

Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 332
Невского района Санкт-Петербурга

Рекомендовать к утверждению
Протокол МО от 26.08.2022 №1

Принята
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 332
Протокол от 30 августа 2022 №1

«Утверждаю»
Приказ от 30 августа 2022 №249
Директор школы
С. И. Красюк



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Настольный теннис»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Группа 1
Возраст: 7-10 лет

Ушаков Даниил Андреевич, без категории
Срок реализации программы **2 года**

Санкт-Петербург
2021

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Настольный теннис**» спортивно-физкультурной направленности, разработана в рамках реализации Национального проекта «Образование», Федерального проекта «Успех каждого ребенка», Программы развития системы образования в Невском районе Санкт-Петербурга, Стратегии развития воспитания в Российской Федерации в государственных бюджетных образовательных учреждениях, в поддержку проекта «Школьный спортивный клуб» (ШСК).

Программа разработана в соответствии документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - 273-ФЗ).

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации № 196 от 09 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р).

- Письмо минобрнауки России от 18.11.15 № 09-3242 (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ) так же, устаревшая редакция,

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

- Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных образовательных учреждениях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

- Постановление правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

Актуальность программы:

Занятия настольным теннисом в учреждениях дополнительного образования являются необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Целью 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. Поддержка проекта «Школьный спортивный клуб» (ШСК).

В рамках реализации этой цели образовательная программа по настольному теннису будет способствовать решению следующих **задач**:

Обучающие:

- сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются физические и морально-волевые качества
- научить упражнениям с мячом и ракеткой
- научить основам игры в настольный теннис

Развивающие:

- развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
- укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление), воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности

Воспитательные:

- формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса.
- воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в настольный теннис.

Адресат программы: Программа предназначена для обучения настольному теннису детей 10—17 лет. Занятия проводятся в группах и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

Условия реализации программы:

Условия набора детей в спортивную секцию: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость в группах 1 года обучения составляет 15 человек. Возможно уменьшение числа учащихся в группе на втором году обучения до 12 человек, в связи с увеличением объема и сложности изучаемого материала. Программа рассчитана на 2 года обучения. 1-й год обучения — 144 часа; 2-й год обучения — 144 часа. Для воспитанников 1-го года обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа; для воспитанников 2-го года обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Программа дополнительного образования может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в режиме удаленного доступа, комбинированных занятий (частично дистанционно) вне помещений образовательных учреждений.

Форма проведения занятий: групповые, работа в малых группах, индивидуальные, очные, дистанционные, комбинированные (частично дистанционные), теоретические, практические.

При осуществлении дистанционного обучения используются следующие ресурсы: zoom.us, социальная сеть «ВКонтакте», портал дистанционного обучения do2.rcokoit.ru, resh.edu.ru, uchi.ru, videoyoki.net, Яндекс Учебник.

Планируемые результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе

обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

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

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

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

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

Учебный план первого года обучения

| № п/п | Наименование раздела, темы | Кол-во часов | Теория | Практика | Формы контроля |
|---|--|--------------|-----------|-----------|--------------------------------|
| <i>Знания о физической культуре</i> | | | | | |
| 1 | Комплектование группы. Техника безопасности, травматизма на занятиях | 4 | 2 | 2 | |
| 2 | История развития и возникновения настольного тенниса | 2 | 1 | 1 | Тестирование |
| 3 | Оборудование и инвентарь | 2 | 1 | 1 | |
| 4 | Правила игры | 10 | 4 | 6 | |
| <i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</i> | | | | | |
| 5 | Общая физическая подготовка | 26 | 10 | 16 | Нормативы |
| 6 | Специальная физическая подготовка | 12 | 5 | 7 | Нормативы |
| 7 | Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис | 60 | 26 | 34 | Выполнение заданий |
| 8 | Психологическая подготовка | 4 | 2 | 2 | Тестирование |
| 9 | Правила игры, соревнования и система их проведения | 4 | 2 | 2 | Анализ участия в соревнованиях |
| <i>Физическое совершенствование</i> | | | | | |
| 10 | Подготовка и участие в соревнованиях | 10 | 4 | 6 | Анализ участия в соревнованиях |
| 11 | Патриотическое воспитание, нравственное воспитание | 4 | 2 | 2 | |
| | <i>Оценка эффективности занятий</i> | 2 | 1 | 1 | |
| | Работа с родителями | 4 | 2 | 2 | |
| | Всего часов | 144 | 62 | 82 | |

Учебный план второго года обучения

| № п/п | Наименование раздела, темы | Кол-во часов | Теория | Практика | Формы контроля |
|--|----------------------------|--------------|--------|----------|----------------|
| <i>Знания о физической культуре</i> | | | | | |
| 1 | Комплектование группы. | 4 | 2 | 2 | |

| | | | | | |
|--|---|------------|-----------|-----------|--------------------------------|
| | Техника безопасности, травматизма на занятиях | | | | |
| 2 | История развития и возникновения настольного тенниса | 2 | 1 | 1 | Тестирование |
| 3 | Оборудование и инвентарь | 2 | 1 | 1 | |
| 4 | Правила игры | 10 | 4 | 6 | |
| Способы двигательной (физкультурной) деятельности | | | | | |
| 5 | Общая физическая подготовка | 26 | 10 | 16 | Нормативы |
| 6 | Специальная физическая подготовка | 12 | 5 | 7 | Нормативы |
| 7 | Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис | 60 | 26 | 34 | Выполнение заданий |
| 8 | Психологическая подготовка | 4 | 2 | 2 | Тестирование |
| 9 | Правила игры, соревнования и система их проведения | 4 | 2 | 2 | Выполнение заданий |
| Физическое совершенствование | | | | | |
| 10 | Подготовка и участие в соревнованиях | 10 | 4 | 6 | Анализ участия в соревнованиях |
| 11 | Патриотическое воспитание, нравственное воспитание | 4 | 2 | 2 | |
| | <i>Оценка эффективности занятий</i> | 2 | 1 | 1 | |
| | Работа с родителями | 4 | 2 | 2 | |
| | Всего часов | 144 | 62 | 82 | |

4.1 Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1 год | 10 сентября | 31 мая | 36 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа |
| 2 год | 1 сентября | 31 мая | 36 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа |

Рабочая программа: 1 год обучения

Задачи первого года обучения:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Содержание программы первого года обучения

1.Комплектование группы

Инструктаж по охране труда. Правила техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале.

Теория: Введение в мир настольного тенниса.

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»).

2.2-6.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»).

3.7.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.

3.8-9.Обучение удару срезка справа с отскока.

Упражнения «школы мяча».

Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.

3.10.Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».

Имитация удара срезка слева. Удары с наброса учителя.

3.10-12.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.

3.13-14.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. Отработка ударов в парах.

Упражнения на координацию.

Подвижные игры («Пустая ракетка», «Прыгуны»).

3.15-16. Промежуточное тестирование

Тестирование теннисных умений.

4.17. Обучение ударам с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением.

Теория: Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.

Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером. Игра «Линии».

4.18-19. 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»).

4.20. Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола.

Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в стенку и на полу с партнером.

4.21-23. Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад.

Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Горячая картошка»).

4.24-25. 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.

5.26. 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.

5.27-28. 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.

29-30. Итоговое тестирование 1-го года обучения

Тестирование теннисных умений

6.31. Теория: Понятие о счете в настольном теннисе. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.

Обучение простейшему ведению счета.

Обмен ударами на полу с подсчетом очков.

7.32-33. Игры со счетом.

Соревновательные командные матчи с использованием подсчета очков.

Календарно-тематическое планирование первого года обучения:

| № | Дата план/факт | Тема занятия | Содержание | Кол-во часов | Форма проведения | Форма контроля |
|---|----------------|------------------------|------------|--------------|------------------|----------------|
| 1 | | Комплектование группы. | | 2 | очно-заочно | Теория |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|-------------|-----------------------------|
| 2 | | Комплектование группы. | | 2 | очно-заочно | Теория |
| 3 | | Вводное занятие. Инструкция по охране труда. Теория: Введение в мир настольного тенниса. | Беседа о ТБ. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол. | 2 | очно-заочно | Теория |
| 4 | | Введение в мир настольного тенниса. | Подвижные игры с мячом («Поймай мяч», «Прыгуны»). | 2 | очно-заочно | Показ и наглядный пример |
| 5 | | Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. | Упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Подвижные игры с мячом («Зевака», «Куча мала»). | 2 | очно-заочно | Показ и наглядный пример |
| 6 | | Упражнения «школы мяча». Воспитание скоростных и координационных способностей. | Упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Подвижные игры с мячом («Зевака», «Куча мала»). | 2 | очно-заочно | Показ и наглядный пример |
| 7 | | 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. | 2 | очно-заочно | Обучение действиям с мячом. |
| 8 | | Упражнения «школы мяча». | Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча. | 2 | очно-заочно | Обучение действиям с мячом. |
| 9 | | Упражнения «школы мяча». | Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. | 2 | очно-заочно | Обучение действиям с мячом. |
| 10 | | Упражнения «школы мяча». | Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. | 2 | очно-заочно | Обучение действиям с мячом. |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|-------------|-------------------------------------|
| 11 | | Обучение ударам с отскока. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча». | Имитация удара толчок слева. Удары с наброса учителя. | 2 | очно-заочно | Показ. |
| 12 | | Обучение ударам с отскока. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча». | Имитация удара толчок слева. Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз. | 2 | очно-заочно | Показ. |
| 13 | | Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча». | Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку. | 2 | очно-заочно | Обучение действиям с мячом. |
| 14 | | Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча». | Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку. | 2 | очно-заочно | Обучение действиям с мячом. |
| 15 | | Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча». | Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя. | 2 | очно-заочно | Обучение действиям с мячом. |
| 16 | | Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча». | Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя. | 2 | очно-заочно | Обучение действиям с мячом. |
| 17 | | Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча». | Имитация удара срезка слева. Удары с наброса учителя. | 2 | очно-заочно | Обучение действиям с мячом. |
| 18 | | Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча». | Имитация удара срезка слева. Удары с наброса учителя. | 2 | очно-заочно | Обучение действиям с мячом. |
| 19 | | 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. | 2 | очно-заочно | Совершенствование действий с мячом. |
| 20 | | 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. | 2 | очно-заочно | Совершенствование действий с мячом. |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|-------------|-------------------------------------|
| 21 | | 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. | 2 | очно-заочно | Совершенствование действий с мячом. |
| 22 | | 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. | 2 | очно-заочно | Совершенствование действий с мячом. |
| 23 | | Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». | Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Пустая ракетка», «Прыгуны»). | 2 | очно-заочно | Показ и освоение сочетания ударов. |
| 24 | | Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». | Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Пустая ракетка», «Прыгуны»). | 2 | очно-заочно | Показ и освоение сочетания ударов. |
| 25 | | Воспитание координационных способностей. | Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Отрабатывание ударов в парах. Упражнения на координацию. | 2 | очно-заочно | Показ и освоение сочетания ударов. |
| 26 | | Воспитание координационных способностей. | Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Отрабатывание ударов в парах. Упражнения на координацию. | 2 | очно-заочно | Показ и освоение сочетания ударов. |
| 27 | | Промежуточное тестирование | Тестирование теннисных умений. | 2 | очно-заочно | Тест |
| 28 | | Промежуточное тестирование | Тестирование теннисных умений. | 2 | очно-заочно | Тест |
| 29 | | Промежуточное тестирование | Тестирование теннисных умений. | 2 | очно-заочно | Тест |
| 30 | | Промежуточное тестирование | Тестирование теннисных умений. | 2 | очно-заочно | Тест |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|-------------|-------|
| 31 | | Обучение ударам с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. Теория: Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки. | Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером. Игра «Линии». | 2 | очно-заочно | Показ |
| 32 | | Обучение ударам с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. | Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером. Игра «Линии». | 2 | очно-заочно | Показ |
| 33 | | Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. | Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. | 2 | очно-заочно | Показ |
| 34 | | Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении | Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. | 2 | очно-заочно | Показ |
| 35 | | Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи. | Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. | 2 | очно-заочно | Показ |
| 36 | | Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи. | Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. | 2 | очно-заочно | Показ |
| 37 | | Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола. | Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в стенку и на полу с партнером. | 2 | очно-заочно | Показ |
| 38 | | Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола. | Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в стенку и на полу с партнером. | 2 | очно-заочно | Показ |
| 39 | | Обучение ударам срезкой справа с перемещением перед назад. | Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. | 2 | очно-заочно | Показ |
| 40 | | Обучение ударам срезкой справа с перемещением перед назад. | Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. | 2 | очно-заочно | Показ |
| 41 | | Обучение ударам срезкой справа с | Выполнение ударов срезкой справа в | 2 | очно-заочно | Показ |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|-------------|-------|
| | | перемещением перед назад. | тренировочную стенку и на полу с партнером. | | | |
| 42 | | Обучение ударам срезкой справа с перемещением перед назад. | Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. | 2 | очно-заочно | Показ |
| 43 | | Обучение ударам срезкой справа с перемещением перед назад. | Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. | 2 | очно-заочно | Показ |
| 44 | | Обучение ударам срезкой справа с перемещением перед назад. | Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. | 2 | очно-заочно | Показ |
| 45 | | Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. Воспитание скоростных и координационных способностей. | Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку. Беговые и прыжковые упражнения. | 2 | очно-заочно | Показ |
| 46 | | Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. Воспитание скоростных и координационных способностей. | Обмен ударами на полу в парах. Подвижные игры («Гонка мячей», «Нападающие и защитники»). Беговые и прыжковые упражнения. | 2 | очно-заочно | Показ |
| 47 | | Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. Воспитание скоростных и координационных способностей. | Обмен ударами на полу в парах. Подвижные игры («Гонка мячей», «Нападающие и защитники»). Беговые и прыжковые упражнения. | 2 | очно-заочно | Показ |
| 48 | | 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»). | 2 | очно-заочно | Показ |
| 49 | | Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. | Стойки для ударов справа. Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в | 2 | очно-заочно | Показ |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|-------------|--------------|
| | | | различных направлениях с оббеганием конусов. | | | |
| 50 | | Обучение работе ног при ударах справа в движении. | Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях с оббеганием конусов, упражнения на частоту движений ног. | 2 | очно-заочно | Показ |
| 51 | | Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. | Упражнения на работу ног: перемещения в стойке теннисиста в различных направлениях с оббеганием конусов, упражнения на частоту движений. | 2 | очно-заочно | Показ |
| 52 | | Воспитание скоростных и координационных способностей. | Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие. | 2 | очно-заочно | Показ |
| 53 | | Воспитание скоростных и координационных способностей. | Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие. | 2 | очно-заочно | Показ |
| 54 | | Подготовка к тестированию. | Обмен разнообразными ударами в стенку и на полу с партнером. | 2 | очно-заочно | Показ |
| 55 | | Промежуточное тестирование | Тестирование теннисных умений | 2 | очно-заочно | Тестирование |
| 56 | | Промежуточное тестирование | Тестирование теннисных умений | 2 | очно-заочно | Тестирование |
| 57 | | Промежуточное тестирование | Тестирование теннисных умений | 2 | очно-заочно | Тестирование |
| 58 | | Промежуточное тестирование | Тестирование теннисных умений | 2 | очно-заочно | Тестирование |
| 59 | | Теория: Понятие о счете в настольном теннисе. | Обучение простейшему ведению счета. | 2 | очно-заочно | |
| 60 | | Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка. | Обмен ударами на полу с подсчетом очков. | 2 | очно-заочно | Показ |
| 61 | | Итоговое тестирование 1-го года обучения | Тестирование теннисных умений | 2 | очно-заочно | Тестирование |
| 62 | | Итоговое тестирование 1-го года обучения | Тестирование теннисных умений | 2 | очно-заочно | Тестирование |
| 63 | | Итоговое тестирование | Тестирование теннисных | 2 | очно- | Тестирова |

| | 1-го года обучения | умений | | заочно | ние |
|----|--|-----------------------------------|---|-------------|--------------|
| 64 | Итоговое тестирование 1-го года обучения | Тестирование теннисных умений | 2 | очно-заочно | Тестирование |
| 65 | Игры со счетом. | Соревновательные командные матчи. | 2 | очно-заочно | Соревнования |
| 66 | Игры со счетом. | Соревновательные командные матчи. | 2 | очно-заочно | Соревнования |
| 67 | Игры со счетом. | Соревновательные командные матчи. | 2 | очно-заочно | Соревнования |
| 68 | Игры со счетом. | Соревновательные командные матчи. | 2 | очно-заочно | Соревнования |
| 69 | Игры со счетом. | Соревновательные командные матчи. | 2 | очно-заочно | Соревнования |
| 70 | Игры со счетом. | Соревновательные командные матчи. | 2 | очно-заочно | Соревнования |
| 71 | Игры со счетом. | Соревновательные командные матчи. | 2 | очно-заочно | Соревнования |
| 72 | Игры со счетом. | Соревновательные командные матчи. | 2 | очно-заочно | Соревнования |

Планируемые результаты первого года обучения:

К концу 1-го года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

Рабочая программа 2 год обучения

Задачи второго года обучения:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;

формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Содержание второго года обучения:

1.Обучение правилам техники безопасности поведения на площадке.

Теория: Ведущие теннисисты мира.

Беседа о ТБ, рассказ о ведущих теннисистах мира и их достижениях.

2.2-3.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.

3.4.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.

3.5.Обучение удару срезкой справа.

Имитация ударов срезкой справа. Удары срезкой справа с наброса мяча в парах.

6.Промежуточные соревнования.

Соревнования в лично-командном формате.

3.7.Обучение ударам откидка слева.

Подводящие упражнения к выполнению ударов откидка. Подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой. Имитация. Удары откидкой с наброса мяча учителем.

3.8.Обучение удару срезка слева.

Имитация ударов срезка слева. Удары срезка слева с наброса мяча в парах.

3.9-10.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».

3.11-12.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.

13-14.Тестирование

Тестирование теннисных умений

Тест «школа ударов с лета».

15.Соревнования в командах

Соревнования в командном формате.

4.16.Обучение ударам над головой.

Теория: Общее понятие об ударах срезкой справа и слева и их применение.

Обучение подаче.

Подброс мяча при подаче. Имитация подачи. Выполнение укороченного движения с мячом из точки контакта ракетки с мячом.

Подвижные игры с мячом («Курочки», «Гонки с мячами»).

4.17. 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.

4.18. 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.

4.19. Обучение технике выполнения наката.

Имитация наката. Объяснение постановки ног, точки контакта ракетки с мячом. Выполнение удара с наброса учителя.

4.19. 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. **4.20.** 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»).

4. 21. 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.

22-23. Тестирование

Тестирование теннисных умений.

Календарно- тематическое планирование 2 года обучения

| № | Дата план факт | Тема занятия | Кол-во часов | Форма проведения | Форма контроля |
|----------|-----------------------|--|---------------------|-------------------------|-----------------------|
| 1 | | Техника безопасности на занятиях. ОФП. Теория: Ведущие теннисисты мира. | 2 | очно, заочно | Теория |
| 2 | | Обучение ударам срезкой, основным стойкам теннисиста, технике передвижений (повторение материала 1-го года обучения) | 2 | очно, заочно | Показ |

| | | | | | |
|----|--|--|---|-----------------|------------------------------------|
| 3 | | Упражнения с мячом и ракеткой: подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Выполнение ударов справа и слева у стены с отскока. | 2 | очно, заочно | Показ и освоение сочетания ударов. |
| 4 | | Обучение ударам срезкой. Обучение удару откидкой справа. | 2 | очно, заочно | Показ |
| 5 | | Обучение удару срезкой справа. | 2 | очно, заочно | Показ |
| 6 | | Промежуточные соревнования. | 2 | очно, заочно | тест |
| 7 | | Обучение ударам откидка слева. | 2 | очно, заочно | Показ |
| 8 | | Обучение удару срезка слева. | 2 | очно, заочно | Показ |
| 9 | | Обучение ударам справа и слева откидкой. Совершенствование ударов справа и слева откидкой. Разучивание подготовительных упражнений к подаче. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | 2 | очно, заочно | Показ и освоение сочетания ударов. |
| 10 | | Отработка ударов накатом | 2 | очно, заочно | Показ |
| 11 | | Обучение ударам справа и слева срезкой. Совершенствование ударов справа и слева срезкой. Подготовительные упражнения для подачи. Подготовка к тестированию. | 2 | очно, заочно | Показ и освоение сочетания ударов. |
| 12 | | Отработка ударов срезкой справа и слева | 2 | очно, заочно | Показ |
| 13 | | Поочередные удары левой и правой стороной ракетки | 2 | очно, заочно | Показ |
| 14 | | Атакующие удары справа разной силы и направления | 2 | очно, заочно | Показ |
| 15 | | Атакующие удары слева разной силы и направления | 2 | очно, заочно | Показ |
| 16 | | Чередование ударов различных стилей | 2 | очно, заочно | Показ |
| 17 | | Обучение ударам над головой. Теория: Общее понятие об ударах срезкой справа и слева и их применение. Обучение подаче. | 2 | очно, заочно | Показ и освоение сочетания ударов. |
| 18 | | Обучение подбросу мяча при подаче. Обучение балансу при подаче. Обучение ударам с лета. Совершенствование ударов справа и слева срезкой. | 2 | очно, заочно | Показ и освоение сочетания ударов. |

| | | | | | |
|----|--|---|---|-----------------|------------------------------------|
| 19 | | Подача (точка удара). Разучивание ударов срезкой. Совершенствование ударов справа и слева срезкой. | 2 | очно, заочно | Показ и освоение сочетания ударов. |
| 20 | | Обучение технике выполнения наката. | 2 | очно, заочно | Показ |
| 21 | | Обучение технике выполнения наката. Совершенствование ударов справа и слева накатом. | 2 | очно, заочно | Показ |
| 22 | | Обучение целостному выполнению подачи и наката. Совершенствование ударов накатом. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | 2 | очно, заочно | Показ и освоение сочетания ударов. |
| 23 | | 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»). | 2 | очно, заочно | Показ и освоение сочетания ударов. |
| 24 | | Совершенствование подачи, накатов, срезок и откидок. | 2 | очно, заочно | Показ |
| 25 | | 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. | 2 | очно, заочно | Показ и освоение сочетания ударов. |
| 26 | | Тестирование | 2 | очно, заочно | тест |
| 27 | | Тестирование теннисных умений «Школа ударов на столе» | 2 | очно, заочно | тест |
| 28 | | Обучение приему подачи. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | 2 | очно, заочно | Показ |
| 29 | | Обучение подаче и приему подачи. Совершенствование ударов справа и слева накатом. | 2 | очно, заочно | Показ |
| 30 | | Прием подачи по заданному направлению. Прием подачи по выбранному направлению и розыгрыш очка. Игры в парах. | 2 | очно, заочно | Показ |
| 31 | | Подача срезкой | 2 | очно, заочно | Показ |
| 32 | | Подача накатом | 2 | очно, заочно | Показ |
| 32 | | Подача боковым вращением | 2 | очно, заочно | Показ |

| | | | | | |
|----|--|--|---|-----------------|------------------------------------|
| 33 | | Техника приема подач разных видов | 2 | очно, заочно | Показ |
| 34 | | Прием подачи | 2 | очно, заочно | Показ |
| 35 | | Упражнения в парной игре | 2 | очно, заочно | Показ |
| 36 | | Отработка игры в защите | 2 | очно, заочно | тест |
| 37 | | Переход от защиты к атаке | 2 | очно, заочно | тест |
| 38 | | Игра с тренером | 2 | очно, заочно | тест |
| 39 | | Тактика быстрой атаки после подачи | 2 | очно, заочно | Показ |
| 40 | | Тактика атаки после толчка | 2 | очно, заочно | Показ |
| 41 | | Тактика атаки после подрезки | 2 | очно, заочно | Показ |
| 42 | | Тактика атаки после наката | 2 | очно, заочно | Показ |
| 42 | | Контроль игры срезками | 2 | очно, заочно | Показ |
| 43 | | Топ-спин справа и слева | 2 | очно, заочно | Показ |
| 44 | | Техника выполнения ударов по высокому мячу | 2 | очно, заочно | Показ |
| 45 | | Стиль игры топ-спин + атакующий удар | 2 | очно, заочно | Показ |
| 46 | | Игра на счет разученными ударами | 2 | очно, заочно | тест |
| 47 | | Игра с коротких и длинных мячей | 2 | очно, заочно | тест |
| 48 | | Групповые игры | 2 | очно, заочно | тест |
| 49 | | Отработка ударов накатом | 2 | очно, заочно | Показ |
| 50 | | Отработка ударов срезкой | 2 | очно, заочно | Показ |
| 51 | | Поочередные удары левой и правой стороной ракетки | 2 | очно, заочно | Показ |
| 52 | | Обучение ударам накатом с разной траекторией полета мяча (высокой, средней, низкой). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | 2 | очно, заочно | Показ и освоение сочетания ударов. |

| | | | | |
|----|--|---|-----------------|-------|
| 53 | Обучение ударам накатом с высокой траекторией полета мяча. Совершенствование наката справа. | 2 | очно, заочно | Показ |
| 54 | Атакующие удары справа разной силы и направления | 2 | очно, заочно | Показ |
| 55 | Атакующие удары слева разной силы и направления | 2 | очно, заочно | Показ |
| 56 | Удары подставкой | 2 | очно, заочно | Показ |
| 57 | Стиль игры быстрый атакующий удар + топ-спин | 2 | очно, заочно | Показ |
| 58 | Стиль игры быстрый атакующий удар + топ-спин | 2 | очно, заочно | Показ |
| 59 | Игры со счетом | 2 | очно, заочно | тест |
| 60 | Игры со счетом | 2 | очно, заочно | тест |
| 61 | Изучение технического приёма «свеча». | 2 | очно, заочно | Показ |
| 62 | Совершенствование технического приёма «свеча» в игре. | 2 | очно, заочно | Показ |
| 63 | Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса. | 2 | очно, заочно | Показ |
| 64 | Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом | 2 | очно, заочно | Показ |
| 65 | Сочетание наката справа и слева в правый угол стола. | 2 | очно, заочно | Показ |
| 66 | Выполнение наката справа в правый и левый углы стола. | 2 | очно, заочно | Показ |
| 67 | Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока. | 2 | очно, заочно | Показ |
| 68 | Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра. | 2 | очно, заочно | Показ |
| 69 | "Накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра | 2 | очно, заочно | Показ |
| 70 | Удар "подрезка". Учебная игра. | 2 | очно, заочно | Показ |
| 71 | Соревнования | 2 | очно, заочно | |
| 72 | Соревнования | 2 | очно, заочно | |

Планируемые результаты второго года обучения:

К концу 2-го года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на

ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;

- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

Техника безопасности на занятиях настольным теннисом:

1. Общие требования безопасности на занятиях настольным теннисом.

Для занятий настольным теннисом спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются воспитанники:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

Обучающийся настольному теннису должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагога;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

2. Требования безопасности перед началом занятий настольным теннисом:

Педагог должен:

- заранее продумать расстановку детей расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания;

Воспитанник должен:

- снять ювелирные украшения с острыми углами на время занятия во избежание травмоопасных ситуаций (для девочек).
- под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

3. Требования безопасности во время занятий настольным теннисом:

Педагог должен:

- следить за детьми во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;
- не давать детям излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задания с мячом и ракеткой;
- уделить особое внимание расположению левшей в спортивном зале.

Воспитанник должен:

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- не размахивать ракеткой;
- бить по мячу только в заданном направлении;
- не подходить сзади и сбоку к играющему и подающему;
- не заходить в игровую зону играющей пары;
- при перемещениях к мячу – смотреть, где находятся другие обучающиеся;
- не стоять близко к обучающимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;
- не выполнять удары без разрешения педагога,
- во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения.
- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность педагога;

4. Требования безопасности по окончании занятий.

Воспитанник должен:

- под руководством педагога убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в спортивной секции по настольному теннису.

Тестовые задания:

Протокол тестирования «Школы мяча»

Год обучения _____ Дата проведения теста: _____

| ФИО | Навыки | Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек) | Подброс вверх и ловля мяча двумя руками. (количество раз за 30 сек) | «Чеканка»- отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек) | Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (количество раз за 30 сек) | «Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек) |
|-----|--------|--|---|---|--|--|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Тест «Школа мяча»

| Контрольные нормативы | Нормативная шкала | | |
|--|-----------------------|--------|------------|
| | Удовлетворительн о | Хорошо | Отлично |
| 1. Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек) | до 15 | 15-20 | 20 и более |
| 2. Подброс вверх и ловля мяча двумя руками (количество раз за 30 сек) | до 15 | 15-20 | 20 и более |
| 3. «Чеканка» - отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек) | до 15 | 15-25 | 25 и более |
| 4. Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (количество раз за 30 сек) | до 10 | 11-15 | 15 и более |
| «Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек) | до 20 | 20-40 | 40 и более |

Для проведения тестов «школа мяча» дети делятся на пары. После сигнала учителя – один выполняет задание, второй считает. Попытка сразу фиксируется. Далее дети меняются ролями. В зачет идет лучшая из трех попыток.

Протокол тестирования «Школы ударов срезкой»

Год обучения _____ Дата проведения теста: _____

| Навыки | Удар справа срезкой | | Удар слева срезкой | | Поочередно е выполнени е ударов справа – слева срезкой с наброса учителя (количеств о отбитых ударов из 10 попыток) |
|--------|--|---|--|---|---|
| | Имитация удара срезкой с места (экспертная оценка) | Игра срезкой в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов) | Имитация удара срезкой с места (экспертная оценка) | Игра срезкой в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов) | |
| ФИО | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Тест «Школа ударов срезкой»

| Контрольные нормативы | | Нормативная шкала | | |
|-----------------------|--|-----------------------|--------|-----------|
| | | Удовлетворительн о | Хорошо | Отлично |
| Удар справа | 1. Имитация удара срезкой с места (баллы, экспертная оценка) | до 2 | 3-5 | 5 |
| | 2. Игра срезкой в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов) 3 попытки | до 5 | 5 - 8 | 8 и более |

| | | | | |
|---|--|------|--------|------------|
| Удар слева | 3. Имитация срезкой с места (баллы, экспертная оценка) | до 5 | 6-10 | 11-15 |
| | 4. Игра срезкой слева в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов) - 3 попытки. | до 5 | 5 - 8 | 8 и более |
| 5. Поочередное выполнение ударов справа – слева срезкой с наброса учителя (количество отбитых ударов) - 2 попытки. | | до 6 | 5 - 10 | 10 и более |

* *Имитация удара срезкой* оценивается по следующим критериям:

Исходное положение: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Правильный замах (на счет «раз»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Выполнение ударного движения (удар,) (на счет «два»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Окончание движения (счет «три»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Возвращение в исходное положение: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Протокол тестирования «Школы ударов накатом»

Год обучения _____ Дата проведения теста: _____

| Навыки ФИО | Удар справа накатом | | Удар слева накатом | |
|-------------------|------------------------|---|------------------------|---|
| | Имитация удара с места | Выполнение ударов с наброса учителя (количество отбитых ударов из 10 попыток) | Имитация удара с места | Выполнение ударов с наброса учителя (количество отбитых ударов из 10 попыток) |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Тест «Школа ударов накатом»

| Контрольные нормативы | | Нормативная шкала | | |
|-----------------------|---|-----------------------|--------|---------|
| | | Удовлетворительн о | Хорошо | Отлично |
| Удар справа с лега | 1. Имитация удара с места (баллы, экспертная оценка)* | до 2 | 3-5 | 5 |
| | 2. Выполнение ударов накатом справа с наброса учителя (количество отбитых одиночных ударов из 10 раз) - 2 попытки | до 4 | 5 - 6 | 7 -10 |
| Удар слева накатом | 3. Имитация наката слева с места (баллы, экспертная оценка) | до 2 | 3-5 | 5 |
| | 4. Выполнение накатов слева с наброса учителя (количество отбитых одиночных ударов из 10 раз) - 2 попытки | до 4 | 5 - 6 | 7 -10 |

* *Имитация удара накатом* оценивается по следующим критериям:

Исходное положение: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Правильный замах (счет «раз»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Выполнение ударного движения (удар) (счет «два»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Окончание движения (счет «три»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Возвращение в исходное положение: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов

Протокол тестирования «Школы подачи»

Год обучения _____ Дата проведения теста: _____

| Навыки | Подача справа (ладонной стороной ракетки) | | Подача слева (тыльной стороной ракетки) | |
|--------|--|--|--|--|
| | Имитация подачи ладонной стороной ракетки | Попадания подачи в заданный квадрат (количество из 10 попыток) | Имитация подачи тыльной стороной ракетки | Попадания подачи в заданный квадрат (количество из 10 попыток) |
| ФИО | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Тест «Школа подачи»

| Контрольные нормативы | | Нормативная шкала | | |
|---------------------------------------|--|-----------------------|--------|---------|
| | | Удовлетворительн о | Хорошо | Отлично |
| Подача справа ладонной стороной | 1. Имитация подачи ладонной стороной ракетки (баллы, экспертная оценка)* | до 2 | 3-5 | 5 |
| | 2. Попадания подачи ладонной стороной ракетки в квадрат (количество из 10 раз) | до 4 | 5 - 6 | 7 -10 |
| Подача слева тыльной стороной | 3. Имитация удара с места (баллы, экспертная оценка) | до 2 | 3-5 | 5 |
| | 4. Попадания подачи тыльной стороной ракетки в квадрат (количество из 10 раз) | до 4 | 5 - 6 | 7 -10 |

* **Имитация подачи** оценивается по следующим критериям:

Исходное положение: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Правильный замах (счет «раз»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Выполнение ударного движения (удар) (счет «два»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Окончание движения (счет «три»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Возвращение в исходное положение: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Материально-техническое обеспечение:

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения:

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования

Примерная программа основного общего образования по физической культуре

Рабочие программы

Учебно-практическое оборудование

Базовый инвентарь:

Сетки для настольного тенниса

Ракетки для настольного тенниса

Мячи для настольного тенниса

Корзина для теннисных мячей

Стол� настольного тенниса (детские)

Дополнительный инвентарь:

Веревки или ограничительные ленты

Накладные линии и метки

Конусы, мишени, обручи

Список литературы

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.

Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.

Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ). – М. 2013.

Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010.

Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М Советский спорт, 1990

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.

Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989
Фриерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005

Кузнецов В.В. Обучение в образовательном пространстве системы дистанционно распределенных учебных групп гибридного интеллекта: методический и практический аспекты. - Воронеж, 2007.

Шабанов А.Г. Дистанционное обучение в системе непрерывного образования // Инновации в образовании. - 2008. - № 9.

Абдуллаев С. Г. Оценка эффективности системы дистанционного обучения // Телекоммуникации и информатизация образования. – 2007. - N 3. - С. 85-92.

Боброва И. И. Методика использования электронных учебно-методических комплексов как способ перехода к дистанционному обучению // Информатика и образование. - 2009. - N 11. - С. 124-125.

Шуваева В. В. Дистанционные технологии обучения в системе дополнительного профессионального образования // Управление персоналом. – 2005. - N 3. - С. 36-39.

