

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №127

Принята на педсовете
протокол № 1
от 30.08.2018



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Школа №127»
Н.В.Крюкова
Приказ от 22.09.18 № 116-ОД

**Дополнительная образовательная
(общеразвивающая) программа
«Настольный теннис»**

Возраст с 14 лет

Срок реализации 1 год

Автор: Учитель физической культуры
Дроздов Е.Н.

г. Нижний Новгород

2018 год

Пояснительная записка.

Актуальность программы

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

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

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности. Дополнительная образовательная программа «настольный теннис» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы. Физической культуре и спорту на современном этапе развития общества придается большое значение. Занятия физической культурой и спортом способствуют совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, повышают сопротивляемость организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды, содействуют повышению общего культурного уровня, помогают стать достойными гражданами, готовыми к общественно-полезному труду и защите Родины. Программа является **модифицированной**.

При разработке программы за основу была принята программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова (этапы спортивного совершенствования) 2004 года. Программа адаптирована к условиям работы в рамках школы. В программе представлены цели и задачи работы кружка, содержание материала по основным темам учебного курса:

технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития организма.

Отличительные особенности программы.

Данная программа базируется на ведущих принципах обучения – гуманизации и индивидуального подхода к детям, всестороннего развития личности, принцип доступности.

Возраст и количество детей.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы от 14 лет.

Набор учащихся производится без специального набора. Принимаются дети, увлекающиеся спортом, подвижными настольными играми.

В группе до 15 человек, состав постоянный.

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Цель:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи.

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.

Срок реализации – 1 год, 144 часа. Занятия проводятся по 2 часа 2 раза в неделю.

Формы и режим занятий.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Программа использует широкий спектр методов работы.

Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных упражнений, различных видов соревнований:

- одиночные игры;
- парные игры;
- смешанные игры;

- турниры;
- соревнования на кубки, призы.

В результате реализации данной программы воспитываются такие качества личности, как целеустремленность, инициатива, выдержка, самообладание.

Ожидаемые результаты:

Будут знать:

о развитии настольного тенниса в городе, об участии российских спортсменов в соревнованиях

о гигиене тренировочных занятий и спортивной формы. Режим дня, питание, естественные факторы закаливания

о повышение способности организма к нагрузкам, повышение координационных способностей занимающихся, их двигательных возможностей

правила проведения соревнований

правила игры в настольный теннис

Будут уметь:

Применять способы игры: основные стойки, подачи, техника перемещений, основные тактические варианты игры, игра на столе разными ударами по элементам и сочетаниям, игра на счет, свободная игра, тактика парной игры и др.

Разовьют следующие качества:

целенаправленность, настойчивость, трудолюбие.

самоконтроль своего поведения в ходе игры.

улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость

улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам

коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно 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, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. 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 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.

Формы подведения итогов реализации программы.

- результаты анкетирования и тестирования по пройденному материалу,
- соревнования, турниры, товарищеские встречи.

Методика

отслеживания

результатов.

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагог кружка использует варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке зачеты.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных. Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. 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, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. После того, как ребята овладеют основами техники и тактики игры проводятся соревнования школьные, позднее – районные.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе	
			Теоретических	Практических
1	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.	2	2	-
2	Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.	2	2	-
3	Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры.	52	4	48
4	Соревнования, учебные игры	17	-	17
	Всего	144	7	65

Содержание

программы

Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь
Развитие настольного тенниса в России и за рубежом. Этапы развития игры в теннис в стране, ее популярность, изменение инвентаря, техника и тактика игры. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Оборудование и инвентарь. Этапы развития игры в теннис в стране, ее популярность, изменение инвентаря, техника и тактика игры.

Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Особенности строения кровеносной системы человека в разном возрасте. Опорно-двигательный аппарат.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Положительное влияние постепенности увеличения нагрузки и повторности упражнения на повышение функциональных возможностей организма детей. Гигиена и режим дня спортсмена. Гигиена и режим дня спортсмена. Значение режима дня в тренировке спортсмена, врачебный контроль, и самоконтроль, средства закаливания, ежедневная утренняя гимнастика, уход за телом.

Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры Применяются те же средства, игры и эстафеты, что и в подготовительной группе, но при этом увеличиваются объем и интенсивность занятий и шире используются специальные упражнения.

Практические занятия. Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1, 2, 3 мин, имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 мин, имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» на количество повторений за 30 с, имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 с, за 1 мин, имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 с, прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку на количество повторений за 30 с, за 1 мин, имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка», игра на двух столах на счет, имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой) на количество повторений за 1, 2, 3 мин.

Основы техники и тактики игры. Совершенствование изученных приемов игры. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча.

Практические занятия. Сочетание сложных подач (атакующими и защитными ударами). Поочередные контрудары слева и справа, по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону.

Подачи: «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа; с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении, чередование и выполнение серий различных подач по вращениям мяча.

Отражение сложных подач: «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин». Удары: слева против «подставок» и контрударов с различными вращениями мяча, справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением, сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

Игры (на счет - двумя мячами) «подставкой» против «подставки» только ударами «накат» слева против защиты «подрезками» по углам, то же справа легкими «накатами», слева и справа неигровой рукой, в «крутиловку» втроем в одну и другую сторону. Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах.

Методика обучения. Соблюдение принципа последовательности в обучении - от простого к сложному, от основного к второстепенному. Всесторонность физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки. Значение психологических показателей для повышения спортивных результатов.

Оборудование и инвентарь. Ремонт кронштейнов для сетки, стоек, столов, ракетки. Замена

игровых покрытий ракетки. Профилактический уход за ракетками. Оформление залов, наглядные пособия.

Практические занятия. Ремонт спортивного инвентаря, смена игровых покрытий ракеток.

Правила игры, организация и проведение соревнований. Ознакомление с правилами игры, требования к организации и проведению соревнований по настольному теннису. Системы проведения соревнований, требования, предъявляемые к участникам, контрольные турниры.

Практические занятия. Судейство соревнований, оформление документации.

Контрольные испытания. Общая и специальная подготовленность занимающихся проверяется два раза в год по контрольным нормативам. Обучение занимающихся основам техники игры, проведение тренировочных занятий, организация и проведение соревнований по настольному теннису.

Соревнования, учебные игры

Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Время	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятий	Форма контроля	Корректровка
1			Краткий обзор развития настольного тенниса в России.	2	Лекция		
2			Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. ТБ.	2	Лекция		
3.			Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	Лекция		
4.			Общая и специальная физическая подготовка.	2	Групповые упражнения		
5.			Основы техники и тактики игры.	2	Групповые упражнения		
6.			Имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1, 2, 3 мин.	2	Групповые упражнения		
7.			Имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 мин.	2	Групповые упражнения		
8.			Имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» на количество повторений за 30 с, 1 мин.	2	Групповые упражнения		
9.			Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку на количество повторений за 30 с, за 1 мин.	2	Групповые упражнения		
10			Имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка»	2	Групповые упражнения		
11.			Имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой) на количество повторений за 1, 2, 3 мин.	2	Групповые упражнения		
12.			Игра на двух столах на счет.	2	Упражнения		

			Совершенствование изученных приемов игры.		в парах		
13.			Игра на двух столах на счет. Совершенствование изученных приемов игры.	2	Упражнения в парах		
15.			Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча.	2	Упражнения в парах		
16.			Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча.	2	Упражнения в парах		
17.			Поочередные контрудары слева и справа, по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой».	2	Упражнения в парах		
18.			Учебные игры	2	Игра		
19.			Учебные игры	2	Игра		
20.			Удар справа «топ-спин» против «подрезки», длинной подачи «подрезкой».	2	Упражнения в парах		
21.			Удар справа «топ-спин» против «подрезки», длинной подачи «подрезкой».	2	Упражнения в парах		
22.			Защита «свечкой» с верхним вращением мяча вверх и в сторону.	2	Упражнения в парах		
23.			Защита «свечкой» с верхним вращением мяча вверх и в сторону.	2	Упражнения в парах		
24.			Подачи: «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа.	2	Упражнения в парах		
25.			Подачи: «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа.	2	Упражнения в парах		
26.			Подачи: «подрезкой» мяча с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении.	2	Упражнения в парах		
27.			Подачи: «подрезкой» мяча с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении.	2	Упражнения в парах		
28.			Отражение сложных подач: «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин».	2	Упражнения в парах		
29.			Отражение сложных подач: «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин».	2	Упражнения в парах		
30.			Учебные игры	2	Игра		
31.			Учебные игры	2	Игра		
32.			Удары: слева против «подставок» и контрударов с различными вращениями мяча.	2	Упражнения в парах		

33.		Удары: слева против «подставок» и контрударов с различными вращениями мяча.	2	Упражнения в парах		
34.		Удары: слева против «подставок» и контрударов с различными вращениями мяча.	2	Упражнения в парах		
35.		Удары: слева против «подставок» и контрударов с различными вращениями мяча.	2	Упражнения в парах		
36.		Удары: справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением.	2	Упражнения в парах		
37.		Удары: справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением.	2	Упражнения в парах		
38.		Сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.	2	Упражнения в парах		
39.		Сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.	2	Упражнения в парах		
40.		Игры (на счет - двумя мячами) «подставкой» против «подставки» только ударами «накат» слева против защиты «подрезками» по углам.	2	Игра		
41.		Игры (на счет - двумя мячами) «подставкой» против «подставки» только ударами «накат» слева против защиты «подрезками» по углам.	2	Игра		
42.		Игры (на счет - двумя мячами) «подставкой» против «подставки» только ударами справа легкими «накатами».	2	Игра		
43.		Игры (на счет - двумя мячами) «подставкой» против «подставки» только ударами справа легкими «накатами».	2	Игра		
44.		Игры (на счет - двумя мячами) «подставкой» против «подставки» слева и справа неигровой рукой.	2	Игра		
45.		Игры (на счет - двумя мячами) «подставкой» против «подставки» слева и справа неигровой рукой.	2	Игра		
46.		Игры (на счет - двумя мячами) в «крутиловку» втроем в одну и другую сторону.	2	Игра		
47.		Игры (на счет - двумя мячами) в	2	Игра		

			«крутиловку» втроем в одну и другую сторону.				
48.			Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками.	2	Упражнения в парах		
49.			Учебные игры	2	Игра		
50.			Учебные игры		Игра		
51.			Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками.	2	Упражнения в парах		
52.			Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах.	2	Лекция Упражнения в парах		
53.			Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах.	2	Лекция Упражнения в парах		
54.			Замена игровых покрытий ракетки. Профилактический уход за ракетками.	2	Групповые упражнения		
55.			Парные игры с применением изученных атакующих ударов.	2	Парные игры		
56.			Парные игры с применением изученных атакующих ударов.	2	Парные игры		
57.			Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча.	2	Парные игры		
58.			Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча.	2	Парные игры		
59.			Методика обучения. Соблюдение принципа последовательности в обучении.	2	Лекция		
60.			Правила игры, организация и проведение соревнований.	2	Лекция		
62.			Соревнования, учебные игры	2	Соревнования	Соревнования	
63.			Учебная игра (ученик- учитель)	2	Учебная игра		
64.			Учебная игра (ученик- учитель)	2	Учебная игра		
65.			Учебная игра (ученик -ученик)	2	Учебная игра		
66.			Учебная игра (ученик -ученик)	2	Учебная игра		
67.			Школьный турнир по настольному теннису.	2	Соревнования		
68.			Школьный турнир по настольному теннису.	2	Соревнования		
69.			Школьный турнир по настольному теннису.	2	Соревнования		
70.			Итоговая (зачетная) игра.	2	Зачетная игра	Зачет	

71.			Итоговая аттестация	2	Зачетная игра	Зачетная игра	
72.			Резерв	2			

Оценочные материалы.

Спортсмену сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП в зачет идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 15-17 баллов

Удовлетворительно: от 12-14 баллов

Неудовлетворительно: от 11 и ниже

	М. (5/ 4/ 3)	Д. (5, 4, 3)
1. Бег 30м, сек.	5,3/5,8/6,3	5,4/5,9/6,4
2. Прыжок в длину с места, см	200/190/180	190/180/170
3. Челночный бег 4x10м, сек	7,3/7,7/8,1	7,5/7,9/8,3
4. Подтягивание, кол.раз	14/12/10	
Наклон вперед из положения лежа на спине за 30 сек., раз.		18/16/14

Для оценки освоения программы обучающимися в части технической подготовки используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице.

№ п/п	Наименование тестового упражнения	Кол-во повторений	Кол-во баллов
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	От 65 раз	1
2.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	От 65 раз	1
3.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	От 65 раз	1
4.	Игра накатами слева по диагонали	От 20	1
5.	Игра накатам справа по диагонали	От 20	1
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	От 15	1
7.	Выполнение наката справа в правый и левые углы стола	От 15	1
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	До 8	1
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	До 12	1
10.	Выполнение подачи справа накатам в правую половину стола (из 10 попыток)	6	1

11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	6	1
-----	--	---	---

Методическое обеспечение программы.

Кадры	Учитель физкультуры (педагог дополнительного образования)
Материально-технические	<u>спортивный инвентарь и оборудование:</u> теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося набивные мячи перекладины для подтягивания в висе скакалки для прыжков на каждого обучающегося секундомер гимнастические скамейки теннисные столы сетки для настольного тенниса гимнастические маты гимнастическая стенка волейбольный, футбольный, баскетбольный мячи
Наглядные средства обучения	<u>Теоретические материалы - разработки:</u> Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом. Тесты физической подготовленности по ОФП <u>Методические рекомендации:</u> Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры. Рекомендации по организации подвижных игр
Помещение	спортивный школьный зал

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы настольного тенниса ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по настольному теннису.
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах,	Литература, схемы, справочные материалы, карточки,	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.

		работы внутри группы, в парах	тренировки, наглядный показ педагогом.	плакаты, мячи на каждого обучающего	
4	Техническая подготовка теннисиста	Групповая с организацие й индивидуаль ных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточн ый тест, соревнование
5	Игровая подготовка	В парах	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточн ый отбор, соревнование

Условия реализации программы

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения

1. Стол для н/тенниса
2. Сетка для н/тенниса
3. Ракетка для н/тенниса
4. Мяч для н/тенниса
5. Скакалка гимнастическая
6. Скамейка гимнастическая
7. Стенка гимнастическая
8. Маты гимнастические
9. Технические средства аудиовизуальной передачи учебной информации (видеоплеер, проектор).
10. Мяч набивной (медицинбол) весом 2 и 3 кг
11. Пояс со сменными утяжелителями
12. Обруч гимнастический
13. Сетка волейбольная
14. Мяч волейбольный
15. Мяч Баскетбольный
16. Мяч футбольный

Список литературы

Литература для учителя

- «Программы для внешкольных учреждений», М, «Просвещение», 2000 г.
- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», М, Просвещение, 2004
- Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М.: Физическая культура и спорт, 1982. – 111с.
- Амелин А.Н., Паншин В.А. Настольный теннис. – М.: Физическая культура и спорт, 1985.- 132с.
- Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. – М.: Физическая культура и спорт, 1979. – 160с.
- Барчукова Г.В. Анализ тактики подач в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. – 1986. - №2. – С.21-23.

Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра, доступная всем. – М.: Знание, 1991. – (Новое в жизни, науке, технике. Серия “Физкультура и спорт”; №5).

Барчукова Г.В. Настольный теннис. – М.: Физическая культура и спорт, 1990.

Богущас В.Н. Обучение и тренировка в настольном теннисе. Учебное пособие для студентов спортивного факультета, ЛПИФК. - Вильнюс, 1981. – 42с.

Воронин Е.В. Влияние скоростных и психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольный теннис. – М.: ТиПФК, 1983, № 10.

Голомазов С.В., Усмангалиев М.Ж. Влияние темпа, времени прослеживания и скорости полета мяча на технику и точность ударов в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. – 1989., №5. – С.23-26.

Иванов В.С. Настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 192с.

Иванов В.С. Теннис на столе (от новичка до чемпиона мира). – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 159с.

Литература для учащихся и родителей.

Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. – М.: Советский спорт, 1989.

Беляков А. Позиция для атаки: Настольный теннис. // Советский спорт. – 1988. – 26 мая.

Гринберг Г.Л. Настольный теннис: Техника, тактика и методика обучения /Под ред. И.Московича. – Кишинев: Картя Мандовенянска, 1973. – 96с.

Прейс М.П., Турецкий Б.В. Нападение или оборона? : (к разбору тактических комбинаций в настольном теннисе) // Теория и практика физической культуры. – 1989. - №12. – С.10-12.

Серова А.К. Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой, Л.: Лениздат, 1989. – 73с.
Шпрах С. Об ударах простых: (азбука настольного тенниса) // Спортивные игры. – 1989.№2. – С.32-33.