

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

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
Протокол №1
от «29» августа 2025г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ №364
от «29» августа 2025г.
Директор ГБОУ СОШ №313
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ В.Ю. Морозова

Дополнительная
общеразвивающая программа

«Настольный теннис»

Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок освоения: 3 года

Разработчик:
Пикулина Алла Викторовна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы: физкультурно-спортивная

Адресат программы: обучающиеся от 10 до 17 лет

Условия набора: дети принимаются в группу по желанию, при отсутствии медицинских противопоказаний

Актуальность 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.

Уровень освоения программы: ознакомительный

Объём и срок освоения программы:

1 год обучения - 144 часа, 36 недель

2 год обучения - 144 часа, 36 недель

3 год обучения - 144 часа, 36 недель

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

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.

Планируемые результаты:.

Предметные:

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)

Метапредметные:

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.

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 личностно значимых результатов в физическом совершенстве учеников.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации – государственный язык РФ - русский;

Форма обучения – очная;

Условия набора и формирования групп: на обучение принимаются дети в возрасте от 10 до 17 лет без предварительного отбора;

наполняемость группы:

1 год - не менее 15 обучающихся;

2 год – не менее 12 обучающихся

3 год – не менее 10 обучающихся

Формы организации и проведения занятий:

- групповая

-индивидуальная

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

Основной формой реализации образовательного процесса является учебное занятие.

Также используются следующие формы обучения:

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

Кадровое и материально-техническое оснащение: педагог дополнительного образования;

-передвижной теннисный стол (2 штуки),

-сетка для настольного тенниса (2 шт.),

- ракетки для настольного тенниса (10 шт.),

-мячи для настольного тенниса (10 шт.).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (1 года обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводная часть	6	6	-	опрос обучающихся
2.	Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе.	50	12	38	педагогическое наблюдение
3.	Удары в настольном теннисе с правой стороны стола.	34	10	24	наблюдение за техникой

					выполнения упражнений
4.	Удары в настольном теннисе с левой стороны стола.	34	10	24	наблюдение за техникой выполнения упражнений
5.	Подача мяча в настольном теннисе.	10	2	8	педагогическое наблюдение
6.	Соревновательная деятельность.	8	2	6	соревнование внутри группы
7.	Итоговое занятие	2	2	-	опрос обучающихся
	Итого	144	44	100	

Задачи

Обучающие:

- ознакомить с необходимыми дополнительными знаниями в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- способствовать овладению обучающимися элементарными знаниями в области гигиены, формированию навыков игры в настольный теннис, сформировать интерес к настольному теннису, выработать потребность в систематическом занятии физкультурой и спортом

Развивающие:

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

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

1 года обучения

Раздел 1. Вводная часть.

Теория: Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности. Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч).

Форма контроля: опрос обучающихся

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе.

Теория: Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока. Расположение и передвижение игрока у теннисного стола. Виды упражнений на развитие подвижности в суставах рук и ног. Техника выполнения. Подвижные игры: «Третий лишний» «Салки», «Один против всех», »Круговая», «Воздушный мяч» - изучение правил. Виды эстафет. Правила эстафет. Техника безопасности. Техника жонглирования мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).

Практика: Стойка игрока в настольном теннисе: наиболее рациональная позиция для игры и передвижений вдоль стола. Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа. Подвижные игры: «Третий лишний» «Салки», «Один против всех» «Круговая», «Воздушный мяч» - проведение игр. Различные эстафеты с использованием ракетки и мяча на месте и в движении, использование полосы препятствий. Набивание наибольшего количества ударов ракеткой по мячу на месте и в движении, правой и левой рукой.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Раздел 3. Удары в настольном теннисе с правой стороны стола.

Теория: Техника выполнения удара «накат» справа на месте в основной стойке игрока 15-20 раз. Техника выполнения удара «накат» справа на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад). Техника выполнения удара «накат» справа на месте в исходной позиции, на технику выполнения удара и на скорость. Техника выполнения удара «подрезка» на месте в исходной позиции, на технику выполнения удара и на скорость. Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа.

Практика: Выполнение удара «накат» справа на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад). Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции, на технику выполнения удара и на скорость. Выполнение удара «подрезка» на месте в исходной позиции, на технику выполнения удара и на скорость.

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения упражнений.

Раздел 4. Удары в настольном теннисе с левой стороны стола.

Теория: Техника выполнения удара «накат» слева на месте в основной стойке игрока, с передвижением, выполнение удара «подрезки», удары ракеткой с использованием тренажера (колесо велосипеда) Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева

Практика: Выполнение удара «накат» слева на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Техника выполнения удара «накат» слева на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад). Выполнение удара «подрезки» слева на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Удары ракеткой слева «накат»

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения упражнений.

Раздел 5. Подача мяча в настольном теннисе.

Теория: Техника подачи мяча без вращения. Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.

Практика: Выполнение подачи после отскока мяча от стола или с небольшим подбросом с руки, направление удара вниз вперед (без вращения мяча). Игра обучаемых друг с другом с использованием всех изученных ударов, по упрощенным правилам без ведения счета (продолжительность игры и игровые пары фиксируются педагогом).

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Раздел 6 . Соревновательная деятельность.

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

Форма контроля: соревнование внутри группы

Раздел 7. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов за учебный год, награждение по результатам соревнований

Форма контроля: опрос обучающихся.

Учебный план (2 года обучения)

№ п/п	Раздел	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1.	Вводная часть.	4	4	-	опрос обучающихся
2.	Общая и специальная физическая	20	6	14	педагогическое наблюдение

	подготовка в настольном теннисе.				
3.	Удары в настольном теннисе с правой стороны стола.	42	10	32	наблюдение за техникой выполнения упражнений
4.	Удары в настольном теннисе с левой стороны стола.	42	10	32	наблюдение за техникой выполнения упражнений
5.	Подача мяча в настольном теннисе.	22	6	16	педагогическое наблюдение
6.	Соревновательная деятельность.	12	4	8	соревнование внутри группы
7.	Итоговое занятие	2	2	-	опрос обучающихся
Итого		144	42	102	

Задачи

Обучающие:

- ознакомить с необходимыми дополнительными знаниями в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- способствовать овладению обучающимися элементарными знаниями в области гигиены, формированию навыков игры в настольный теннис, сформировать интерес к настольному теннису, выработать потребность в систематическом занятии физкультурой и спортом

Развивающие:

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

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

2 года обучения

Раздел 1. Вводная часть.

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

Форма контроля: опрос обучающихся.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе.

Теория: Прыжки: с места толчком обеих ног, выпрыгивание из приседа. Техника передвижения у стола назад-вперед, вправо-влево. Виды и техника выполнения упражнений на развитие подвижности в суставах рук и ног. Техника жонглирования мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой), удары двумя сторонами ракетки. Подвижные игры: «Один против всех», «Круговая»- правила. Техника выполнения упражнений с теннисной ракеткой и мячом в движении

Практика: Развитие скоростных качеств мышц ног, различные варианты прыжковых упражнений. Передвижение вдоль стола с ракеткой, имитация ударов справа, слева (корректировка педагога). 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. Набивание наибольшего количества ударов ракеткой по мячу на месте и в движении, правой и левой рукой (одной и двумя сторонами ракетки). Подвижные игры: «Один против всех», «Круговая»- игра. Выполнение эстафет и различных передвижений с мячом и ракеткой, с набиванием мяча в движении.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Раздел 3. Удары в настольном теннисе с правой стороны стола.

Теория: Техника выполнения ударов ракеткой справа «накат». Техника попадания в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «накатом» справа. Техника ударов ракеткой справа «подрезка» Техника попадания в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» справа. Техника выполнения атакующих ударов, длинный «накат» справа. Техника выполнения атакующих ударов короткий «накат» справа. Техника ведения двухсторонней игры с отработкой удара «накат» справа с попаданием в правую половину стола. Техника ведения двухсторонней игры с отработкой всех ударов справа с попаданием в правую половину стола.

Практика: Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции, на технику выполнения удара и на скорость. Выполнение удара «накат» справа после подачи мяча педагогом в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали. Выполнение удара

«подрезка» справа на месте в исходной позиции, на технику выполнения удара и на скорость. Выполнение удара «подрезка» справа после подачи мяча педагогом в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали. Выполнение удара «накат» в атакующем стиле с большой силой из-за кромки стола по опускающемуся мячу. Выполнение удара «накат» в атакующем стиле стремительно и с большой силой над столом по мячу, не достигшему высшей точки. Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» справа и попаданием в правую половину стола. Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием всех изученных ударов справа и попаданием в правую половину стола.

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения упражнений.

Раздел 4. Удары в настольном теннисе с левой стороны стола.

Теория: Техника ударов ракеткой слева «накат». Техника попадания в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «накатом» слева. Техника выполнения удара ракеткой слева «подрезка». Техника попадания в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» слева. Техника выполнения атакующих ударов, длинный «накат» слева. Техника выполнения атакующих ударов, короткий «накат» слева. Техника ведения двухсторонней игры с отработкой удара «накат» слева с попаданием в левую половину стола. Техника ведения двухсторонней игры с отработкой удара «подрезка» слева с попаданием в левую половину стола. Техника ведения двухсторонней игры с отработкой всех ударов справа с попаданием в левую половину стола.

Практика: Выполнение удара «накат» слева на месте в исходной позиции, на технику выполнения удара и на скорость. Выполнение удара «накат» слева. Выполнение удара «подрезка» слева на месте в исходной позиции, на технику выполнения удара и на скорость. Выполнение удара «подрезка» слева после подачи мяча педагогом в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали. Выполнение удара «накат» в атакующем стиле с большой силой из-за кромки стола по опускающемуся мячу. Выполнение удара «накат» в атакующем стиле стремительно и с большой силой над столом по мячу, не достигшему высшей точки. Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» слева и попаданием в левую половину стола. Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» слева и попаданием в левую половину стола. Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием всех изученных ударов слева и попаданием в левую половину стола.

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения упражнений.

Раздел 5. Подача мяча в настольном теннисе.

Теория: Техника подачи мяча без вращения, подача мяча с небольшим вращением. Техника подачи мяча с нижним вращением по диагонали и прямо. Техника выполнения подачи мяча с верхним вращением по диагонали и прямо. Техника подачи мяча в определенную игровую зону с использованием всех вращений. Теория ведения двухсторонней игры с отработкой подач по диагонали. : Техника ведения двухсторонней игры с отработкой подач прямо.

Практика: Выполнение подбросом с руки, направление удара вниз вперед, толчком ракетки по мячу. Выполнение подачи с небольшим боковым вращением. Выполнение подачи с небольшим боковым вращением, удар наноситься снизу по мячу и под углом. Направление удара прямо и по диагонали. Выполнение подачи с небольшим боковым вращением, удар наноситься сверху по мячу и под углом. Направление удара прямо и по диагонали. Выполнение подачи в определенную игровую зону (по диагонали вправо, влево и прямо) с использованием всех вариантов вращений. Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с отработкой подач по диагонали по упрощенным правилам. Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с отработкой подач прямо по упрощенным правилам.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Раздел 6. Соревновательная деятельность.

Теория: Повторение правил соревнований по настольному теннису. Судейство.

Техника безопасности при проведении соревнований по настольному теннису. Правила ведения двухсторонней игры по олимпийской системе с ведением счета.

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

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

Форма контроля: соревнования внутри группы.

Раздел 7 Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов за учебный год. Награждение обучающихся по результатам соревнований.

Форма контроля: опрос обучающихся.

Учебный план (3 год обучения)

№ п/п	Раздел	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1.	Вводная часть.	4	4	-	опрос

					обучающихся
2.	Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе.	20	6	14	педагогическое наблюдение
3.	Удары в настольном теннисе с правой стороны стола.	60	10	50	наблюдение за техникой выполнения упражнений
4.	Удары в настольном теннисе с левой стороны стола.	42	10	32	наблюдение за техникой выполнения упражнений
5.	Подача мяча в настольном теннисе.	8	2	6	педагогическое наблюдение
6.	Соревновательная деятельность	8	2	6	соревнование внутри группы
7.	Итоговое занятие	2	2	-	опрос обучающихся
Итого		144	36	108	

Задачи

Обучающие:

- ознакомить с необходимыми дополнительными знаниями в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- способствовать овладению обучающимися элементарными знаниями в области гигиены, формированию навыков игры в настольный теннис, сформировать интерес к настольному теннису, выработать потребность в систематическом занятии физкультурой и спортом

Развивающие:

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

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 3 года обучения

Раздел 1 Вводная часть.

Теория: Инструктаж по технике безопасности на занятиях настольным теннисом и при проведении соревнований. Влияние игры в настольный теннис на развитие координации и скорости реакции, участие центральной нервной системы.

Форма контроля: опрос обучающихся

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе.

Теория: Техника выполнения прыжков с места толчком обеих ног в длину, выпрыгивание из низкого приседа. Техника выполнения упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног. Техника выполнения жонглирования мячом: удары двумя сторонами ракетки, удары ребром ракетки и различное сочетание ударов. Виды упражнений на растяжку мышц верхнего плечевого пояса. Техника выполнения. Подвижные игры: «Один против всех», «Круговая». Виды упражнений на растяжку мышц ног и стопы. Техника выполнения.

Практика: Развитие скоростных качеств мышц ног, различные варианты прыжковых упражнений. 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. 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. Выполнение упражнений на растяжку мышц верхнего плечевого пояса по одному и в парах. (Отжимание от пола, подтягивание). Подвижные игры: «Один против всех», «Круговая» Выполнение упражнений на растяжку мышц ног и стопы: подъемы на носки, вращение стопы, шпагат и разноименный шпагат.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Раздел 3. Удары в настольном теннисе с правой стороны стола.

Теория: Техника выполнения удара «топ-спин» с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стопы. Техника выполнения удара справа «топ-спин» по мячам, выбрасываемым педагогом. Техника выполнения обработки удара «топ-спин» в правую сторону стола. Техника выполнения «накаты» справа. Техника выполнения ударов в паре по диагонали в правую сторону стола. Техника выполнения «подрезка» справа, обработка ударов в паре по диагонали в правую сторону стола. Техника ведения двухсторонней игры

с отработкой удара «наката» и «подрезки» в правую сторону стола. Техника ведения двухсторонней игры: индивидуализация техники атакующих ударов справа. Техника ведения двухсторонней игры: индивидуализация техники прием подачи справа.

Практика: Выполнение удара «топ-спин» справа на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад), корректировка педагога. Выполнение удара «топ-спин» справа, после подачи мяча педагогом. Корректировка удара педагогом. Выполнение удара «топ-спин» в правую сторону стола в парах, корректировка направления удара. Отработка удара «накат» в парах по диагонали в правую сторону стола, корректировка направления удара. Отработка удара «подрезка» в парах по диагонали в правую сторону стола, корректировка направления удара. Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с отработкой ударов «наката» и «подрезки» преимущественно в правую сторону стола. Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, индивидуализация техники атакующих ударов с правой стороны стола. Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, индивидуализация техники приема подач справа.

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения упражнений.

Раздел 4. Удары в настольном теннисе с левой стороны стола.

Теория: Техника выполнения удара «топ-спин» слева с использованием ракетки на месте и с и передвижением вдоль стола. Техника выполнения удара слева «топ-спин» по мячам, выбрасываемым педагогом. Техника выполнения удара «топ-спин» в левую сторону стола.

Техника выполнения «наката» слева. Техника выполнения «подрезка» слева. Техника выполнения атакующих ударов слева. Техника приема подачи слева.

Практика: Выполнение удара «топ-спин» слева на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад), корректировка педагога. Выполнение удара «топ-спин» слева, после подачи мяча педагогом. Корректировка удара педагогом. Выполнение удара «топ-спин» в левую сторону стола в парах, корректировка направления удара. Отработка удара «накат» в парах по диагонали в левую сторону стола, корректировка направления удара. Отработка удара «подрезка» в парах по диагонали в левую сторону стола, корректировка направления удара. Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с отработкой ударов «наката» и «подрезки» преимущественно в левую сторону стола. Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием всех изученных ударов слева.

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения упражнений

Раздел 5. Подача мяча в настольном теннисе.

Теория: Техника выполнения подач с различными вариантами скорости мяча, без вращения. Техника выполнения подач с различными вращениями мяча. Техника выполнения атакующих ударов после различных вариантов подач, тактические особенности защиты. Техника выполнения подач мяча в определенную зону с использованием всех вращений. Техника выполнения подач по диагонали и прямо. Техника выполнения тактических приемов подач и ее отражения.

Практика: Выполнение подачи без вращения, используя различные скорости при ударе по мячу. Выполнение подачи с различными вариантами вращения мяча, удар наноситься снизу и сверху по мячу под углом. Атакующие удары после различных подач, в качестве тактических вариантов защиты. Игра обучаемых друг с другом или с педагогом. Выполнение подачи в различные игровые зоны, определяемые педагогом. Отработка подач в парах. Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с отработкой подач по диагонали и прямо по упрощенным правилам. Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, индивидуализация приемов подачи и способов защиты.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Раздел 6. Соревновательная деятельность.

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 по олимпийской системе с ведение счета (по правилам игры в настольный теннис). Проведение соревнований по настольному теннису по изученным правилам соревнований (по олимпийской системе).

Форма контроля: соревнование внутри группы

Раздел 7.Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов за учебный год. Награждение обучающихся по результатам соревнований.

Форма контроля: опрос обучающихся.

МЕТОДИЧЕСКИЕ и ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Система оценки результатов освоения образовательной программы

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за обучающимися и собеседование. Это позволяет определить степень их самостоятельности и интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Формы подведения итогов

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения занимающихся.

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.

Специальные упражнения техники настольного тенниса:

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки
4. Атакующие удары справа налево
5. Атакующие удары слева налево
6. Атакующие удары справа направо
7. Атакующие удары слева направо
8. Игра толчком
9. Игра накатами по диагонали
10. Игра накатами по линии
11. Подача накатом
12. Игра подрезками
13. Игра топ-спинами
14. Подача подрезками
15. Игра боковыми вращениями

Оценочные материалы для промежуточной аттестации, проводимой в форме сдачи нормативов и спарринг - тренировки.

Упражнения для сдачи нормативов

Набивание мяча (кол-во раз) - Юноши: 20 – 25. Девушки: 15 – 20.

Подрезка (кол – во секунд без потери мяча) – Юноши: 30 – 35 с. Девушки: 25 – 30 с.

Накат (кол – во раз в серии) – Юноши: 15-20. Девушки: 10 – 15.

Подача (кол – во раз, 10 попыток) – Юноши: 9 попаданий. Девушки: 7 попаданий.

Спарринг игра – это вид игры в настольном теннисе, при котором ваш партнёр – игрок заменяет соперника во время тренировки. Для спарринга лучше выбирать игрока более высокой квалификации. Такая тренировка дает возможность увидеть уровень исполнения технических элементов, к которому стоит стремиться.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень - ученик самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень - для правильного выполнения задания ученику требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - ученик не выполнил задание даже после подсказки педагога.

Информационные источники

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.