

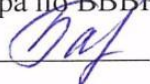
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ШКОЛА №31

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по ВВВР

А.В. Барбарошие

«15» апреля 2022 г.




УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ СШ №31

О.Г.Сивак

«15» апреля 2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивная направленность

«Настольный теннис»

Срок реализации программы – 1 год

Численность обучающихся в группе
– 15ч.

Возраст обучающихся, на которых
рассчитана программа: 12-13 лет.

Количество часов в год – 68 час.

Педагог, реализующий программу:

Гелеханова Гульмира Османовна

г.Сургут

2022

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Наименование общеобразовательной организации: **МБОУ СШ № 31**

Название программы	«Настольный теннис»
Направление дополнительного образования	Спортивное
Ф.И.О., должность автора (авторов) дополнительной образовательной программы	Гелеханова Гульмира Османовна Учитель физической культуры.
Год разработки	2022 г.
Где, когда и кем утверждена дополнительная образовательная программа	Согласована с заместителем директора по ВВВР А.В. Барбарошие Утверждена директором МБОУ СШ №31 31.08.2022г.
Уровень программы	стартовый
Цель программы	Формирование здорового образа жизни обучающихся в общеобразовательном учреждении через систематические занятия настольным теннисом; вовлечение их в физкультурнооздоровительную и спортивно-массовую деятельность.

<p>Задачи программы</p>	<p>Оздоровительные:</p> <p>-содействие укреплению здоровья, разностороннему физическому развитию. Общее физическое развитие и повышение здоровья детей за счет правильной организации режима дня, гигиены, закаливания, физической и спорта.</p> <p>Образовательные:</p> <p>- формирование основ естественных движений человека, а также других двигательных действий, согласно программе физического воспитания. - подготовка обучающихся к выполнению государственных требований уровней физической подготовленности.</p> <p>- приобретение знаний по физической культуре и умений применять физические упражнения в режиме дня.</p> <p>Воспитательные:</p> <p>- воспитание моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса,</p>
	<p>потребности и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;</p> <p>- воспитание физических качеств в соответствии с возрастными, половыми и индивидуальными особенностями учеников.</p>

<p>Планируемые результаты освоения программы</p>	<p>будут знать: историю развития настольного тенниса в стране и за рубежом, правила игры, судейство и организация соревнований, теорию и тактику игры в настольный теннис, тактику и стратегию игры.</p> <p>будут уметь: правильно держать ракетку, стоять, передвигаться, выполнять правильно технические элементы: накаты справа и слева, подачи с различными вращениями, топ – спин справа и слева, срезки, подрезки, запилы, подставки, перекруты, топс- удары, свечи, удары по свечам, технично играть в настольный теннис на высоком уровне.</p>
<p>Сроки реализации</p>	<p>1 год</p>
<p>Количество детей в группе</p>	<p>2 группы по 12-15 чел</p>
<p>Продолжительность занятий</p>	<p>40 минут</p>
<p>Количество часов в год /неделю</p>	<p>68 часов в год / 2 часа в неделю</p>
<p>Возраст / класс обучающихся по дополнительной образовательной программе</p>	<p>9-11 лет 12-13 лет</p>
<p>Формы занятий</p>	<p>групповые</p>
<p>Формы аттестации</p>	<p>Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической</p>

	подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь специальные помещения, информационно-коммуникационные технологии и др.)	Наличие спортивного зала Спортивное оборудование Спортивный инвентарь Спортивный инвентарь (для занятия настольным теннисом).

Аннотация программы:

Данная рабочая программа по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно- спортивная направленность «Настольный теннис» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основной образовательной программы МБОУ СШ № 31. Программа составлена с учётом основных направлений программ, включённых в структуру дополнительной образовательной программы. Программа рассчитана на детей 9-11,12-13 лет.

Общее число часов в год – 68 из расчета 2 часа в неделю. Срок реализации программы – 1 год. Занятие продолжительностью 40 минут

Программа направлена на удовлетворение потребностей обучающихся в активных формах двигательной деятельности, обеспечение их физического, психического и нравственного здоровья. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 9-13 лет, но не получившим ранее возможности заниматься настольным теннисом,

приобщиться к активным занятиям, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис»

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с разнообразнейшей техникой, богатый тактическими вариантами и требующий высокой общефизической, специальной и психологической подготовки от спортсмена. Приобщение подрастающего поколения к физкультуре и спорту является важной проблемой в настоящее время. Настольный теннис наиболее доступный вид спорта, не требующий больших материальных затрат и его популяризация позволит привлечь к занятиям спортом большое количество детей и подростков.

Программа разработана в соответствии с актуально-правовыми актами федерального и регионального уровней:

1. Федеральный уровень:

- 1.1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- 1.2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
- 1.3. распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- 1.4. Письмо Минобрнауки России от 14.12.2015 №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- 1.5. Письмо Минобрнауки России «О направлении Требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей» (от 18.06.2003 №28-02-484/1);
- 1.6. Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 года №09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

2. Региональный уровень:

- 2.1. Закон ХМАО-Югры от 01.07.2013 № 68 «Об образовании в ХантыМансийском автономном округе - Югре»;

- 2.2. Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры от 06.03.2014 № 229 «Концепция развития дополнительного образования детей в Ханты Мансийском автономном округе – Югре до 2020 года».
- 2.3. Календарный учебный график составлен в соответствии ФЗ №273, письмом МИНОБРАУКИ РФ от 18.11.2015 № 09-3242

Реализация образовательной программы осуществляется за пределами ФГОС и федеральных государственных требований, и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным

Пояснительная записка

Настольный теннис - относится к числу технически сложных видов спорта, он включает как техническую, так и физическую и психологическую подготовку спортсмена. Техника настольного тенниса касается самых разных аспектов. В самом общем виде можно выделить технику удара и работу ног, которые тесно собой связаны. Все удары в настольном теннисе зависят от характеристики приходящего от соперника мяча (за исключением подачи), то есть от его скорости, вращения, траектории полета и точку отскока от стола. Техника и тактика в настольном теннисе тесно взаимосвязаны: техника отделяет тактику, а тактика в свою очередь влияет на дальнейшее развитие технических приемов.

При разработке данной программы опиралась на примерную программу по настольному теннису для ДЮСШ и ДЮСШОР, а так же на методические пособия по настольному теннису: Борчукова Р.В. «Настольный теннис», Шпрах С.Д «У меня нет секретов», Андрей Мазунов «Тенденции развития н/тенниса на современном этапе», Матишин О.В «Теория и методика н/тенниса», Андрей Мазунов «Секреты мастерства».

Физическая культура: учебник для учащихся 1-11 кл. общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях, Л.Е. Любомирский , Г.Б. Мейксон и др.; Под ред. В.И. Ляха и др. – М.: Просвещение.2007., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов. Авторы; доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации, 4еиздание. Москва «Просвещение» 2007г.

Новизна: настоящая программа по настольному теннису для работы в общеобразовательных учреждениях в спортивно-оздоровительных группах (далее СОГ).

Актуальность: в данной программе представлен программный материал, организация спортивно-оздоровительных занятий, содержание теоретических и практических занятий, методические рекомендации, нормативы физической подготовки. В программе учтена последовательность, определяющая значимость основных направлений тренировочного процесса в условиях Крайнего Севера. Дифференцированный подбор упражнений по специальной физической подготовки для каждого ребенка.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель программы: формирование здорового образа жизни обучающихся в общеобразовательном учреждении через систематические занятия настольным теннисом; вовлечение их в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность.

Задачи программы:

Оздоровительные:

-содействие укреплению здоровья, разностороннему физическому развитию. Общее физическое развитие и повышение здоровья детей за счет правильной организации режима дня, гигиены, закаливания, физической и спорта.

Образовательные:

- формирование основ естественных движений человека, а также других двигательных действий, согласно программе физического воспитания.
- подготовка обучающихся к выполнению государственных требований уровней физической подготовленности.
- приобретение знаний по физической культуре и умений применять физические упражнения в режиме дня.

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса, потребности и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание физических качеств в соответствии с возрастными, половыми и индивидуальными особенностями учеников.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В СОГ зачисляются дети 2-11-х классов, желающие заниматься настольным теннисом, независимо от их способностей, уровня физического развития и физической подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний. Основными принципами построения спортивно-оздоровительных занятий являются: универсальность в постановке задач, выборе средств и методов, глубокое изучение особенностей каждого занимающегося, индивидуальный подход. Объем и характер упражнений определяются в зависимости от уровня общефизической подготовки, возраста, физического развития. В процессе спортивно-оздоровительных занятий важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок:

- необходимо учитывать закономерности развития сенситивных периодов нагрузка должна соответствовать возрастным особенностям и уровню подготовленности занимающихся;
- увеличение темпов роста нагрузок должно соответствовать дидактическим принципам.

При проведении спортивно-оздоровительных занятий основное внимание следует направить на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия необходимо строить с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростносиловые качества, выносливость.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебная программа первого года обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность академического часа – 40 мин. С первых занятий учащиеся приучаются к соблюдению техники безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации

собственного труда, рациональному использованию времени занятий, грамотному использованию спортивного оборудования. Теоретический материал готовится с таким расчетом, чтобы его время занимало не более 10 минут. Изучение теоретических вопросов основано на принципе систематичности и последовательности. Практические занятия построены на принципах: – индивидуального подхода к каждому ребенку в условиях коллективного обучения; – доступности и наглядности; – прочности в овладении знаниями, умениями, навыками; – сознательности и активности; – взаимопомощи. Задачи 1 года обучения: – развивать познавательный интерес к настольному теннису, осознание влияния физических упражнений на здоровье человека; – учить правильно, держать ракетку (разновидности хваток), выполнять различные виды подач, подрезки и накаты; – обучать навыкам работы со спортивным инвентарем, соблюдая технику безопасности; 7 – воспитывать активное сотрудничество с другими обучающимися на занятии, взаимовыручку, товарищество.

ГОДОВОЙ ПЛАН

Для успешного усвоения обучающимися в настольном теннисе, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности, большое значение имеет рациональное распределение тренировочного времени на разделы подготовки юных теннисистов. Следует учесть, что периодизация тренировочного процесса носит условный характер. Годовой план составлен в соответствии с физической подготовленностью занимающихся и сроком обучения в СОГ.

Занятия проводятся два раза в неделю (34 учебных недель), продолжительность одного занятия составляет 40 минут, что в год составляет 68 часов (68 учебно-тренировочных занятия).

Для обучения особое внимание необходимо уделять разностороннему развитию физических возможностей, укреплению здоровья, созданию функционального потенциала, повышение спортивного мастерства.

Разделы подготовки	Количество часов
1. Теоретическая подготовка	6

2.Общая физическая подготовка	10
3.Специально физическая подготовка	25
4.Технико-тактическая подготовка	15
5.Спартивно подвижные игры	6
6.Участие в соревнованиях	6
Общее количество часов	68

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

По теоретическому разделу программы проводятся беседы и лекции. Отдельные пояснения даются в процессе практических занятий.

Теоретическая программа для всех СОГ		
№	Темы	часы
1.	Возникновение и развитие настольного тенниса	1
2.	Спортивный инвентарь, оборудование зала для занятий н/теннисом	1
3.	Одежда и обувь теннисиста	1
4.	Гигиена спортсмена, врачебный контроль и самоконтроль	1
5.	Меры профилактики травматизма	1
6.	Правила проведения соревнований и техника безопасности на соревнованиях по настольному теннису	1

При проведении теоретических занятий необходимо учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в плане теоретической подготовки могут вноситься коррективы.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЕ

При планировании спортивно-оздоровительной тренировки важно правильно распределить используемые средства и методы, рационально размещая и чередуя их, определив величину нагрузки и ее последовательность. В основу тренировочного занятия положена урочная форма. Тренировочное занятие делится на три части.

Подготовительная часть – разминка, где включаются общеразвивающие упражнения.

Главная задача основной части – изучение элементов техники спортивного упражнения, обеспечение общей и специальной подготовки.

Упражнения, направленные на воспитание силы, включают во вторую половину основной части урока. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. В конце основной части даются упражнения на выносливость. В заключительную часть тренировки включают упражнения, направленные на восстановление органов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

При успешном освоении программы на данном этапе обучения ожидаются следующие результаты

История развития настольного тенниса в стране и за рубежом, правила игры, судейство и организация соревнований, теория и тактика игры в настольный теннис, тактика и стратегия игры.

Личностные: – проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; – общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Метапредметные: – находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; – организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; – планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; – анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; – технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты: – планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня; – представлять занятия настольным теннисом как средство

укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; – измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; – бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятия – взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; – выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; – владеть простейшими техническими приемами; хватки ракетки, жонглирование мячом, передвижения, стойка теннисиста, удары по мячу: «накат», «топ-спин»;» «толчок» «подрезка»; подача: «маятник», «челнок», «веер»; – приобретут навыки соревновательной деятельности .

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на общее развитие и укрепление организма занимающихся: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

· Упражнения без предметов

· Упражнения для развития мышц плечевого пояса , рук и шеи:

- а) движения руками одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и в ходьбе;
- б) сгибание и разгибание рук: в упоре, передвижение на руках, подпрыгивание;
- в) наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головой с помощью рук для развития мышц шеи и тренировки вестибулярного аппарата.

· Упражнения для развития мышц туловища: а) наклоны

- вперед, назад, в стороны;
- б) повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног;
- в) подъем туловища и ног из различных исходных положений с закрепленными руками или ногами.

Упражнения для развития мышц ног:

- а) в положении стоя с опорой руками поочередные отведения прямой и согнутой ногой вперед, назад, в стороны, круговые движения;
- б) выпады вперед и в стороны с дополнительными пружинистыми покачиваниями, ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шагов до максимальной; то же с подскоками;
- в) переходы из положения стоя в полуприсед, глубокий присед и обратно на одной и двух ногах в разном темпе и с задержкой в различных положениях;
- г) подъем на гимнастическую скамейку, стенку и спрыгивание с разной высоты на две и одну ноги с последующим прыжком вверх, вперед;
- д) пружинящие движения, подскоки и выпрыгивания в полуприседе, приседе, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, бег на одной ноге.

Упражнения общего воздействия.

Упражнения на расслабление мышц:

- а) встряхивание рук и ног в различных исходных положениях;
- б) постепенное напряжение в течение 4-6 секунд мышц рук, ног или всех мышц до максимального, полное их расслабление в положении сидя и лежа.

Упражнения со скакалкой:

- а) прыжки на двух ногах и одной с незначительным сгибанием в коленных суставах, прыжки в полуприседе и приседе на двух ногах и с продвижением вперед;
- б) различные эстафеты.

Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, канат, козел, скамейка и т.д.)

- а) висы, лазания, подтягивания, поднимание согнутых и прямых ног, вращение ног;

- б) размахивания, раскачивания, различные подъемы силой, перевороты в упор, соскоки;
- в) простые и опорные прыжки с жесткого и подкидного мостика в длину и в высоту, выпрыгивание и спрыгивание со снарядов на одну и две ноги;
- г) комбинированные прыжки и различные эстафеты с преодолением препятствий.

Упражнения с отягощениями:

- а) наклоны вперед, назад, повороты в стороны, вращения;
- б) различные подскоки, прыжки и выпрыгивания, ходьба на передней части стопы и с перекатом с пяток на носки, ходьба выпадами, бег с различными отягощениями

Прыжки «Кингуру» с подтягиванием колен к груди.

Прыжки в приседе вперед, назад, вправо, влево

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Для развития специальных физических качеств (быстроты, специальной выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств):

- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- прыжки на скакалке;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- перемещение в трехметровом квадрате;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- овладение правильной хваткой ракетки (многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях);
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.;

- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
- имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколесо, мяч, размещенный на оси и т.п.);
- упражнения с мячом и ракеткой: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки поочередно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно;
- то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;
- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренажерной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;
- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча; - многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки; игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева);

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

Технико-тактическая подготовка

Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция. Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Поддача в настольном теннисе. Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника. Техника и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых 12 приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр.

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. **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.

Материально-техническое оснащение.

Для занятий настольным теннисом требуется:

- спортивный 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.
- Занятия проводятся в спортивном зале.

Формы аттестации (контроля)

Способом проверки результата обучения является наблюдение педагога, технический зачет. Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся. Начальная аттестация проводится на первых занятиях. Промежуточная аттестация проводится в октябре, ноябре, марте. Она предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений и игры на счет в парах. Итоговая аттестация проводится в мае месяце и предполагает зачет в форме соревнований

Материал для проведения промежуточной и итоговой аттестаций

.

Контрольные вопросы по теоретической подготовке:

1. Охарактеризуйте этапы развития настольного тенниса.
2. Назовите сильнейших теннисистов мира в прошлом и настоящем.
3. Каковы размеры стола для игры в настольный теннис?
4. Назовите возрастные группы на соревнованиях по настольному теннису, принятые в России. Назовите основные правила игры в настольный теннис.
5. Почему по правилам игры необходимо подбрасывать мяч с открытой ладони вверх не менее чем на 16 см?
6. Покажите известные Вам хватки теннисной ракетки.
7. Перечислите основные приемы техники подач в настольном теннисе.
8. Перечислите основные приемы техники перемещений в настольном теннисе.
9. В чем заключается физическая подготовка теннисистов?

10. Проанализируйте тактику игры нападающего против защитника и защитника против нападающего в одиночном разряде.
11. Проанализируйте тактику игры в парном разряде.
12. Проанализируйте технику выполнения одного из приемов в настольном теннисе (удар накатом справа – открытой ракеткой, удар накатом слева – закрытой ракеткой).
13. Какой вид контроля физической нагрузки вы знаете и можете применить самостоятельно?

По технической подготовке: двигательное действие – удар накатом слева (закрытой ракеткой). Грубые ошибки: неправильное положение туловища в момент удара (центр тяжести на левой ноге и она находится впереди), нет специального движения кистью – наката.

Незначительные ошибки: удар производится слева от локтя игровой руки, недостаточное сгибание правой ноги в коленном суставе. «5» - без ошибок. «4» - незначительная ошибка – удар производится слева от локтя игровой руки. «3» - неправильное положение туловища в момент удара (центр тяжести на левой ноге и она находится впереди). «2» - нет специального движения кистью – наката. «1» - нет удара наката слева.

Календарно тематическое планирование Настольного тенниса

№	Название темы	часы
1	Возникновение и развитие настольного тенниса	1
2	Спортивный инвентарь, оборудование зала для занятий н/теннисом	1
3	Одежда и обувь теннисиста	1
4	Гигиена спортсмена, врачебный контроль и самоконтроль	1
5	Меры профилактики травматизма	1

6	Правила проведения соревнований и техника безопасности на соревнованиях по настольному теннису	2
7	Изучение плоскостей вращения мяча.	2
8	Изучение хваток.	2
9	Изучение выпадов.	2
10	Передвижение игрока приставными шагами	2
11	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	2
12	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	2
13	Игра-подача.	3
14	Обучение подачи «Маятник».	3
15	Учебная игра с элементами подач.	3
16	Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник», соревнования в группах.	2
17	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	2
18	Учебная игра с изученными элементами.	2
19	Обучение техники «срезка» мяча.	2
20	Совершенствование техники срезки в игре.	2
21	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	2
22	Учебная игра с ранее изученными элементами.	2
23	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	2
24	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча	2
25	Обучение техники «наката» в игре.	3
26	Изучение вращения мяча в «накате».	3
27	Обучение техники «наката» слева, справа	2
28	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	2
29	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	2
30	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	2
31	Изучение техники выполнения «подставки» справа	2
32	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа	2
33	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	2
34	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	2

Список литератур.

Для педагога.

1. Барчукова Г.А. Настольный теннис. – физкультура и спорт, 1990.
2. Гогунев Н.Е., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта.- М.: – CADEMIA, 2000. 3. Коротков И.М. Подвижные игры
4. Марущак В.В. Спортивные игры.
5. Шпрах С.Д «У меня нет секретов» 1998.
6. А.Мазунов «Тенденции развития н. тенниса на современном этапе.
- 7.Матишин О.В. «Теория и методика н. тенниса»

Для детей.

1. Барчукова Г.А. Настольный теннис. – М.: физкультура и спорт, 1990.
2. Коротков И.М. Подвижные игры. – Физкультура и спорт, 1974.
3. А.Мазунов «Тенденции развития н. тенниса на современном этапе.