

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 313
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 313
протокол № 1
от «30» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 313

_____/В.Ю.Морозова/
приказ № 259
от «30» августа 2019 г.

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

Для детей: 11-17 лет

Срок реализации: 3 года

составитель:
педагог дополнительного образования
Пикулина Алла Викторовна

Санкт-Петербург
2019 год

Пояснительная записка

1. Нормативно-правовые документы: Концепция развития дополнительного образования №1726-р от 04.09.2014 г., Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпросвещения №196 от 09.11.2018), Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга №617-р от 01.03.2017 г.) Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

2. Краткое описание программы Программа «Настольный теннис» предусматривает своевременное физическое развитие детей, которое осуществляется целым комплексом средств. Укрепление костно-связочного аппарата, тренировка мелких мышц рук, усиление кровообращения. Углубляется дыхание, вырабатывается глазомер, развивается ловкость, согласованность и быстрота движений. Воспитывается выдержка, настойчивость, закалка воли и характера.

Игра «Настольный теннис» безопасна для детей, но перед разучиванием играющие должны знать и соблюдать основные правила, спокойно ожидать своей очереди и не мешать, играть дружелюбно. Правила игры в настольный теннис просты. Игра ведётся один на один или два на два игрока. С изучением игры дети понимают и убеждаются в том, как много существует ударов, разнообразных вращений, длины удара, направления, темпа, траектории и стараются овладеть различными приёмами и высоким мастерством.

3. Направленность программы: физкультурно-спортивная

4. Адресат программы – девушки и юноши 11 -17 лет

5. Отличительные особенности: Программа составлена на основе спортивных программ по настольному теннису и методического материала отечественных тренеров для работы с детьми (Команов В.П., Муравьева М.А., Ендолов В.Н.). За основу взята программа МБОУ ДОД детский (подростковый) центр «Юность» г. Нижний Новгород, автор: Лях Елена Юрьевна, педагог дополнительного образования первой квалификационной категории

6. Цель программы: Оздоровление подрастающего поколения и развитие потребности в здоровом образе жизни через занятия настольным теннисом

7. Задачи

Образовательные:

1. Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису,
2. Приобретение необходимых теоретических знаний;
3. Овладение основными приемами техники и тактики,
4. Подготовка учащихся к муниципальным и районным соревнованиям

Развивающие:

1. Развить у детей координацию и ловкостные качества,
2. Способствовать овладению обучающимися элементарными знаниями в области гигиены,
3. Сформировать интерес к настольному теннису, выработать потребность в систематическом занятии физкультурой и спортом

Воспитательные:

1. Способствовать воспитанию морально-волевых качеств личности,
2. Способствовать формированию стремления к самовоспитанию и самореализации, потребности в здоровом образе жизни.
3. Содействие правильному физическому развитию;
4. Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.

8. Условия реализации программы:**Условия набора и формирования групп**

Возраст детей: 11-17 лет

Срок реализации программы: 3 года

Продолжительность занятий:

1 год обучения - 4 часа в неделю (144 часа в год)

2 год обучения – 4 часа в неделю (144 часа в год)

3 год обучения – 4 часа в неделю (144 часа в год)

количество учащихся в группе:

1 год обучения – 15 человек

2 год обучения - не менее 12

3 год обучения – не менее 10

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Условия набора детей:

Дети принимаются в группу по желанию, по заявлению родителей, в физкультурно-спортивной направленности – без медицинских противопоказаний.

9.Кадровое и материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение:

- Передвижной теннисный стол (3 штуки),
- сетка для настольного тенниса (3 шт.),
- ракетки для настольного тенниса (10 шт.),
- мячи для настольного тенниса (10 шт.).

Литература для педагога:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. «Настольный теннис» - 3-е изд., испр. И доп. – М.: Физкультура и спорт, 1999 – 192 с., ил. – (Азбука спорта)
2. Барчукова Г.В. «Учись играть в настольный теннис»: «Советский спорт»; Москва; 1989
3. Барчукова Г.В. «Настольный теннис», М.: «Физкультура и спорт», 1990
4. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. «Физическая культура 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций; под ред. М.Я Виленского. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2013. – 239 с.
5. Ильин Е.П. «Психология физического воспитания: Учеб. Пособие для студентов пед. Ин-тов по спец. №2114 «Физ. Воспитание». – М.: Просвещение, 1987. – 287 с.: ил.
6. Министерство просвещения СССР «Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции», издание третье, переработанное и дополненное, Москва: «Просвещение», 1986
7. «Спортивные игры». Учебник для физ.ин-тов. Под ред. Портных Ю.И. М., «Физкультура и спорт», 1975
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис/Министерство спорта Российской Федерации. – М.:Советский спорт, 2014. – 24 с.

Литература для воспитанников и родителей:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. «Настольный теннис» - 3-е изд., испр. И доп. – М.: Физкультура и спорт, 1999 – 192 с., ил. – (Азбука спорта)
2. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1980.
3. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2000.
4. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. — М., 1989.
5. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. «Физическая культура 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций; под ред. М.Я Виленского. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2013. – 239 с.

10. Особенности организации образовательного процесса

Основной формой реализации образовательного процесса является учебное занятие.

Также используются следующие формы обучения:

- **лекции** - изложение преподавателем предметной информации;
- **соревнование**

Формы организации занятий:

- групповая
- индивидуальная

Отслеживание результативности:

Участие учеников в муниципальных, районных соревнованиях

11. Планируемые результаты

Личностные:

1. представление о новейших технологиях в настольном теннисе (оборудование, инвентарь)
2. формирование положительного отношения обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельности
3. накопление необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей,
4. формирование достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве учеников.

Метапредметные (развивающие):

1. развитие умения вести счет в игровых партиях, судейство
2. развитие интереса к занятиям настольным теннисом, систематическим занятиям физкультурой и спортом;
3. 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;
4. владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Предметные (обучающие):

1. уметь выполнять технические приемы;
2. уметь владеть техникой ударов: «накат», «подрезка», атакующих ударов, «топ-спин»;
3. уметь владеть техникой подачи;

4. уметь владеть техникой и тактикой игры;
5. знать правила соревнований по настольному теннису и систему проведения игр (олимпийскую, круговую)

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Раздел	Теория	Практика	Всего часов	Форма контроля
1.	Вводная часть	6	-	6	опрос
2.	Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе.	12	38	50	педагогическое наблюдение
3.	Удары в настольном теннисе с правой стороны стола.	9	25	34	зачёт
4.	Удары в настольном теннисе с левой стороны стола.	9	25	34	зачёт
5.	Поддача мяча в настольном теннисе.	2	8	10	педагогическое наблюдение
6.	Соревновательная деятельность.	4	6	10	соревнование
Итого		42	102	144	

Содержание программы (1 года обучения)

1. Вводная часть. (6 часов).

1.1. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. (2 часа).

Теория: Чистота, аккуратность, практичность спортивной формы, закрытая спортивная обувь, обращение со спортивным инвентарем. Инструктаж по технике безопасности в теннисном зале и игре в настольный теннис.

1.2. Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности. (2 часа).

Теория: Важность посещения каждого занятия, зависимость вложенного труда и получаемого результата, важность целенаправленного движения в достижении поставленной цели.

1.3. Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч). (2 часа).

Теория: Необходимые технические требования к ракетке для настольного тенниса и мячу.

2. Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе. (50 час).

2.1. Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока. (2 часа).

Теория: Наиболее рациональный хват ракетки, правильное расположение кисти и пальцев руки. Стойка игрока в настольном теннисе: наиболее рациональная позиция для игры и передвижений вдоль стола.

Практика: Стойка игрока в настольном теннисе: наиболее рациональная позиция для игры и передвижений вдоль стола.

2.2. Расположение и передвижение игрока у теннисного стола. (2 часа).

Теория: Позиция игрока во время игры у стола для настольного тенниса и его передвижения во время игры.

Практика: Отработка позиции игрока во время игры у стола для настольного тенниса и его передвижений во время игры

2.3. Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа. (4 часа).

Теория: Виды прыжковых упражнений для развития скоростных качеств мышц ног (в парах и в колонне по одному). Техника выполнения.

Практика: Выполнение различного рода прыжковых упражнений для развития скоростных качеств мышц ног (в парах и в колонне по одному).

2.4. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног. (6 часов).

Теория: Виды упражнений на развитие подвижности в суставах рук и ног. Техника выполнения.

Практика: Выполнение в движении или на месте: рывки прямыми руками в стороны, вверх, вниз; вращение кистей рук в замке, вправо, влево; вращение в локтевых суставах; вращение в плечевых суставах.

2.5. Подвижная игра: «Третий лишний». (4 часа).

Теория: Правила игры. Техника безопасности.

Практика: Проведение подвижной игры «Третий лишний».

2.6. Подвижная игра: «Салки». (4 часа).

Теория: Правила игры. Техника безопасности.

Практика: Проведение подвижной игры «Салки» с использованием элементов настольного тенниса.

2.7. Подвижная игра: «Один против всех». (6 часов).

Теория: Правила игры. Техника безопасности.

Практика: Проведение подвижной игры «Один против всех»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса.

2.8. Подвижная игра: «Круговая». (6 часов).

Теория: Правила игры. Техника безопасности.

Практика: Проведение подвижной игры «Кругова»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса.

2.9. Подвижная игра: «Воздушный мяч». (6 часов).

Теория: Правила игры. Техника безопасности.

Практика: Проведение подвижной игры «Воздушный мяч» с использованием элементов настольного тенниса.

2.10. Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса. (6 часов).

Теория: Виды эстафет. Правила эстафет. Техника безопасности.

Практика: Различные эстафеты с использованием ракетки и мяча на месте и в движении, использование полосы препятствий.

2.11. Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).(4 часа).

Теория: Техника жонглирования мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).

Практика: Набивание наибольшего количества ударов ракеткой по мячу на месте и в движении, правой и левой рукой.

3. Удары в настольном теннисе с правой стороны стола. (34 часа).

3.1. Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки. (2 час).

Теория: Техника выполнения удара «накат» справа на месте в основной стойке игрока 15-20 раз

Практика: Выполнение удара «накат» справа на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

3.2. Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола. (4 часа).

Теория: Техника выполнения удара «накат» справа на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад)

Практика: Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад), корректировка педагога.

3.3. Удары ракеткой справа «накат».(6 часов).

Теория: Техника выполнения удара «накат» справа на месте в исходной позиции, на технику выполнения удара и на скорость.

Практика: Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции, на технику выполнения удара и на скорость.

3.4. Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки. (2 часа).

Теория: Техника выполнения удара «подрезки» на месте в основной стойке игрока

Практика: Выполнение удара «подрезки» на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

3.5. Удары ракеткой справа «подрезка» (6 часов).

Теория: Техника выполнения удара «подрезка» на месте в исходной позиции, на технику выполнения удара и на скорость

Практика: Выполнение удара «подрезка» на месте в исходной позиции, на технику выполнения удара и на скорость.

3.6. Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом. (4 часа).

Теория: Техника выполнения удара справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом

Практика: Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «накат» справа. Педагог корректирует силу и направление удара.

3.7. Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом. (2 часа).

Теория: Техника выполнения удара справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.

Практика: Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «подрезка» справа. Педагог корректирует силу и направление удара.

3.8. Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа. (4 часа).

Практика: Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» справа по упрощенным правилам.

3.9. Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа. (4 часа).

Практика: Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» справа по упрощенным правилам.

4. Удары в настольном теннисе с левой стороны стола. (34 часа).

4.1. Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки. (2 часа).

Теория: Техника выполнения удара «накат» слева на месте в основной стойке игрока

Практика: Выполнение удара «накат» слева на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

4.2. Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола. (4 часа).

Теория: Техника выполнения удара «накат» слева на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад).

Практика: Выполнение удара «накат» слева на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад), корректировка педагога.

4.3. Удары ракеткой слева «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).(6 часов).

Теория: Техника выполнения удара «накат» слева на месте в исходной позиции, на технику выполнения удара и на скорость.

Практика: Выполнение удара «накат» слева на месте в исходной позиции, на технику выполнения удара и на скорость.

4.4. Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки. (2 часа).

Теория: Техника выполнения удара «подрезки» слева на месте в основной стойке игрока

Практика: Выполнение удара «подрезки» слева на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

4.5. Удары ракеткой слева «подрезка».(4 часа).

Теория: Техника выполнения удара «подрезки» слева на месте в исходной позиции на технику выполнения удара и на скорость.

Практика: Выполнение удара «подрезка» слева на месте в исходной позиции, на технику выполнения удара и на скорость.

4.6. Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом. (4 часа).

Теория: Техника выполнения удара слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.

Практика: Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «накат» слева. Педагог корректирует силу и направление удара.

4.7. Удар слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом. (4 часа).

Теория: Техника выполнения удара слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом

Практика: Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «подрезка» слева. Педагог корректирует силу и направление удара.

4.8. Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева. (4 часа).

Практика: Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» слева по упрощенным правилам

4.9. Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева. (4 часа).

Практика: Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» слева по упрощенным правилам.

5. Подача мяча в настольном теннисе. (10 часов).

5.1. подача мяча без вращения. (4 часа).

Теория: Техника подачи мяча без вращения.

Практика: Выполнение подачи после отскока мяча от стола или с небольшим подбросом с руки, направление удара вниз вперед (без вращения мяча).

5.2. Свободная игра, удар ракеткой справа и слева. (6 часов).

Практика: Игра обучаемых друг с другом с использованием всех изученных ударов, по упрощенным правилам без ведения счета (продолжительность игры и игровые пары фиксируются педагогом).

6. Соревновательная деятельность. (10 часов).

6.1. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности. (4 часа).

Теория: Правила соревнований, ведения счета, игровые партии. Судейство: круговая и олимпийская система проведения матчевых встреч. Техника безопасности при проведении соревнований по настольному теннису.

Практика: Игра обучаемых друг с другом с использованием всех изученных ударов.

6.2. Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису. (6 часов).

Практика: Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису по изученным правилам соревнований (по круговой или олимпийской системе).

Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Раздел	Теория	Практика	Всего часов	Форма контроля
1.	Вводная часть.	4	-	4	опрос
2.	Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе.	5	15	20	педагогическое наблюдение
3.	Удары в настольном теннисе с правой стороны стола.	10	32	42	зачёт
4.	Удары в настольном теннисе с левой стороны стола.	10	32	42	зачёт
5.	Подача мяча в настольном теннисе.	6	16	22	педагогическое наблюдение
6.	Соревновательная деятельность.	4	8	12	соревнование
7.	Итоговое занятие	2	-	2	Контрольное занятие
Итого		41	103	144	

Содержание программы (второго года обучения)

1. Вводная часть. (4 часа).

1.1. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. (2 часа).

Теория: Инструктаж по технике безопасности в теннисном зале и игре в настольный теннис.

1.2. История и развитие настольного тенниса. (2 часа).

Теория: История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга

2. Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе. (20 часов).

2.1. Прыжки: с места толчком обеих ног, выпрыгивание из приседа. (3 часа).

Теория: Техника выполнения прыжков с места толчком обеих ног, выпрыгивание из приседа.

Практика: Развитие скоростных качеств мышц ног, различные варианты прыжковых упражнений.

2.2. Передвижения у стола назад-вперед, вправо-влево (с имитацией удара). (2 часа).

Теория: Техника передвижения у стола назад-вперед, вправо-влево.

Практика: Передвижение вдоль стола с ракеткой, имитация ударов справа, слева (корректировка педагога).

2.3. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног. (2 часа).

Теория: Виды и техника выполнения упражнений на развитие подвижности в суставах рук и ног.

Практика: Выполнение в движении или на месте: рывки прямыми руками в стороны, вверх, вниз; вращение кистей рук в замке, вправо, влево; вращение в локтевых суставах; вращение в плечевых суставах.

2.4. Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой), удары двумя сторонами ракетки. (2 часа).

Теория: Техника жонглирования мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой), удары двумя сторонами ракетки.

Практика: Набивание наибольшего количества ударов ракеткой по мячу на месте и в движении, правой и левой рукой (одной и двумя сторонами ракетки).

2.5. Подвижная игра: «Один против всех». (4 часа).

Практика: Проведение подвижной игры «Один против всех»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса (описание в методическом обеспечении).

2.6. Подвижная игра: «Круговая». (4 часа).

Практика: Проведение подвижной игры «Один против всех»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса (описание в методическом обеспечении).

2.7. Упражнения с теннисной ракеткой и мячом в движении. (4 часа).

Теория: Техника выполнения упражнений с теннисной ракеткой и мячом в движении.

Практика: Выполнение эстафет и различных передвижений с мячом и ракеткой, с набиванием мяча в движении.

3. Удары в настольном теннисе с правой стороны стола. (42 часа).

3.1. Удары ракеткой справа «накат». (2 часа).

Теория: Техника выполнения ударов ракеткой справа «накат».

Практика: Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции, на технику выполнения удара и на скорость.

3.2. Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «накатом» справа. (4 часа).

Теория: Техника попадания в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «накатом» справа.

Практика: Выполнение удара «накат» справа после подачи мяча педагогом в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали.

3.3. Удары ракеткой справа «подрезка». (2 часа).

Теория: Техника ударов ракеткой справа «подрезка»

Практика: Выполнение удара «подрезка» справа на месте в исходной позиции, на технику выполнения удара и на скорость.

3.4. Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» справа. (4 часа).

Теория: Техника попадания в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» справа.

Практика: Выполнение удара «подрезка» справа после подачи мяча педагогом в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали.

3.5. Удары справа по мячам, выбрасываемым педагогом. (4 часа).

Теория: Техника выполнения ударов справа по мячам, выбрасываемым педагогом.

Практика: Выполнение ударов «накат» и «подрезка» справа после подачи мяча педагогом.

3.6. Атакующие удары, длинный «накат» справа. (4 часа).

Теория: Техника выполнения атакующих ударов, длинный «накат» справа

Практика: Выполнение удара «накат» в атакующем стиле с большой силой из-за кромки стола по опускающемуся мячу.

3.7. Атакующие удары, короткий «накат» справа. (4 часа).

Теория: Техника выполнения атакующих ударов короткий «накат» справа.

Практика: Выполнение удара «накат» в атакующем стиле стремительно и с большой силой над столом по мячу, не достигшему высшей точки.

3.8. Двухсторонняя игра с отработкой удара «накат» справа с попаданием в правую половину стола. (6 часов).

Теория: Техника ведения двухсторонней игры с отработкой удара «накат» справа с попаданием в правую половину стола.

Практика: Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» справа и попаданием в правую половину стола.

3.9. Двухсторонняя игра с отработкой удара «подрезка» справа с попаданием в правую половину стола. (6 часов).

Теория: Техника ведения двухсторонней игры с отработкой удара «подрезка» справа с попаданием в правую половину стола.

Практика: Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» справа и попаданием в правую половину стола.

3.10. Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов справа с попаданием в правую половину стола. (6 часов).

Теория: Техника ведения двухсторонней игры с отработкой всех ударов справа с попаданием в правую половину стола.

Практика: Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием всех изученных ударов справа и попаданием в правую половину стола.

4. Удары в настольном теннисе с левой стороны стола. (42 часа).

4.1. Удары ракеткой слева «накат». (2 часа).

Теория: Техника ударов ракеткой слева «накат».

Практика: Выполнение удара «накат» слева на месте в исходной позиции, на технику выполнения удара и на скорость.

4.2. Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «накатом» слева. (4 часа).

Теория: Техника попадания в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «накатом» слева.

Практика: Выполнение удара «накат» слева после подачи мяча педагогом в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали.

4.3. Удары ракеткой слева «подрезка». (2 часа).

Теория: Техника выполнения удара ракеткой слева «подрезка».

Практика: Выполнение удара «подрезка» слева на месте в исходной позиции, на технику выполнения удара и на скорость.

4.4. Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» слева. (4 часа).

Теория: Техника попадания в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» слева.

Практика: Выполнение удара «подрезка» слева после подачи мяча педагогом в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали.

4.5. Удары слева по мячам, выбрасываемым педагогом. (4 часа).

Теория: Техника выполнения ударов слева по мячам, выбрасываемым педагогом.

Практика: Выполнение ударов «накат» и «подрезка» слева после подачи мяча педагогом.

4.6. Атакующие удары, длинный «накат» слева. (6 часов).

Теория: Техника выполнения атакующих ударов, длинный «накат» слева.

Практика: Выполнение удара «накат» в атакующем стиле с большой силой из-за кромки стола по опускающемуся мячу.

4.7. Атакующие удары, короткий «накат» слева. (4 часа).

Теория: Техника выполнения атакующих ударов, короткий «накат» слева.

Практика: Выполнение удара «накат» в атакующем стиле стремительно и с большой силой над столом по мячу, не достигшему высшей точки.

4.8. Двухсторонняя игра с отработкой удара «накат» слева с попаданием в левую половину стола. (6 часов).

Теория: Техника ведения двухсторонней игры с отработкой удара «накат» слева с попаданием в левую половину стола.

Практика: Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» слева и попаданием в левую половину стола.

4.9. Двухсторонняя игра с отработкой удара «подрезка» слева с попаданием в левую половину стола. (6 часов).

Теория: Техника ведения двухсторонней игры с отработкой удара «подрезка» слева с попаданием в левую половину стола.

Практика: Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» слева и попаданием в левую половину стола.

4.10. Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов справа с попаданием в левую половину стола. (6 часов).

Теория: Техника ведения двухсторонней игры с отработкой всех ударов справа с попаданием в левую половину стола.

Практика: Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием всех изученных ударов слева и попаданием в левую половину стола.

5. Подача мяча в настольном теннисе. (22 часа).

5.1. Повторение изученной ранее техники подачи мяча без вращения, подача мяча с небольшим вращением. (2 часа).

Теория: Техника подачи мяча без вращения, подача мяча с небольшим вращением.

Практика: Выполнение подбросом с руки, направление удара вниз вперед, толчком ракетки по мячу. Выполнение подачи с небольшим боковым вращением.

5.2. подача мяча с нижним вращением по диагонали и прямо. (4 часа).

Теория: Техника подачи мяча с нижним вращением по диагонали и прямо.

Практика: Выполнение подачи с небольшим боковым вращением, удар наноситься снизу по мячу и под углом. Направление удара прямо и по диагонали.

5.3. подача мяча с верхним вращением по диагонали и прямо. (4 часа).

Теория: Техника выполнения подачи мяча с верхним вращением по диагонали и прямо.

Практика: Выполнение подачи с небольшим боковым вращением, удар наноситься сверху по мячу и под углом. Направление удара прямо и по диагонали.

5.4. подача мяча в определенную игровую зону с использованием всех вращений. (4 часа).

Теория: Техника подачи мяча в определенную игровую зону с использованием всех вращений.

Практика: Выполнение подачи в определенную игровую зону (по диагонали вправо, влево и прямо) с использованием всех вариантов вращений.

5.5. Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали. (4 часа).

Теория: Теория ведения двухсторонней игры с отработкой подач по диагонали.

Практика: Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с отработкой подач по диагонали по упрощенным правилам.

5.6. Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо. (4 часа).

Теория: Техника ведения двухсторонней игры с отработкой подач прямо.

Практика: Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с отработкой подач прямо по упрощенным правилам.

6. Соревновательная деятельность. (12 часов).

6.1. Повторение правил соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности. (2 часа).

Теория: Правила соревнований, ведения счета, игровые партии. Судейство: круговая и олимпийская система проведения матчевых встреч. Техника безопасности при проведении соревнований по настольному теннису.

6.2. Двухсторонняя игра по олимпийской системе с ведением счета. (4 часа).

Теория: Правила ведения двухсторонней игры по олимпийской системе с ведением счета.

Практика: Игра обучаемых друг с другом по олимпийской системе с ведением счета (по правилам игры в настольный теннис).

6.3. Двухсторонняя игра по круговой системе с ведением счета. (4 часов).

Практика: Игра обучаемых друг с другом по круговой системе с ведением счета (по правилам игры в настольный теннис).

6.4. Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису. (2 часов).

Практика: Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису по изученным правилам соревнований (по круговой или олимпийской системе).

7. Итоговое занятие 2 ч

Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	Раздел	Теория	Практика	Всего часов	Форма контроля
1.	Вводная часть.	4	-	4	опрос
2.	Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе.	5	15	20	педагогическое наблюдение
3.	Удары в настольном теннисе с правой стороны стола.	10	32	42	зачёт
4.	Удары в настольном теннисе с левой стороны стола.	10	32	42	зачёт
5.	Подача мяча в настольном теннисе.	6	16	22	педагогическое наблюдение
6.	Соревновательная деятельность.	4	10	14	соревнование
Итого		39	105	144	

Содержание программы

(третьего года обучения)

1. Вводная часть. (4 часа).

1.1. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом и при проведении соревнований (2 часа).

Теория: Инструктаж по технике безопасности на занятиях настольным теннисом и при проведении соревнований.

1.2. Новейшие технологии в настольном теннисе (оборудование, инвентарь).

Центральная нервная система и роль физических упражнений в ее формировании.

Новейшие технологии в настольном теннисе. (2 часа).

Теория: Влияние игры в настольный теннис на развитие координации и скорости реакции, участие центральной нервной системы.

2. Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе. (20 часов).

2.1. Прыжки: с места толчком обеих ног в длину, выпрыгивание из низкого приседа. (2 часа).

Теория: Техника выполнения прыжков с места толчком обеих ног в длину, выпрыгивание из низкого приседа.

Практика: Развитие скоростных качеств мышц ног, различные варианты прыжковых упражнений.

2.2. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног. (2 часа).

Теория: Техника выполнения упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.

Практика: Выполнение в движении или на месте: рывки прямыми руками в стороны, вверх, вниз; вращение кистей рук в замке, вправо, влево; вращение в локтевых суставах; вращение в плечевых суставах; подъемы на носки.

2.3. Жонглирование мячом: удары двумя сторонами ракетки, удары ребром ракетки и различное сочетание ударов. (4 часа).

Теория: Техника выполнения жонглирования мячом: удары двумя сторонами ракетки, удары ребром ракетки и различное сочетание ударов.

Практика: Набивание наибольшего количества ударов ракеткой по мячу на месте и в движении, правой и левой рукой (одной и двумя сторонами ракетки); набивание мяча ребром ракетки и различное сочетание ударов.

1.4. Упражнения на растяжку мышц верхнего плечевого пояса (2 часа).

Теория: Виды упражнений на растяжку мышц верхнего плечевого пояса. Техника выполнения.

Практика: Выполнение упражнений на растяжку мышц верхнего плечевого пояса по одному и в парах. (Отжимание от пола, подтягивание).

2.5 Подвижная игра: «Один против всех». (4 часа).

Теория: Правила игры. Техника безопасности.

Практика: Проведение подвижной игры «Один против всех»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса (описание в методическом обеспечении).

2.6 Подвижная игра: «Круговая». (4 часов).

Теория: Правила игры. Техника безопасности.

Практика: Проведение подвижной игры «Круговая»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса (описание в методическом обеспечении).

2.7 Упражнения на растяжку мышц ног и стопы. (2 часа).

Теория: Виды упражнений на растяжку мышц ног и стопы. Техника выполнения.

Практика: Выполнение упражнений на растяжку мышц ног и стопы: подъемы на носки, вращение стопы, шпагат и разноименный шпагат.

3. Удары в настольном теннисе с правой стороны стола. (42 часа).

3.1 Имитация удара «топ-спин» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола. (2 часа).

Теория: Техника выполнения удара «топ-спин» с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стопы.

Практика: Выполнение удара «топ-спин» справа на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад), корректировка педагога.

3.2 Удар справа «топ-спин» по мячам, выбрасываемым педагогом. (4 часа).

Теория: Техника выполнения удара справа «топ-спин» по мячам, выбрасываемым педагогом.

Практика: Выполнение удара «топ-спин» справа, после подачи мяча педагогом. Корректировка удара педагогом.

3.3 Отработка удара «топ-спин» в правую сторону стола. (4 часа).

Теория: Техника выполнения обработки удара «топ-спин» в правую сторону стола.

Практика: Выполнение удара «топ-спин» в правую сторону стола в парах, корректировка направления удара.

3.4 «Накаты» справа, отработка ударов в паре по диагонали в правую сторону стола. (4 часа).

Теория: Техника выполнения «накаты» справа. Техника выполнения ударов в паре по диагонали в правую сторону стола.

Практика: Отработка удара «накат» в парах по диагонали в правую сторону стола, корректировка направления удара.

3.5 «Подрезка» справа, отработка ударов в паре по диагонали в правую сторону стола. (4 часа).

Теория: Техника выполнения «подрезка» справа, обработка ударов в паре по диагонали в правую сторону стола.

Практика: Отработка удара «подрезка» в парах по диагонали в правую сторону стола, корректировка направления удара.

3.6 Двухсторонняя игра с отработкой удара «наката» и «подрезки» в правую сторону стола. (6 часов).

Теория: Техника ведения двухсторонней игры с отработкой удара «наката» и «подрезки» в правую сторону стола.

Практика: Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с отработкой ударов «наката» и «подрезки» преимущественно в правую сторону стола.

3.7 Двухсторонняя игра: индивидуализация техники атакующих ударов справа. (6 часов).

Теория: Техника ведения двухсторонней игры: индивидуализация техники атакующих ударов справа.

Практика: Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, индивидуализация техники атакующих ударов с правой стороны стола.

3.8 Двухсторонняя игра: индивидуализация техники приема подачи справа. (6 часов).

Теория: Техника ведения двухсторонней игры: индивидуализация техники прием подачи справа.

Практика: Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, индивидуализация техники приема подач справа.

3.9 Двухсторонняя игра с использованием всех изученных ударов справа. (6 часов).

Практика: Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием всех изученных ударов справа.

4. Удары в настольном теннисе с левой стороны стола. (42 часа).

4.1 Имитация удара «топ-спин» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола. (2 часа).

Теория: Техника выполнения удара «топ-спин» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.

Практика: Выполнение удара «топ-спин» слева на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад), корректировка педагога.

4.2 Удар слева «топ-спин» по мячам, выбрасываемым педагогом. (4 часа).

Теория: Техника выполнения удара слева «топ-спин» по мячам, выбрасываемым педагогом.

Практика: Выполнение удара «топ-спин» слева, после подачи мяча педагогом. Корректировка удара педагогом.

4.3 Отработка удара «топ-спин» в левую сторону стола. (4 часа).

Теория: Техника выполнения удара «топ-спин» в левую сторону стола.

Практика: Выполнение удара «топ-спин» в левую сторону стола в парах, корректировка направления удара.

4.4.«Накаты» слева, отработка ударов в паре по диагонали в правую сторону стола.(4 часа).

Теория: Техника выполнения «наката» слева.

Практика: Отработка удара «накат» в парах по диагонали в левую сторону стола, корректировка направления удара.

4.5 «Подрезка» слева, отработка ударов в паре по диагонали в правую сторону стола. (4 часа).

Теория: Техника выполнения «подрезка» слева.

Практика: Отработка удара «подрезка» в парах по диагонали в левую сторону стола, корректировка направления удара.

4.6 Двухсторонняя игра с отработкой удара «наката» и «подрезки» в левую сторону стола. (6 часов).

Практика: Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с отработкой ударов «наката» и «подрезки» преимущественно в левую сторону стола.

4.7 Двухсторонняя игра: индивидуализация техники атакующих ударов слева. (6 часов).

Теория: Техника выполнения атакующих ударов слева.

Практика: Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, индивидуализация техники атакующих ударов с левой стороны стола.

4.8 Двухсторонняя игра: индивидуализация техники приема подачи слева. (6 часов).

Теория: техника приема подачи слева.

Практика: Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, индивидуализация техники приема подач слева.

4.9 Двухсторонняя игра с использованием всех изученных ударов слева. (6 часов).

Практика: Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием всех изученных ударов слева.

5. Подача мяча в настольном теннисе. (22 часа).

5.1 *Выполнение подач с различными вариантами скорости мяча, без вращения. (2 часа).*

Теория: Техника выполнения подач с различными вариантами скорости мяча, без вращения.

Практика: Выполнение подачи без вращения, используя различные скорости при ударе по мячу.

5.2 *Выполнение подач с различными вариантами вращения мяча. (2 часа).*

Теория: Техника выполнения подач с различными вращениями мяча.

Практика: Выполнение подачи с различными вариантами вращения мяча, удар наносится снизу и сверху по мячу под углом.

5.3 *Атакующие удары после различных вариантов подач, тактические особенности защиты. (2 часа).*

Теория: Техника выполнения атакующих ударов после различных вариантов подач, тактические особенности защиты.

Практика: Атакующие удары после различных подач, в качестве тактических вариантов защиты. Игра обучаемых друг с другом или с педагогом.

5.4 *Подача мяча в определенную игровую зону с использованием всех вращений. (4 часа).*

Теория: Техника выполнения подач мяча в определенную зону с использованием всех вращений.

Практика: Выполнение подачи в различные игровые зоны, определяемые педагогом. Отработка подач в парах.

5.5 *Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали и прямо. (6 часов).*

Теория: Техника выполнения подач по диагонали и прямо.

Практика: Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с отработкой подач по диагонали и прямо по упрощенным правилам.

5.6 *Двухсторонняя игра: индивидуализация тактических приемов подачи и ее отражения. (6 часов).*

Теория: Техника выполнения тактических приемов подачи и ее отражения.

Практика: Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, индивидуализация приемов подачи и способов защиты

6. Соревновательная деятельность. (10 часов).

6.1 *Повторение правил соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности. (2 часа).*

Теория: Правила соревнований, ведения счета, игровые партии. Судейство: круговая и олимпийская система проведения матчевых встреч. Техника безопасности при проведении соревнований по настольному теннису.

Практика: Игра на счет обучаемых друг с другом или с педагогом.

6.2 Двухсторонняя игра с ведением счета по олимпийской системе внутри группы. (4 часа).

Практика: Игра обучаемых друг с другом по олимпийской системе с ведение счета (по правилам игры в настольный теннис).

6.3 Двухсторонняя игра с ведением счета по круговой системе внутри группы. (6 часов).

Практика: Игра обучаемых друг с другом по круговой системе с ведение счета (по правилам игры в настольный теннис).

6.4 Проведение соревнований по настольному теннису между детскими (подростковыми) клубами района.

Теория: Правила соревнований. Техника безопасности.

Практика: Проведение соревнований по настольному теннису по изученным правилам соревнований (по олимпийской системе).

7.Итоговое занятие

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	сентябрь 2019 г.	май 2020 г.	36 недель	144 часа	2 раза в неделю по 2 академических часа
2 год	сентябрь 2020 г.	май 2021 г.	36 недель	144 часа	2 раза в неделю по 2 академических часа
3 год	сентябрь 2021 г.	май 2022 г.	36 недель	144 часа	2 раза в неделю по 2 академических часа

