет. Наполняемость в группе до 30 детей. Условия набора детей в коллектив: на основании заявления родителей. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа (академических часов). Недельная нагрузка 6 учебных часов, всего 225 часов в год (группа делиться на две подгруппы по 15 человек).

2. Календарный учебный график

Начало учебного года: 05.09.2022

Окончание учебного года: 31.05.2023

Комплектование групп: 01.09.2022 - 15.09.2022

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
начало занятия		15.30		15.30		14.00	14.00
окончание занятия		18.05		18.05		16.35	16.35

3. Назимкин Николай Алексеевич, педагог дополнительного образования, высшее профессиональное образование. Стаж педагогической работы 48 лет, в данной должности 14 лет. Курсы повышения квалификации. Регистрационный номер № 7285 . Профиль: «Организация деятельности педагогических работников в системе дополнительного образования детей с учётом требований профессионального стандарта и в условиях реализации ФГОС».

Режим занятий детей в объединении

Профили	Всего групп	Наполняемость учебных групп	Продолжительность занятий
Физкультурно-спортивная направленность	2 Группы (старшая и младшая)	30 детей (группу делить на подгруппы по 15 детей)	2 часа 35 минут

Продолжительность перерыва вовремя занятий для отдыха детей и проветривания

спортивного зала: 10 мин. Особенности организации работы в период каникул: работа объединения по расписанию.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

№ п/п	Наименование раздела и темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Физическая культура и спорт в России История развития настольного тенниса в России	10	10		Беседа, наблюдение
2.	Краткие сведения о строении и функциях человека Влияние физических упражнений на организм занимающихся	47		47	Наблюдение, анализ показа
3.	Основы техники и тактики игры	43		43	Наблюдение, анализ показа
4.	Специальная физическая подготовка	28		28	Контрольные испытания
5.	Игровая подготовка	79		79	Контрольные и календарные игры
6.	Контроль подготовленности обучающихся	6		6	Тестирование
7.	Судейская практика	2	2		Наблюдение, анализ показа
8.	Участие в соревнованиях	10		10	Организация массового мероприятия, анализ
ИТОГО:		225	12	204	

Учебно-тематический план работы объединения

«Настольный теннис» 1-ый год обучения

№ темы	Тема	Содержание
1.	Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале. <i>Теория: Введение в мир настольного тенниса.</i>	Беседа о ТБ. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол. Подвижные игры с мячом («Поймай мяч», «Прыгуны»).
2.	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча». Воспитание скоростных и координационных способностей.	Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Подвижные игры с мячом («Зевака», «Куча мала»).
3.	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча».	Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча. Игры с ловлей мяча («Мяч соседу»).
4.	Обучение ударам с отскока. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	Имитация удара толчок слева. Удары с наброса учителя. Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз.
5.	Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча».	Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.
6.	Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	Имитация удара срезка слева. Удары с наброса учителя.
7.	Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча».	Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.
8.	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей.	Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Отрабатывание ударов в парах. Упражнения на координацию. Подвижные игры («Пустая ракетка», «Прыгуны»).
9.	Промежуточное тестирование	Тестирование теннисных умений. Тест №1 «Школа мяча».
10.	Обучение ударам с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. <i>Теория: Понятия о точке удара по</i>	Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером. Игра «Линии».

	<i>мячу и плоскостях ракетки.</i>	
11.	Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи.	Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Каракатица», «Рыцарский бой»).
12.	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола.	Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в стенку и на полу с партнером.
13.	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад.	Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Горячая картошка»).
14.	Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. Воспитание скоростных и координационных способностей.	Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку. Обмен ударами на полу в парах. Подвижные игры («Гонка мячей», «Нападающие и защитники»). Беговые и прыжковые упражнения.
15.	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.	Стойки для ударов справа. Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях с оббеганием конусов, упражнения на частоту движений ног.
16.	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию.	Обмен разнообразными ударами в стенку и на полу с партнером. Упражнения на работу ног: перемещения в стойке теннисиста в различных направлениях с оббеганием конусов, упражнения на частоту движений. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие.
17.	Итоговое тестирование 1-го года обучения.	Тестирование теннисных умений. Тест №2 «Школа ударов с отскока».
18.	<i>Теория: Понятие о счете в настольном теннисе.</i> Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.	Обучение простейшему ведению счета. Обмен ударами на полу с подсчетом очков.
19.	Игры на полу со счетом.	Соревновательные командные матчи с использованием подсчета очков.

2 – ой год обучения

№ темы	Тема	Содержание
1.	Обучение правилам техники безопасности поведения на площадке. <i>Теория: Ведущие теннисисты мира.</i>	Беседа о ТБ, рассказ о ведущих теннисистах мира и их достижениях.
2.	Обучение ударам срезкой, основным стойкам теннисиста, технике передвижений (повторение материала 1-го года обучения).	Упражнения с мячом и ракеткой: подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Выполнение ударов справа и слева у стены с отскока.
3.	Обучение ударам срезкой. Обучение удару откидкой справа.	Подводящие упражнения к выполнению ударов откидкой справа. Подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой. Имитация. Удары откидкой с наброса мяча учителем.
4.	Обучение удару срезкой справа.	Имитация ударов срезкой справа. Удары срезкой справа с наброса мяча в парах.
5.	Промежуточные соревнования.	Соревнования в лично-командном формате.
6.	Обучение ударам откидка слева.	Подводящие упражнения к выполнению ударов откидка. Подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой. Имитация. Удары откидкой с наброса мяча учителем.
7.	Обучение удару срезка слева.	Имитация ударов срезка слева. Удары срезка слева с наброса мяча в парах.
8.	Обучение ударам справа и слева откидкой. Совершенствование ударов справа и слева откидкой. Разучивание подготовительных упражнений к подаче. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Имитация ударов справа и слева откидкой, имитация удара слева с отскока. Удары с наброса друг другу в парах. Метание мяча движением подачи. Бег «веером».
9.	Обучение ударам справа и слева срезкой. Совершенствование ударов справа и слева срезкой. Подготовительные упражнения для подачи. Подготовка к тестированию.	Имитация ударов срезкой и откидкой. Удары с наброса друг другу в парах. Игра с отскока в парах через сетку. Метание мяча движением подачи.
10.	Тестирование	Тестирование теннисных умений Тест «школа ударов с лета».
11.	Соревнования в классах	Соревнования в командном формате.
12.	Обучение ударам над головой. <i>Теория: Общее понятие об ударах срезкой справа и слева и их применение.</i>	Подброс мяча при подаче. Имитация подачи. Выполнение укороченного движения с мячом из точки контакта

	Обучение подаче.	ракетки с мячом. Подвижные игры с мячом («Курочки», «Гонки с мячами»).
13.	Обучение подбросу мяча при подаче. Обучение балансу при подаче. Обучение ударам с лета. Совершенствование ударов справа и слева срезкой.	Упражнения для подброса мяча при подаче. Имитация подачи со зрительным ориентиром (яркая лента на веревке). Выполнение движения подачи с мячом. Удары срезкой справа и слева в большие мишени.
14.	Подача (точка удара). Разучивание ударов срезкой. Совершенствование ударов справа и слева срезкой.	Подводящие упражнения (броски мяча) для правильной точки удара. Удары срезкой справа и слева без передвижения. Удары справа и слева срезкой с акцентом на точность попадания.
15.	Обучение технике выполнения наката.	Имитация наката. Объяснение постановки ног, точки контакта ракетки с мячом. Выполнение удара с наброса учителя.
16.	Обучение технике выполнения наката. Совершенствование ударов справа и слева накатом.	Имитация наката. Выполнение наката справа с наброса учителя. Выполнение наката справа в парах. Удары справа и слева накатом в парах.
17.	Обучение целостному выполнению подачи и наката. Совершенствование ударов накатом. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Выполнение подачи в тренировочную сетку. Обмен ударами накатами на столе в парах. Подвижные игры, направленные на воспитание скоростных и координационных способностей («Гонка мячей», «Нападающие и защитники»).
18.	Совершенствование подачи, накатов, срезок и откидок.	Подача в правую, левую половины стола, в большие мишени. подача с подсчетом очков (из 5 попыток). Выполнение наката справа на месте, с перемещением вправо-влево. Удары накатом в чередовании справа и слева в мишени.
19.	Тестирование	Тестирование теннисных умений Тест №3 «Школа ударов на столе»
20.	Обучение приему подачи. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Выполнение приема подачи. Ловля мяча из различных исходных положений. Игра «Два цвета». Прыжки на скакалке на 4 счета с чередованием на двух и одной ноге. Перемещения приставным шагом с одновременным и попеременным вращением рук. Подвижные игры («Салют», «Гонки с мячом»).

21.	Обучение подаче и приему подачи. Совершенствование ударов справа и слева накатом.	Прием подачи по заданному направлению. Прием подачи по выбранному направлению и розыгрыш очка. Игры в парах.
22.	Обучение ударам накатом с разной траекторией полета мяча (высокой, средней, низкой). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Демонстрация учителем ударов накатом с различной траекторией полета мяча. Выполнение ударов накатом с высокой траекторией.
23.	Обучение ударам накатом с высокой траекторией полета мяча. Совершенствование наката справа.	Выполнение ударов накатом с высокой траекторией полета мяча (игра через высокую веревочку) с попаданием в стол или на полу. Упражнения в парах – высокий удар накатом. Розыгрыш мяча ударами накатом.
24.	Совершенствование изученных ударов (откидкой, срезкой, накатом)	Игры и упражнения на закрепление ударов. Подвижные игры («Гонки с мячами», «Ловишки»).
25..	Совершенствование ударов срезкой и накатом с контролем траектории полета мяча и сменой направлений.	Соревновательные командные матчи с использованием простейшего подсчета очков.
26.	Соревнования	Соревновательные игры со счетом

3 - ий год обучения

№ темы	Тема	Содержание
1.	Повторение правил техники безопасности поведения в спортивном зале. <i>Теория: Основные турниры по настольному теннису.</i>	Беседа о ТБ, рассказ о соревнованиях «Чемпионат Европы» «Чемпионат Мира», Открытый чемпионат России и др.
2.	Повторение материала 2- го класса. Совершенствование ударов срезкой и накатом с контролем траектории полета мяча и сменой направлений.	Игра срезкой на удержание мяча. Направление мяча по прямой и по диагонали.
3.	Совершенствование ударов накатом справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Игра накатом, обращая внимание на работу ног, точку удара, положение головки ракетки. Прыжковые упражнения, ускорения.
4.	Совершенствование подачи и приема подачи. Воспитание скоростно-силовых и координационных способностей.	Выполнение подачи (необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара). Прыжки со скакалкой на двух ногах, на одной ноге, вращая скакалку

		вперед, назад.
5.	Совершенствование подачи и приема подачи с дальнейшим розыгрышем очка. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Подача в заданные зоны стола. Прием подачи: по диагонали и по прямой. Повторение теннисного счета.
6.	Промежуточные соревнования.	Соревновательные игры со счетом по правилам
7.	Обучение ударам по направлениям. <i>Теория: Удары накатом по прямой и по диагонали. Зависимость направления удара от сопровождения мяча. Постановка ног при различных видах ударов. Демонстрация полета мяча (диагональ и прямая).</i> Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Выполнение приема подачи по диагонали и по прямой. Игра «Зеваки». Ловля мяча с выбеганием вперед. Оббегание катящегося мяча и его ловля. Ловля мяча различных исходных положений. Перекаты с ноги на ногу, перемещения вправо-влево, вперед-назад с вращением рук и ног.
8.	Обучение ударам накатом по прямой и по диагонали.	Выполнение ударов накатом с наброса учителя по прямой, по диагонали. Выполнение ударов срезкой с наброса учителя по линии, по диагонали по линии и диагонали в парах. Игры в парах.
9.	Обучение длине удара. <i>Теория: понятие длинного и короткого удара. Зависимость длины удара от высоты полета мяча и силы удара.</i> Обучение длинному и короткому ударам с отскока.	Подводящие упражнения: броски мяча на разное расстояние. Удары справа и слева срезкой по мишеням, расположенным на столе на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания.
10.	Совершенствование длинных и коротких ударов срезкой в игровых ситуациях. Игра по направлению – линия, диагональ.	Выполнение ударов срезкой с заданием варьировать длину и направление полета мяча.
11.	Тестирование	Тестирование теннисных умений Тест №4 «Школа направления ударов».
12.	Соревнования	Соревновательные игры со счетом по упрощенным правилам
13.	Обучение вращению мяча. <i>Теория: понятие о видах вращения мяча при ударах (крученный, резаный).</i> Обучение крученому удару.	Упражнения для разучивания крученых ударов.
14.	Обучение крученому удару справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Выполнение ударов с верхним вращением по диагонали. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, баланс – прыжки со скакалкой, перемещения с вращением рук и ног.
15.	Обучение подрезке.	Выполнение ударов справа по диагонали подрезкой по топ-спину.
16.	Обучение подрезке справа и слева.	Выполнение подрезки справа и слева по прямой по топ-спину.
17.	Закрепление ударов с вращением мяча. Игра справа и слева топ-спином справа и	Игра по прямой и диагонали справа направо топ-спинами. Игра по линии

	подрезкой слева с различной траекторией полета мяча (высокая, средняя, низкая). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей	и диагонали слева налево подрезкой по высокой, низкой и средней траектории.
18.	Тестирование	Тестирование теннисных умений Тест №5 «Школа управления мячом».
19.	Повтор и закрепление пройденного материала года. Розыгрыш очка с использованием ударов срезкой и накатом с разной траекторией и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).	Последовательное набивание по 4, 6, 8, 10 ударов при игре в парах друг с другом. Поддача, прием, розыгрыш очка. Удары с различными вариациями по длине, высоте, направлению полета мяча.
20.	Соревнования (командная форма)	Соревновательные игры со счетом по правилам

В течение года возможны ситуации, требующие замены темы или изменения количества часов на изучение той или иной темы в связи с возникновением какой-либо непредвиденной ситуации. В этом случае педагог оставляет за собой право корректировать учебно-тематический план.

Содержание учебного плана.

1.История развития настольного тенниса в России и за рубежом.

Настольный теннис в школе, районе, области. Успехи российских теннисистов в крупнейших мировых соревнованиях. Настольный теннис в программе Олимпийских игр.

Вводное занятие.

Знакомство. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь необходимый для занятий.

2.Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Правильный обмен веществ и его значение для физического развития. Органы пищеварения и выделения.

Изменение объема и силы мышц, увеличение энергетического запаса организма. Повышение способности организма к переносимости длительных и интенсивных нагрузок. Повышение координационных способностей занимающихся, их двигательных возможностей.

3 Основы техники и тактики игры.

Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходные при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Краткие сведения о современных тенденциях в развитии техники игры. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.

Практические занятия.

Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение основных стоек теннисиста. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подачи. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Сочетание ударов. Имитация ударов справа и слева, сочетание ударов. Имитация перемещений с выполнением ударов. Игра в «крутиловку» вправо и влево. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. Сдача контрольных норм.

Правила игры и содержание инвентаря.

Знакомство с правилами игры в настольный теннис. Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена.

Практика: Разновидности вертикальной хватки. Разновидности горизонтальной хватки.

4. Методика обучения. Оборудование и инвентарь.

Методы тренировки ударов, сложных подач. Занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке. Навыки контроля своей подготовки, учет результатов тренировок и соревнований.

Профилактический ремонт спортивного инвентаря, оборудования, ремонт ракеток, стоек, сеток, изготовление простейших тренажеров и приспособлений.

Общая физическая подготовка.

Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

Практика: Упражнения общефизической подготовки:

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.

Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком).

Подвижные игры с мячом и без него.

Упражнения для развития равновесия.

Упражнения на координацию движений.

5. Психологическая подготовка. Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

Специальная физическая подготовка.

Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость.

Практика: Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча.

Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.

Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции.

Имитация движений без мяча. Оработка приема на тренажере. Оработка индивид. у стенки, с партнером. Оработка в игровой обстановке у стола.

Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу: упражнения у стенки, на столе со щитом, с партнером. Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения.

Совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений.

Упражнения с подбросом мяча без ракетки; упражнения, имитирующие сам удар, без мяча, контролируя движения у зеркала. Работа над выполнением подачи с мячом у стола, придвинутого к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень.

Выполнение имитационных упражнений данным видом подачи, контролируя свои движения перед зеркалом. Работа над выполнением подачи с мячом на столе, придвинутом к стене. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Имитация движений ракеткой без мяча. Оработка подачи на столе, придвинутом к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Демонстрация удара тренером. Освоение основной стойки – положения: постановка ног и разворот туловища. Ознакомление с движением рук без мяча. Учить согласованности движений во время выполнения подрезки, скоординированности движений туловища, плеча, предплечья и кисти. Изучение движений в игровой обстановке.

Упражнения для мышц кисти руки: имитационные упражнения с ракеткой без мяча.

Правила игры, соревнований и системы их проведения. Изучение основных правил игры, ведение счета, проведение игры на большинство их трех партий, круговая система соревнований, стыковые игры, олимпийская система соревнований. Целенаправленное развитие организма для достижения спортивных результатов в настольном теннисе.

Роль имитаций в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжении 1 и 3 минуты. Имитация ударов в продолжении 12 минут. Имитация перемещений с ударами 3 и 5 минут. Игра на столе с отяжеленными повязками на руке и поясом.

6. Контроль подготовленности занимающихся. Контроль осуществляется в соответствии с нормами, приводимыми в приложении.

Техническая подготовка.

Знакомство с понятием “тактика”. Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу, активную игру, погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча. Тактический вариант: “смена игрового ритма”.

Главное правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы. Указания по приему длинных подач. Указания по приему коротких подач. Тактический вариант: “длительный розыгрыш очка”. Тактический вариант “перехват инициативы”.

Практика: Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но 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 половинки стола к тренировочной стенке – серийные удары, одиночные удары.

Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.

Освоение хватки и закрепление ее через упражнения.

Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол.

Нейтральная стойка теннисиста. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола.

Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги. Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения.

Игры с партнером.

Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.

Практика: Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

Игры на счет в парах.

Правила игры на счет (во время соревнований). Судейские термины.

Практика: Игра на счет (соревнования). Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в парах.

7. Судейская практика. С первого соревнования сами занимающиеся должны участвовать в судействе.

8. Участие в соревнованиях. После того как ребята овладеют основами техники и тактики игры, надо попробовать свои силы в соревнованиях вначале из одной партии, а затем их трех партий. Соревнования должны иметь масштаб не выше районного при условии участия в них приблизительно равных по силам и возрасту детей.

Соревнования.

Правила игры. Правила применения тактических и технических действий.

Практика: Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.

8. Комплекс организационных- педагогический условий.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

Образовательные технологии.

1. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию инвентаря.

2. Теоретический материал готовится с таким расчетом, чтобы его время занимало не более 10 мин. Изучение теоретических вопросов должно быть основано на принципе систематичности и последовательности.

3. Практические занятия построены педагогом на следующих принципах:

- индивидуального подхода к каждому ребенку в условиях коллективного обучения;
- доступности и наглядности;
- прочности в овладении знаниями, умениями, навыками;
- сознательности и активности;
- взаимопомощи.

Обеспечение программы методической продукцией.

1. Теоретические материалы – разработки :

Реферат “Правила личной гигиены спортсмена”, пиктограммы по технике ударов.

Методическое обеспечение программы.

Программа воспитания и развития у обучающихся необходимых физических и психических навыков для здорового полноценного развития строится на многообразии форм и методов работы.

Выбор методов обучения определяется с учетом возможностей обучающихся, возрастных психофизиологических особенностей детей и подростков, возможностей материально-технической базы, типа и вида занятий.

Методы организации занятия «Настольный теннис»:

методы практико-ориентированной деятельности:

- упражнения;
- тренировка;
- соревнования;

словесные методы обучения:

- объяснение;
- рассказ;
- беседа;

метод наблюдения;

метод игры;

Используется традиционная технология спортивных занятий и новые комплексы физического развития и обучения теннисной игре.

По всем базовым темам программы имеются специальные комплексы развивающих и обучающих упражнений:

Разминка: система упражнений, исполняемых в строгой последовательности.

Специальные упражнения для индивидуальной разминки.

Система упражнений для освоения тенниса.

Спортивные развивающие игры.

Комплекс упражнений для развития двигательной активности: упражнения на развитие быстроты, четкости, длительности, ловкости, координированности движений.

Методы сплочения детского спортивного коллектива.

Участие в спортивных соревнованиях.

Образовательный процесс выстраивается по следующим направлениям:

групповые занятия по физическому воспитанию, обучению игре в теннис;

индивидуальный тренинг для отработки навыков теннисной игры;

теоретические занятия.

Особое внимание уделяется общей физической подготовке воспитанников, направленной на поддержание и укрепление здоровья.

В занятия включены различные упражнения на развитие координации движений рук, ног, задания на выносливость, на развитие глазомера, меткости и силы.

Для того чтобы дети могли контролировать свое самочувствие, свое физическое состояние, проводятся занятия по общей физической подготовке с максимальной и минимальной тренировочной нагрузкой и, одновременно, занятия, на которых учащиеся знакомятся со способами отслеживания своего состояния.

Большое внимание на занятиях тенниса уделяется развивающим физическим упражнениям с тем, чтобы воспитанники могли использовать их при игре в теннис. Начальные навыки игры в теннис даются с использованием различных методик.

В первую очередь, ребят учат обращаться с теннисной ракеткой; демонстрируются и закрепляются различные хватки ракетки. Особое внимание уделяется обучению имитации игры в теннис, так как при этом быстрее формируются навыки правильной работы рук и ног теннисиста. Тренировка ударов об стенку и через сетку проводится постоянно.

Значительное место в подготовке теннисиста занимают теоретические занятия по основам тенниса, истории тенниса, изучении сведений о знаменательных датах, выдающихся спортсменах, об олимпийской истории тенниса.

На занятиях постоянно укрепляется интерес учащихся к «сегодняшнему» теннису, профессиональным соревнованиям, проходящим в нашей стране.

Программой «Настольный теннис» предусмотрена не только профильная подготовка учащихся, но и сплочение детского спортивного коллектива, создание той комфортной атмосферы, которая способствует успеху занятий в секции, теплому доброжелательному климату.

Увеличивая ежемесячно количество освоенных упражнений и нагрузку, необходимо соблюдать основные педагогические принципы – «от простого к сложному», возрастной и индивидуальный подход к возможностям каждого воспитанника.

В процессе занятий ребята обучаются элементарным приемам и навыкам самоконтроля, самоанализа и самопомощи.

Закончив обучение, учащийся должен:

Демонстрировать

Демонстрировать

юноши

№	Вид упражнения	Возраст		
		10-12лет	12-14лет	15-18лет
1.	Дальность отскока мяча, м	4,55-5,55	5,6-6,45	6,46-7,45
2.	Бег по восьмерке, с	32,7-27	26,7-21	20,8-16,2
3.	Бег вокруг стола, с	23,6-20,2	20,1-18,2	18,1-15,7
4.	Перенос мячей, с	44,5-35	34,8-31	30,8-26
5.	Отжимание от стола	36-45	46-55	56-67
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	76-94	95-114	115-127
7.	Прыжки в длину с места, см	114-152	154-190	191-215
8.	Бег 60м	11,9-10,95	10,9-10,14	10,1-9,14

девушки

№	Вид упражнения	Возраст		
		10 -12лет	12-14лет	15-18 лет
1.	Дальность	4,45-5,40	5,44-6,20	6,23-6,92

	отскока мяча, м			
2.	Бег по восьмерке, с	36,7-31	30,7-25	24,7-17,8
3.	Бег вокруг стола, с	23,9-22,1	22-20,1	20-17,6
4.	Перенос мячей, с	44,6-37	36,8-33	32,8-28
5.	Отжимание от стола	21-30	32-40	41-52
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	76-94	95-114	115-127
7.	Прыжки в длину с места, см	114-152	137-155	156-180
8.	Бег 60м	13,0-11,5	11,45-10,55	10,5-9,9

Обеспечение программы методической продукцией.

1. Теоретические материалы – разработки :

- Реферат “Правила личной гигиены спортсмена”, пиктограммы по технике ударов.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации пропаганды здорового образа жизни, которая может поспособствовать профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма
- Рекомендации по организации подвижной игры “Солнышко”.
- Рекомендации по организации контрольных занятий по программе “Настольный теннис”.

Материально-техническое оснащение.

Для занятий настольным теннисом требуется:

- гимнастический зал,
- спортивный инвентарь, набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, стойки – ограничители, скакалки для прыжков, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, теннисные столы
- спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки.

Каждый учащийся должен иметь:

- спортивную форму
- спортивную обувь.

Литература

Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М., 2012 г.

Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М., 2000 г.

Былеева Л., Короткова И., Яковлев В. Подвижные игры М., 2009 г.

Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12 М, 2005 г.

Барчукова Г.В, Богушас В.М.М. Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. М, 2006 г.

Барстоу Дж. Уроки тенниса. – Л.: Ленинградский издатель,1984.

Учебно-методические пособия

1. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
3. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010.
4. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М Советский спорт, 1990
5. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. // Барчукова Г.В. ,Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М.: Советский спорт, 2009.
6. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989
7. Фриерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДЕТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ

«Настольный теннис».

Педагог дополнительного образования:

Назимкин Николай Алексеевич.

Целью программы является воспитание личности, умеющей думать, физически здоровой, способной добиваться поставленной цели.

Задачи:

- ✓ укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- ✓ формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами настольного тенниса;
- ✓ освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- ✓ обучение навыкам и умениям в физкультурно – оздоровительной и спортивно – оздоровительной организации занятий;
- ✓ воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- ✓ всесторонняя физическая подготовка, развитие волевых качеств и способностей, необходимых игроку, овладение основами техники и тактики игры;
- ✓ участие в соревнованиях.

Планируемые результаты

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

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные

способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	06.09	15.30 – 18.05	Теория	3	Обучения правила (ТБ) поведения в спортивном зале	ЦДО Измалковского района	Беседа опрос
2	сентябрь	08.09	15.30 – 18.05	Практика	3	Введение в мир настольного тенниса ОФП	ЦДО Измалковского района	Анализ, показ
3	сентябрь	13.09	15.30 – 18.05	Практика	3	Обще физическая подготовка. Воспитание скоростных и координационных способностей	ЦДО Измалковского района	Объяснение, показ
4	сентябрь	15.09	15.30 – 18.05	Практика	3	Обучение упражнениям подводящим «Школа мяча» настольного тенниса	ЦДО Измалковского района	Наблюдение, анализ, показ
5	сентябрь	20.09	15.30 – 18.05	Практика	3	Обучение упражнениям, подводящим «школы мяча» настольного тенниса. Воспитание скоростных и координационных способностей.	ЦДО Измалковского района	Наблюдение, анализ, показ
6	сентябрь	22.09	15.30 – 18.05	Практика	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники. Упражнения «школы мяча».	ЦДО Измалковского района	Объяснение, показ
7	сентябрь	27.09	15.30 – 18.05	Практика	3	Обучение стойки игрока. Воспитание скоростных и координационных способностей.	ЦДО Измалковского района	Объяснение
8	сентябрь	29.09	15.30 – 18.05	Практика	3	Обучение подачи «прямое движение». Упражнения «школы мяча».	ЦДО Измалковского района	Объяснение

9	октябрь	04.10	15.30 – 18.05	Практика	3	Обучение подачи «прямое движение». ОФП	ЦДО Измалковского района	Объяснение
10	октябрь	06.10	15.30 – 18.05	Практика	3	Обучение подачи «маятник». Закрепление пройденной темы	ЦДО Измалковского района	Объяснение, показ
11	октябрь	11.10	15.30 – 18.05	Практика	3	Обучение подачи «маятник». Обучение осознанному передвижению в пространстве. Воспитание волевых качеств	ЦДО Измалковского района	Объяснение
12	октябрь	13.10	15.30 – 18.05	Практика	3	Закрепление подачи «маятник». Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения «школы мяча». Упражнения имитирующие технику передвижений	ЦДО Измалковского района	Объяснение, показ
13	октябрь	18.10	15.30 – 18.05	Теория Практика	3	Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. ОФП. Закрепление подачи «маятник».	ЦДО Измалковского района	Беседа, опрос
14	октябрь	20.10	15.30 – 18.05	Практика	3	Обучение подаче «веер». Упражнения на развитие координации движений рук, ног, на развитие силы.	ЦДО Измалковского района	Рассказ
15	октябрь	25.10	15.30 – 18.05	Практика	3	Обучение подаче «веер». ОФУ. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации движений.	ЦДО Измалковского района	Объяснение
16	октябрь	27.10	15.30 – 18.05	Практика	3	Закрепление подачи «веер». Воспитание физических качеств	ЦДО Измалковского района	Объяснение
17	октябрь	29.10	15.30 – 18.05	Практика	3	Обучение накату открытой ракеткой. Легкоатлетические	ЦДО Измалковского района	Обеспечить высокую

						упражнения: прыжки в длину, правым и левым боком, через гимнастическую скамейку	района	точность подачи мяча
18	ноябрь	01.11	15.30 – 18.05	Практика	3	Закрепление наката открытой ракеткой. Игры с мячом, с бегом, прыжками, на внимание и быстроту.	ЦДО Измалковского района	Метод игры
19	ноябрь	03.11	15.30 – 18.05	Практика	3	Закрепление наката открытой ракеткой. Правила игры на счет (во время соревнований)	ЦДО Измалковского района	Метод наблюдения
20	ноябрь	08.11	15.30 – 18.05	Практика	3	Ознакомление с движением рук без мяча. Развитие быстроты реакции. Совершенствование наката открытой ракеткой.	ЦДО Измалковского района	Тренировка
21	ноябрь	10.11	10.00 – 13.00	Практика	3	Соревнования. Правила применения тактических и технических действий.	ЦДО Измалковского района	Соревнования
22	ноябрь	15.11	15.30 – 18.05	Практика	3	Обучение короткому накату. Совершенствование наката открытой ракеткой. Игры на внимание и быстроту реакции.	ЦДО Измалковского района	Объяснение
23	ноябрь	17.11	15.30 – 18.05	Практика	3	Закрепление короткого наката. ОФП. Игры на внимание и быстроту реакции, эстафеты.	ЦДО Измалковского района	Метод сплочения детского коллектива
24	ноябрь	22.11	15.30 – 18.05	Практика	3	Соревнования. Правила применения тактических и технических действий.	ЦДО Измалковского района	Соревнования
25	ноябрь	24.11	15.30 – 18.05	Практика	3	Совершенствование короткого наката. Тактические задачи	ЦДО Измалковского района	Наблюдение

						подающего и принимающего подачу спортсмена. Развитие физических качеств.		
26	ноябрь	29.11	15.30 – 18.05	Практика	3	Длинный накат. Обучение. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты встречные и круговые	ЦДО Измалковского района	Наблюдение
27	декабрь	01.12	15.30 – 18.05	Теория Практика	3	Физическая культура и спорт в России. Закрепление техники длинного наката. Легкоатлетические упражнения. Бег, эстафеты, прыжки, ОРУ.	ЦДО Измалковского района	Рассказ, наблюдение
28	декабрь	06.12	15.30 – 18.05	Практика	3	Совершенствование длинного наката. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Развитие физических качеств.	ЦДО Измалковского района	Наблюдение
29	декабрь	08.12	15.30 – 18.05	Практика	3	Обучение накату закрытой ракеткой (слева). Имитация ударов слева. Развитие силы.	ЦДО Измалковского района	Объяснение, показ
30	декабрь	13.12	15.30 – 18.05	Практика	3	Закрепление техники наката закрытой ракетки. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. ОРУ.	ЦДО Измалковского района	Объяснение
31	декабрь	15.12	15.30 – 18.05	Практика	3	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Имитация ударов слева и справа, сочетание ударов. Развитие волевых качеств.	ЦДО Измалковского района	Метод игры
32	декабрь	20.12	15.30 – 18.05	Практика	3	Обучение накату открытой ракеткой (справа). Игры на внимание и быстроту реакции. Развитие	ЦДО Измалковского района	Объяснение, показ

						силы		
33	декабрь	22.12	15.30 – 18.05	Практика	3	Закрепление наката открытой ракеткой (справа). Удар на столе по мячу, выбрасываемому партнером. ОРУ, бег, прыжки, эстафеты.	ЦДО Измалковского района	Объяснение
34	декабрь	27.12	15.30 – 18.05	Практика	3	Совершенствование наката открытой ракеткой (справа). Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой и левой стороной ракетки.	ЦДО Измалковского района	Наблюдение
35	январь	29.12	15.30 – 18.05	Практика	3	Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой. Техника основных ударов и подач в игре с партнером.	ЦДО Измалковского района	Объяснение, наблюдение
36	январь	10.01	15.30 – 18.05	Практика	3	Основные удары и подачи в игре с партнером. Повтор пройденной темы. Развитие силовых качеств.	ЦДО Измалковского района	Наблюдение
37	январь	12.01	15.30 – 18.05	Практика	3	Совершенствование наката открытой и закрытой стороной ракетки. Упражнение «школы мяча»	ЦДО Измалковского района	Наблюдение
38	январь	17.01	15.30 – 18.05	Практика	3	Обучение ударам с отскока. Имитация удара толчок слева. Спец. упражнения по тактике игры.	ЦДО Измалковского района	Объяснение
39	январь	19.01	15.30 – 18.05	Практика	3	Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча». Развитие физических качеств.	ЦДО Измалковского района	Объяснение
40	январь	24.01	15.30 – 18.05	Практика	3	Обучение удару срезка справа с отскока.	ЦДО Измалковского района	Объяснение

						Упражнения «школы мяча». Развитие физических качеств.	района	
41	январь	26.01	15.30 – 18.05	Практика	3	Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Удары с наброса учителя. Спец. упражнения.	ЦДО Измалковского района	Объяснение, показ
42	январь	31.01	15.30 – 18.05	Практика	3	Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнение «школы мяча», бег, прыжки.	ЦДО Измалковского района	Объяснение, показ
43	февраль	02.02	15.30 – 18.05	Практика	3	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнение «школы мяча». Воспитание координационных способностей.	ЦДО Измалковского района	Объяснение
44	февраль	07.02	15.30 – 18.05	Практика	3	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнение «школы мяча». Воспитание координационных способностей. Предупреждение травм, особенности травматизма в настольном теннисе, практические навыки оказания первой помощи.	ЦДО Измалковского района	Объяснение, показ
45	февраль	09.02	15.30 – 18.05	Практика	3	Обучение ударам с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. Воспитание координационных способностей.	ЦДО Измалковского района	Имитация

46	февраль	14.02	15.30 – 18.05	Практика	3	Обучение ударом с перемещением. Удар срезкой справа с отскока с движением. Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи. Развитие силы.	ЦДО Измалковского района	Рассказ
47	февраль	16.02	15.30 – 18.05	Практика	3	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола. ОРУ для мышц рук, плечевого пояса, маховые и круговые движения.	ЦДО Измалковского района	Объяснение, показ
48	февраль	21.02	15.30 – 18.05	Практика	3	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад. Подвижные игры.	ЦДО Измалковского района	Объяснение
49	февраль	23.02	15.30 – 18.05	Практика	3	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад. Подвижные игры.	ЦДО Измалковского района	Объяснение
50	февраль	28.02	15.30 – 18.05	Практика	3	Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. Воспитание скоростных и координационных способностей.	ЦДО Измалковского района	Объяснение
51	март	02.03	15.30 – 18.05	Практика	3	Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. Воспитание скоростных и координационных способностей.	ЦДО Измалковского района	Объяснение
52	март	07.03	15.30 – 18.05	Практика	3	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.	ЦДО Измалковского района	Объяснение

53	март	09.03	15.30 – 18.05	Практика	3	Обучению топ-спину справа. Техника основных ударов с партнером. Развитие физических качеств.	ЦДО Измалковского района	Беседа
54	март	14.03	15.30 – 18.05	Практика	3	Обучению топ-спину справа. Техника основных ударов с партнером. Развитие физических качеств.	ЦДО Измалковского района	Объяснение
55	март	16.03	15.30 – 18.05	Практика	3	Обучению топ-спину слева. Развитие выносливости, силы.	ЦДО Измалковского района	Объяснение
56	март	21.03	15.30 – 18.05	Практика	3	Обучению топ-спину слева. Воспитание скоростных и координационных способностей.	ЦДО Измалковского района	Рассказ
57	март	23.03	15.30 – 18.05	Практика	3	Удары справа и слева по мячу. Развитие силы.	ЦДО Измалковского района	Беседа
58	март	28.03	15.30 – 18.05	Практика	3	Удары справа и слева по мячу. Развитие силовой выносливости.	ЦДО Измалковского района	Наблюдение
59	март	30.03	15.30 – 18.05	Теория	3	Общие правила игры в настольный теннис. Самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты. Правила личной гигиены.	ЦДО Измалковского района	Беседа
60	апрель	04.04	15.30 – 18.05	Практика	3	Обучение и закрепление умений направлять мяч по диагонали и по прямой. Комбинирование действий в парах.	ЦДО Измалковского района	Объяснение
61	апрель	06.04	15.30 – 18.05	Практика	3	Обучение и закрепление умений направлять мяч по разной траектории. Развитие	ЦДО Измалковского района	Объяснение

						физических качеств.		
62	апрель	11.04	15.30 – 18.05	Практика	3	Обучение ударам с разным видом вращений мяча (верхним и нижним). Развитие физических качеств.	ЦДО Измалковского района	Объяснение
63	апрель	13.04	15.30 – 18.05	Теория Практика	3	Общие правила игры в настольный теннис. Совершенствование ударов справа и слева срезкой. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	ЦДО Измалковского района	Объяснение
64	апрель	18.04	15.30 – 18.05	Практика	3	Завершающий удар при игре накатами и топ-спинами. Воспитание скоростно-силовых качеств.	ЦДО Измалковского района	Объяснение
65	апрель	20.04	15.30 – 18.05	Практика	3	Подача, прием, розыгрыш очка. Удары с различными вариациями по длине, высоте, направлению полета мяча.	ЦДО Измалковского района	Объяснение
66	апрель	25.04	15.30 – 18.05	Практика	3	Повтор и закрепление пройденного материала. Подача, прием, розыгрыш очка.	ЦДО Измалковского района	Наблюдение
67	апрель	27.04	15.30 – 18.05	Практика	3	Атакующий удар. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	ЦДО Измалковского района	Наблюдение
68	апрель	30.04	15.30 – 18.05	Практика	3	Двусторонняя игра на счет. Воспитание волевых качеств.	ЦДО Измалковского района	Объяснение, наблюдение
69	май	04.05	15.30 – 18.05	Практика	3	Двусторонняя игра на счет.	ЦДО Измалковского	Наблюдение

							района	
70	май	09.05	15.30 – 18.05	Практика	3	Игры на счет в парах. Развитие силы.	ЦДО Измалковского района	Наблюдение
71	май	11.05	15.30 – 18.05	Практика	3	Игры на счет в парах. Развитие силы.	ЦДО Измалковского района	Наблюдение
72	май	16.05	15.30 – 18.05	Практика	3	Игры на счет в парах.	ЦДО Измалковского района	Наблюдение
73	май	18.05	15.30 – 18.05	Практика	3	Игра на счет (соревнование). Выполнение указаний судьи во время игры.	ЦДО Измалковского района	Наблюдение
74	май	23.05	15.30 – 18.05	Практика	3	Игры на счет в парах.	ЦДО Измалковского района	Наблюдение
75	май	25.05	15.30 – 18.05	Практика	3	Итоговое тестирование	ЦДО Измалковского района	Наблюдение
76	май	30.05	15.30 – 18.05	Практика	3	Итоговое тестирование	ЦДО Измалковского района	Наблюдение

