

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Захальская средняя общеобразовательная школа  
имени П.С.Лухнева

«Утверждаю»  
Директор школы  
приказ № 74/4  
от «02» 09.2024 г  
Рудова О.С.

**Дополнительная общеобразовательная программа  
спортивно-оздоровительной направленности  
«Настольный Теннис»**

п. Свердлово, 2024 год.

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Настольный теннис» (далее - программа) физкультурно-спортивной направленности разработана на основе методических рекомендаций к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, Устава образовательной организации, федеральных и региональных нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4. 3648-20 (Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Программа создает оптимальную систему для практического физического воспитания, формирующего нравственные идеалы и духовные потребности ребёнка, развивая его физический и спортивный потенциал.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, теоретической подготовке в соответствии с годами обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке – в соответствии с возрастом учащихся.

#### **Актуальность программы**

Образовательная деятельность по данной программе направлена на формирование и развитие физических способностей, обучающихся; удовлетворение индивидуальных потребностей в физкультурно-спортивном,

физическом развитии; формировании общей культуры, укреплении здоровья и пропаганде здорового образа жизни.

Настольный теннис способствует гармоничному и физическому развитию личности, воспитывает трудолюбие, упорство, силу воли, развивает быстроту и ловкость. Это положительно отражается на нервной системе, делая психику обучающихся устойчивой.

В процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по настольному теннису формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом; умственная нагрузка у них компенсируется физической. Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремлённость, укрепляют здоровье. Благодаря физкультурно- спортивной направленности программы, обучающиеся смогут получить не только позитивный эмоциональный настрой, овладеть навыками игры, но и участвовать в соревнованиях различного уровня по настольному теннису.

Педагогическая целесообразность программы.

Настольный теннис - популярный и широко распространённый в мире вид активного отдыха, спорта. В отличие от большинства игр он не требует сложной организации мест занятий (школьный коридор, фойе, площадка перед зданием и т.д.) и дорогостоящего инвентаря. Играть в настольный теннис может любой желающий, в том числе, и люди с нарушениями опорно-двигательного аппарата, зрения, сердечнососудистой системы. В частности, данная программа успешно реализуется в рамках сельского поселения, в адаптированном помещении учреждения дополнительного образования. Созданные условия дают качественный результат в обучении людей разных возрастов: от дошкольников до людей почтенного возраста. Программа позволяет активизировать семейный принцип занятия настольным теннисом, что в практике педагога является обязательной и системной формой работы.

Занятия настольным теннисом позволяют решать проблему занятости свободного времени детей, организации семейного досуга, при этом акцентируя внимание на главную цель - формирование физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности у школьников, молодёжи и взрослых в области физической культуры. Программа развивает стрессоустойчивость, коммуникабельность, целеустремленность, формирует волевые качества, что способствует адаптации ученика в современных условиях жизни.

Новизна программы в том, что она, учитывая специфику дополнительного образования, создает возможности для привлечения значительно большего числа желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения, не делая ограничений по возрасту занимающегося, по состоянию его здоровья. Простота в обучении, доступный и дешёвый инвентарь делает настольный теннис популярным. Являясь увлекательной спортивной игрой, настольный теннис представляет собой эффективное средство укрепления здоровья, физического воспитания и всестороннего личностного развития.

Данная программа является результатом практической педагогической деятельности. Она существенно отличается от других действующих дополнительных общеобразовательных программ. В частности, она адаптирована для людей различных возрастов и различной физической подготовки, не предполагает специального отбора. В тоже время мотивирует обучающихся к систематическим занятиям физической культурой. За период обучения (3 года) предполагается научить занимающегося базовой технике и тактике игры в настольный теннис, сформировать устойчивую мотивацию к спортивным занятиям, культуру здорового и безопасного образа жизни. Обучающиеся, начинающие обучение по данной программе, познают истоки возникновения игры, постигают разнообразие приёмов, разновидность подач. Продолжая заниматься, обучающиеся оттачивают тактико-технические приёмы, воспитывая в себе силу духа и воли, организованность и терпение. Сдавая систематически технические и физические нормативы, обучающиеся видят свой рост в мастерстве. Участие в соревнованиях придаёт уверенность для дальнейшего прогресса и желание добиваться успехов, исправляя технические и тактические ошибки, приобретая уверенность с каждым стартом.

Учебно-воспитательный процесс осуществляется через различные **направления работы**: воспитание основ физической культуры, развитие навыков исполнительской деятельности, накопление знаний о спорте и теннисе, патриотическом воспитании которые переплетаются, дополняются друг в друге

Данный курс пропагандирует здоровый образ жизни.

### **Практическая значимость изучаемой программы.**

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря спортивной направленности программы, учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в школьных, районных и областных соревнованиях по настольному теннису. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

#### **Ведущие методы, формы и виды деятельности.**

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

В конце изучения программы теннисисты получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил соревнований по настольному теннису, навыки простейшего судейства. Приобретут необходимые знания и умения, что позволит учащимся принимать участие в школьных, районных, окружных соревнованиях. Структура занятий выстроена с учетом здоровьесберегающих технологий. Занятия проводятся при постоянной смене видов деятельности.

#### **Адресат программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» предназначена для обучения детей 9 - 17 лет.

**3 года обучения – базовый уровень.**

**Условия набора обучающихся.** Набор обучающихся в спортивную группу проводится по желанию при наличии медицинского допуска для учёта индивидуальных возможностей. Число занимающихся 17-30 человек.

**Форма организации образовательного процесса:** групповая, комбинированная, индивидуальная. Учебные занятия по программе проводятся с объединением детей разного возраста, всем составом группы, комбинированно и индивидуально.

**Форма обучения:** очная.

**Сроки реализации программы, режим занятий.**

Программа рассчитана на 3 года обучения. Продолжительность каждого года обучения 34 учебных недель.

Один учебный час равен 40 минутам, перемена между занятиями 10 мин.

**Целевые ориентиры воспитания в соответствии с Программой воспитания.**

Воспитательный потенциал данного учебного курса обеспечивает реализацию **цели воспитания** – развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

**Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне основного общего образования.**

**Гражданское воспитание**

Знающий и принимающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.

Понимающий сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.

Проявляющий уважение к государственным символам России, праздникам.

Проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей.

Выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе.

Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности, в том числе гуманитарной.

**Патриотическое воспитание**

Сознающий свою национальную, этническую принадлежность, любящий свой народ, его традиции, культуру.

Проявляющий уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране.

Проявляющий интерес к познанию родного языка, истории и культуры своего края, своего народа, других народов России.

Знающий и уважающий достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения героев и защитников Отечества в прошлом и современности.

Принимающий участие в мероприятиях патриотической направленности.

**Духовно-нравственное воспитание**

Знающий и уважающий духовно-нравственную культуру своего народа, ориентированный на духовные ценности и нравственные нормы народов России,

российского общества в ситуациях нравственного выбора (с учетом национальной, религиозной принадлежности).

Выражающий готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков.

Выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям.

Сознающий соотношение свободы и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного пространства, значение и ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий.

Проявляющий уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям, институту брака как союзу мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей.

Проявляющий интерес к чтению, к родному языку, русскому языку и литературе как части духовной культуры своего народа, российского общества.

### **Эстетическое воспитание**

Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, народных традиций и народного творчества в искусстве.

Проявляющий эмоционально-чувственную восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание его влияния на поведение людей.

Сознающий роль художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.

Ориентированный на самовыражение в разных видах искусства, в художественном творчестве.

### **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия**

Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.

Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).

Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.

Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.

Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, ситуациям.

### **Трудовое воспитание**

Уважающий труд, результаты своего труда, труда других людей.

Проявляющий интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний.

Сознающий важность трудолюбия, обучения труду, накопления навыков трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в российском обществе.

Участвующий в решении практических трудовых дел, задач (в семье, общеобразовательной организации, своей местности) технологической и социальной направленности, способный инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность.

Выражающий готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов, потребностей.

#### **Экологическое воспитание**

Понимающий значение и глобальный характер экологических проблем, путей их решения, значение экологической культуры человека, общества.

Сознающий свою ответственность как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред.

Выражающий активное неприятие действий, приносящих вред природе.

Ориентированный на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области охраны природы, планирования своих поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды.

Участвующий в практической деятельности экологической, природоохранной направленности.

#### **Ценности научного познания**

Выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учетом индивидуальных интересов, способностей, достижений.

Ориентированный в деятельности на систему научных представлений о закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой.

Развивающий навыки использования различных средств познания, накопления знаний о мире (языковая, читательская культура, деятельность в информационной, цифровой среде).

Демонстрирующий навыки наблюдений, накопления фактов, осмысления опыта в естественно-научной и гуманитарной областях познания, исследовательской деятельности.

## 2.Содержание.

### Учебный план 1 года обучения

| №<br>п/п | Название раздела, темы                                                                 | Кол-во часов |        |          | Формы<br>контроля,<br>аттестации   |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|----------|------------------------------------|
|          |                                                                                        | Всего        | Теория | Практика |                                    |
| 1.       | Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. 2ч.           |              |        |          |                                    |
| 1.1      | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.                                                     | 1            | 1      |          | Входной контроль<br>Анкетирование. |
| 2        | Теоретическая подготовка 6ч.                                                           |              |        |          |                                    |
| 2.1      | Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. | 1            | 1      |          | Опрос, наблюдение                  |
| 2.2      | История развития настольного тенниса в мире и нашей стране.                            | 1            | 1      |          | Опрос, наблюдение.                 |
| 2.3      | Важность занятия спортом для человека                                                  | 2            | 2      |          | Опрос, наблюдение.                 |
| 2.4      | Профилактика травматизма в процессе занятий настольным теннисом.                       | 2            | 2      |          | Опрос, наблюдение.                 |
| 3        | Общая и специальная подготовка. 17ч.                                                   |              |        |          |                                    |
| 3.1      | Понятие о физических качествах, их развитии                                            | 2            | 1      | 1        | Опрос, наблюдение.                 |

|     |                                                                         |            |    |    |                                                                                                |
|-----|-------------------------------------------------------------------------|------------|----|----|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.2 | Выполнение упражнений на выносливость                                   | 5          | 2  | 3  | Опрос, наблюдение.                                                                             |
| 3.3 | Упражнения для развития равновесия.                                     | 5          | 1  | 4  | Опрос, наблюдение.                                                                             |
| 3.4 | Упражнения на координацию движений во время игры в настольный теннис.   | 5          | 1  | 4  | Опрос, наблюдение.                                                                             |
| 4   | <b>Техническая подготовка. 52ч</b>                                      |            |    |    |                                                                                                |
| 4.1 | Техника игры в настольный теннис.                                       | 22         | 4  | 20 | Опрос, наблюдение.                                                                             |
| 4.2 | Различные виды жонглирования мячом в процессе игры настольным теннисом. | 30         | 10 | 20 | Текущий контроль: опрос наблюдение.<br>Промежуточный контроль: Тестирование, сдача нормативов. |
| 5   | <b>Игровая подготовка. 26 ч.</b>                                        |            |    |    |                                                                                                |
| 5.1 | Игровая подготовка                                                      | 24         | 2  | 22 | Наблюдение, Соревнование.                                                                      |
| 5.2 | Итоговое занятие                                                        | 2          |    | 2  | <b>Итоговый контроль:</b> тестирование, сдача нормативов.                                      |
|     | <b>ИТОГО</b>                                                            | <b>102</b> |    |    |                                                                                                |

## **Содержание учебного плана 1 года обучения**

**Раздел №1. Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу.**

### **1.1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. ч.**

Теория. Знакомство учащихся с учебным планом 1 года обучения.

Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Выполнение упражнений общефизической подготовки. Контроль. Анкетирование.

## **Раздел №2. Теоретическая подготовка.**

### **2.1. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры.**

Теория. Понятие «Физическая культура». Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

Практика. Общая физическая подготовка, комплекс упражнений для суставов рук и ног.

Контроль. Опрос, наблюдение.

### **2.2. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране.**

Теория. История настольного тенниса. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Практика. Общая физическая подготовка, комплекс упражнений для суставов рук и ног.

Контроль. Опрос, наблюдение.

### **2.3. Важность занятия спортом для человека.**

Теория. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно- эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию учащихся. 7.Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. 8.Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения.

Практика. Выполнение комплекса упражнений общей физической подготовки. Упражнения и игры с мячом.

Контроль. Опрос, наблюдение.

### **2.4. Профилактика травматизма в процессе занятий настольным теннисом.**

Теория. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Практика. Выполнение комплекса упражнений общей физической подготовки. Практические навыки профилактики травматизма и оказания первой помощи при несчастных случаях.

Контроль. Опрос, наблюдение.

## **Раздел №3. Общая и специальная физическая подготовка.**

### **3.1. Понятие о физических качествах, их развитии**

Теория. Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

Практика. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

Контроль. Опрос, наблюдение.

### **3.2. Упражнений на выносливость.**

Теория. Техника безопасности во время бега, правила выполнения и особенности беговых упражнений. Значение разминки перед выполнением беговых упражнений.

Практика. Разминка. Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.

Контроль. Опрос, наблюдение.

### **3.3. Упражнения для развития равновесия.**

Теория. Техника безопасности во время выполнения упражнений со спортивным инвентарем. Правила и особенности выполнения упражнений с мячом, скакалкой, гимнастическими палками, мешочками с песком.

Практика. Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком). Подвижные игры с мячом и без него.

Контроль. Опрос, наблюдение.

### **3.4. Упражнения на координацию движений во время игры в настольный теннис.**

Теория. Техника безопасности и профилактика травматизма во время выполнения упражнений на координацию. Ознакомление с движением рук во время игры в настольный теннис. Особенности правильного передвижения у теннисного стола.

Практика. Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча. 8. Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений. 9. Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции.

Контроль. Опрос, наблюдение.

## **Раздел №4. Техническая подготовка.**

### **4.1. Техника игры в настольный теннис.**

Теория. Правила игры в настольный теннис. Знакомство с понятием «техника» игры. Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной игры: через сложную подачу, активную игру. Погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча. Главное правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы. Указания по приему длинных подач. Указания по приему коротких подач.

Практика. Учебная игра (Техника игры). Контроль: опрос наблюдение.

### **4.2. Различные виды жонглирования мячом.**

Теория. Правила и особенности выполнения упражнений с теннисным мячом. Техника безопасности во и профилактика травматизма во время выполнения упражнений.

Практика. Удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки. Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости

ракетки. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке– серийные удары, одиночные удары.

Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером. Освоение хватки и закрепление ее через упражнения. Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол. Нейтральная стойка теннисиста. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола. Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги. Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения.

Контроль: опрос наблюдение.

**Промежуточный контроль:** Тестирование, сдача нормативов.

## **Раздел 5. Игровая подготовка.**

### **5.1. Игровая подготовка.**

Теория. Техника безопасности во время игры. Тактические и технические приемы игры особенности их применения в зависимости от ситуации. Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.

Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

Практика. Подвижные игры: на стимулирование двигательной активности;на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей. Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):скоростно-силовых качеств, быстроты действий, общей выносливости, силы, гибкости, ловкости. Игровые спарринги: 1 х 1, 1 х 2, 2 х 2

Контроль. Соревнование, наблюдение.

### **5.2. Итоговое занятие.**

Практика. Игровые спарринги: 1 х 1, 1 х 2, 2 х 2. Соревнование. Итоговый контроль. Тестирование, сдача нормативов.

**Учебный план 2 года обучения**  
(базовый уровень)

| №<br>п/п | Название раздела/темы                                                                     | Количество часов |            |                  | Формы аттестации                                                                                       |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                           | Все<br>го        | Тео<br>рия | Пра<br>кти<br>ка |                                                                                                        |
| 1.       | Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу.<br><b>1ч.</b>    |                  |            |                  |                                                                                                        |
| 1.1      | Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу.Инструктаж по ТБ. | 1                | 1          |                  | <b>Входной контроль.</b><br>Тестирование, сдача нормативов.                                            |
| 2.       | <b>Теоретическая подготовка. 4ч.</b>                                                      |                  |            |                  |                                                                                                        |
| 2.1.     | Питание и режим спортсменов.                                                              | 2                | 1          | 1                | Опрос, наблюдение.                                                                                     |
| 2.2.     | Вредные привычки и их профилактика                                                        | 2                | 1          | 1                | Опрос, наблюдение.                                                                                     |
| 3.       | <b>Общая и специальная физическая подготовка. 15ч.</b>                                    |                  |            |                  |                                                                                                        |
| 3.1.     | Движения с мячом и без мяча.                                                              | 4                | 1          | 3                | Опрос, наблюдение.                                                                                     |
| 3.2.     | Движения в игровой обстановке                                                             | 11               | 1          | 10               | Опрос, наблюдение, игровые соревнования.                                                               |
| 4.       | <b>Техническая подготовка. 36ч.</b>                                                       |                  |            |                  |                                                                                                        |
| 4.1.     | Подача мяча в настольном теннисе.                                                         | 10               | 2          | 8                | Практическая работа                                                                                    |
| 4.2.     | Удары в настольном теннисе.                                                               | 10               | 2          | 8                | Практическая работа                                                                                    |
| 4.3.     | Накат в настольном теннисе                                                                | 8                | 2          | 6                | Практическая работа<br><b>Промежуточный контроль.</b><br>Тестирование, сдача нормативов, соревнование. |
| 4.4.     | Подрезка и срезка в настольном теннисе.                                                   | 8                | 2          | 6                | Практическая работа                                                                                    |
| 5.       | <b>Тактическая подготовка. 46 ч.</b>                                                      |                  |            |                  |                                                                                                        |
| 5.1      | Тактические приемы в настольном теннисе и их комбинация в игре.                           | 46               | 16         | 30               | Наблюдение, соревнование.                                                                              |
|          | Итого:                                                                                    | 102              |            |                  |                                                                                                        |

**Содержание учебного плана 2 года обучения.**

**Раздел №1. Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу.**

**1.1. Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу.**

**Инструктаж по ТБ.**

Теория. Знакомство обучающихся с учебным планом 2 года обучения.

Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Тестирование показателей специальной физической подготовки.

Контроль. Тестирование, сдача нормативов.

## **Раздел №2. Теоретическая подготовка.**

### **2.1. Питание и режим спортсменов.**

Теория. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена.

Практика. Выполнение общих физических и гимнастических упражнений.

Контроль. Опрос, наблюдение.

### **2.2. Вредные привычки и их профилактика.**

Теория. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. 4.Профилактика вредных привычек.

Практика. Выполнение общих физических и гимнастических упражнений.

Контроль. Опрос, наблюдение.

## **Раздел №3. Общая и специальная физическая подготовка.**

### **3.1. Движения с мячом и без мяча.**

Теория. Составление комплексов упражнений (ОРУ, сложно- координационные, имитационные). Особенности и правила выполнения упражнений с мячом и без. Правила безопасности и профилактика травматизма.

Практика. Имитация движений без мяча. Отработка приема на тренажере. Отработка индивидуальной у стенки, с партнером. Отработка в игровой обстановке у стола. Ознакомление с движением без мяча.

Контроль. Опрос, наблюдение.

### **3.2. Движение в игровой обстановке.**

Теория. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу: упражнения у стенки, на столе со щитом, с партнером. Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения. Совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений.

Практика. Упражнения с подбросом мяча без ракетки; упражнения, имитирующие сам удар, без мяча, контролируя движения у зеркала. Работа над выполнением подачи с мячом у стола, придвинутого к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. 5.Выполнение имитационных упражнений данным видом подачи, контролируя свои движения перед зеркалом. Работа над выполнением подачи с мячом на столе, придвинутом к стене. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения. Имитация движений ракеткой без мяча. Отработка подачи на столе, придвинутом к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения. Освоение основной стойки – положения: постановка ног и разворот туловища. Ознакомление с движением рук без мяча. Учить согласованности движений во время выполнения подрезки, скоординированности движений туловища, плеча, предплечья и кисти. Изучение движений в игровой обстановке. Упражнения для мышц кисти руки: имитационные упражнения с ракеткой без мяча. Закрепление приемов освоенных подач.

Контроль. Опрос, наблюдение, игровые соревнования.

## **Раздел № 4. Техническая подготовка.**

### **4.1. Подача мяча в настольном теннисе.**

Теория. Виды подач мяча в настольном теннисе. Приемы подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Особенности выполнения приемов мяча срезкой и накаты, мячи с нижним вращением. Поддачи: Имитация подачи мяча, «Маятник», «Челнок». Техника безопасности и профилактика травматизма во время выполнения

упражнений и игры в настольный теннис.

Практика. Учебная игра (Технические элементы в игре). Отработка на практике приемов подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка, принимать срезкой и накатом мяча с нижним вращением. Имитация подачи мяча, «Маятник», «Челнок».

Контроль. Практическая работа.

#### **4.2. Удары в настольном теннисе.**

Теория. Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Подача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением,

«двойники». Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обратить внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно. Виды ударов: Удар толчком слева, удар подставка, накат слева и справа. Удар подрезка слева, подрезка справа,

«крученная свеча», «Стоп». Удар подача и ее прием, плоский удар. Техника безопасности и профилактика травматизма во время выполнения упражнений и игры в настольный теннис.

Практика. Учебная игра (Технические элементы в игре). Отработка разных видов ударов и применение их в игре.

Контроль. Практическая работа.

#### **4.3. Накат в настольном теннисе.**

Теория. Накат. По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении. Накат закрытой и открытой ракеткой слева и справа. Короткий накат и длинный накат. Техника безопасности и профилактика травматизма во время выполнения упражнений и игры в настольный теннис.

Практика. Учебная игра (Технические элементы в игре). Отработка разных видов и приемов наката и применение их в игре.

Контроль. Практическая работа.

Промежуточный контроль. Тестирование, сдача нормативов, соревнование.

#### **4.4. Подрезка и срезка в настольном теннисе.**

Теория. Подрезка. Подрезка открытой ракеткой. Подрезка закрытой ракеткой. Срезка. Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

Практика. Учебная игра (Технические элементы в игре). Отработка разных видов и приемов подрезки, срезки и применение их в игре.

Контроль. Практическая работа.

### **Раздел № 5. Тактическая подготовка. 7**

#### **5.1.Тактические приемы в настольном теннисе и их комбинация в игре.**

Теория. Изучение тактических комбинаций

Практика. Учебная игра (Тактические приемы в игре). Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Атакующие удары средней силы. Подача в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами. Подставка слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и проведение быстрой атаки. Удар срезкой для проведения завершающего атакующего удара. Серия срезок + удары накатом + атакующий удар. Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара. Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех

точек в одном (в разных) направлении; Выполнение подач разными ударами; Игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева; Игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева. Завершающий удар.

Контроль. Наблюдение, соревнование.

### Учебный план 3 года обучения

| № п/п | Название раздела/темы                                     | Количество часов |        |          | Формы аттестации                                                                          |
|-------|-----------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                           | Все го           | Теория | Практика |                                                                                           |
| 1.    | Вводное занятие Инструктаж по ТБ.                         | 1                | 1      |          | <b>Входной контроль.</b><br>Тестирование, сдача нормативов, опрос                         |
| 2.    | Техника и тактика игры                                    | 10               | 2      | 8        | Практическая работа                                                                       |
| 3.    | Овладение техническими приёмами на уровне умения, навыков | 29               | 4      | 16       | Практическая работа                                                                       |
| 4.    | Упражнения для развития быстроты ударных движений         | 8                | 2      | 6        | Практическая работа.<br><b>Промежуточный контроль.</b><br>Тестирование, сдача нормативов. |
| 5.    | Техническая подготовка.                                   | 15               | 3      | 12       | Практическая работа                                                                       |
| 6.    | Тактическая подготовка.                                   | 39               | 2      | 37       | Практическая работа                                                                       |
| 7     | Итоговое занятие                                          | 1                | -      | 1        | <b>Итоговый контроль.</b><br>Тестирование, сдача нормативов.                              |
|       | Итого:                                                    | 102              |        |          |                                                                                           |

### Содержание учебного плана 3 года обучения.

#### 1. Вводное занятие.

Ознакомление с программой занятий на учебный год. Инструктаж по охране труда, противопожарной безопасности, противодействию терроризму, правилам дорожного движения. Правила поведения на занятиях. Спортивная одежда и обувь для занятий настольным теннисом. Практическое занятие: свободная игра за теннисным столом.

#### 2. Техника и тактика игры.

Теория. Базовая техника: атакующие удары, подставка, срезка, подрезка, накат, подача. Стили игры: защита против защиты, защита против нападения, нападение против нападения, нападение против защиты, защита с контрнападением. Тактика в одиночных и парных встречах. Правила игры в настольный теннис.

Практика. Общая и специальная физическая подготовка. Выполнение упражнений по базовой технике, атакующие удары- толчок, накат, подставка,

срезка, подрезка, подача. Выполнение упражнений по стилям игры: защита против защиты, защита против нападения, нападение против нападения, нападение против защиты, защита с контрнападением, выполнение тактических приёмов в одиночных и парных встречах.

Контроль. Практическая работа.

#### 3. Овладение техническими приёмами на уровне умения, навыков.

Теория. Новейшие технологии в настольном теннисе (оборудование, инвентарь). Достижения российских теннисистов на чемпионатах Европы, мировой арене. Гигиена, режим дня, закаливание, самоконтроль, профилактика спортивного травматизма. Профилактика вредных привычек. Влияние спорта на организм обучающихся. Правила игры. Судейство и инструкторская практика.

Практика. Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения на подвижность суставов: вращение, повороты, наклоны, прыжки. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости. Упражнения с предметами: скалкой, набивным мячом, гантелями, ракеткой и теннисным мячом. Эстафеты. Технические приёмы: толчок, подставка, накат, срезка, подрезка, запил, топ-спин, передвижение у стола.

Контроль. Практическая работа.

#### **4. Упражнения для развития быстроты ударных движений.**

Теория. Особенности и правила выполнения быстрых ударных движений, положение тела и перегруппировка в различные положения в зависимости от положения мяча. Техника безопасности и профилактика травматизма во время игры и выполнения отдельных приемов.

Практика. Упражнения для развития быстроты ударных движений: удары по «свечам», удары с отягощением отдельных частей руки («тяжелая» ракетка, отягощение кисти, предплечья), имитация ударов с отягощениями, статистические имитационные удары с приложением усилий в моменты ускорений, вращение ракеткой велосипеда с закрепленной осью, многократные острые удары (упражнения с большим количеством мячей); Упражнения для развития быстроты передвижений: игра со всего стола одним видом удара (только справа, только слева), игра с одной точки стола с поворотами (поочередно справа и слева), игра вдвоем на двух столах, игра на вдвоемном столе, передвижения в паре, перемещения в трехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время), перемещения в четырехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время); Имитационные упражнения: накат справа из двух точек стола: правого угла и середины; накат справа из трёх точек стола: правого угла, середины и левого угла; накат слева из двух точек стола: правого угла и из середины; накат слева из трёх точек стола: левого угла, середины и правого угла; из правого угла стола-срезка, из середины стола-накат или топ-спин справа из левого угла стола-срезка, из правого угла-накат или топ-спин справа; из правого угла стола-срезка, из левого угла-накат или топ-спин; из

правого и левого углов стола поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева; поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева из середины стола; поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева из левого угла стола; имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева; имитация любимой подачи с последующим выполнением наката или топ-спина слева из левой половины стола и завершающий удар из правого угла стола.

Промежуточный контроль. Тестирование, сдача нормативов.

#### **5. Техническая подготовка.**

Теория. Научиться владеть двумя или более комбинациями техники передвижений при изменении направления ударов. Удар накатом по топ-спину после приема подставкой; после приема мяча на столе провести двустороннюю атаку; удар накатом из боковой позиции после серии срезок в передвижении; удар накатом и завершающий удар после серии срезок; двусторонняя подрезка + атакующий удар справа; двусторонняя подрезка + прием мяча над столом подставкой.

Практика. Техника комбинаций. Научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений. Главным образом проводить стандартную тренировку: подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

Атакующий удар справа. Занимающиеся должны овладеть сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом на столе, атакующим ударом справа с сопровождением. Научить управлять атакующим ударом, т.е. изменять направление (по прямой, по диагонали и т.д.). Обратит внимание на технику игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны - вспомогательные. Начать обучение умению варьировать силу ударов, обратит внимание на использование ударов средней силы и момент приложения силы. Подставка преимущественно для игроков, использующих тактику быстрого розыгрыша очка у стола или хватку «пером». Овладеть техникой удара толчком с добавочной силой по трем направлениям влево, вправо, в середину. Овладеть сочетанием техники удара толчком + топ- спин. Удары толчком из ближней и средней зоны.

Атакующий удар слева. Научить в передвижении совершать удары из левой позиции по прямой и по диагонали, главным образом средней силы. Игроки, имеющие достаточную подготовку, могут начать изучать удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева.

Контроль. Практическая работа.

### **Итоговое занятие. 2**

Практика. Учебная игра (Технические элементы в игре). Соревнование. Итоговый контроль. Тестирование, сдача нормативов.

## **3. Планируемые результаты**

### **Метапредметные результаты.**

#### *Регулятивные УУД*

- умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки.

#### *Познавательные УУД*

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

#### *Коммуникативные УУД*

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе.

### **Предметные результаты:**

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по теннису.

#### *В области познавательной культуры:*

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

#### *В области нравственной культуры:*

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

*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 красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- реализация процесса сотрудничества на основе взаимопонимания.

*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 теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально **проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по теннису.**

**Воспитательные результаты:**

- приобретение социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни;

- приобретение знаний об общественных нормах поведения в различных местах (театре);

- получение - опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.;

- получение опыта самостоятельного общественного действия.

#### **4.Календарно - тематическое планирование**

| №  | Тема урока                                                                                                                        | Кол-во часов | В том числе |          | Дата  |       |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------|----------|-------|-------|
|    |                                                                                                                                   |              | теория      | практика | План. | Факт. |
| 1  | Вводный урок по настольному теннису, Т.Б. инструктаж, обзор настольного тенниса, гигиенические требования к занимающимся спортом. | 1            | +           |          |       |       |
| 2  | Изучение вращения мяча в «накате». Обучение техники «наката» слева, справа.                                                       | 2            |             | +        |       |       |
| 3  | Совершенствование техники «наката», применение в игре.                                                                            | 2            |             | +        |       |       |
| 4  | Совершенствование техники «наката», применение в игре.                                                                            | 2            |             | +        |       |       |
| 5  | Занятия по совершенствованию подач, срезок, накатов.                                                                              | 4            |             | +        |       |       |
| 6  | Занятия по совершенствованию подач, срезок, накатов.                                                                              | 4            |             | +        |       |       |
| 7  | Занятия по совершенствованию подач, срезок, накатов.                                                                              | 4            |             | +        |       |       |
| 8  | Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре в теннис.                                                            | 4            |             | +        |       |       |
| 9  | Соревнования.                                                                                                                     | 8            |             | +        |       |       |
| 10 | Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре в теннис.                                                            | 4            |             | +        |       |       |
| 11 | Учебная игра по совершенствованию                                                                                                 | 4            |             | +        |       |       |

|    |                                                                          |      |  |   |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------|------|--|---|--|--|
|    | изученных элементов в игре в теннис.                                     |      |  |   |  |  |
| 12 | Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».   | 4    |  | + |  |  |
| 13 | Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».   | 4    |  | + |  |  |
| 14 | Применение «подставки» в игре.                                           | 4    |  | + |  |  |
| 15 | Применение «подставки» в игре.                                           | 4    |  | + |  |  |
| 16 | Соревнования.                                                            | 16   |  | + |  |  |
| 17 | Изучение техники выполнения «подставка» слева                            | 4    |  | + |  |  |
| 18 | Изучение техники выполнения «подставка» справа                           | 4    |  | + |  |  |
| 19 | Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа. | 4    |  | + |  |  |
| 20 | Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа. | 4    |  | + |  |  |
| 21 | Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.       | 4    |  | + |  |  |
| 22 | Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.       | 4    |  | + |  |  |
| 23 | Применение элемента «подрезка» в игре                                    | 4    |  | + |  |  |
| 24 | Применение элемента «подрезка» в игре                                    | 4    |  | + |  |  |
| 25 | Совершенствование изученных элементов в игре                             | 4    |  | + |  |  |
| 26 | Соревнования.                                                            | 8    |  | + |  |  |
| 27 | Изучение технического приёма «свеча».                                    | 4    |  | + |  |  |
| 28 | Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.                    | 4    |  | + |  |  |
| 29 | Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.                    | 4    |  | + |  |  |
| 30 | Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».                         | 4    |  | + |  |  |
| 31 | Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».                         | 4    |  | + |  |  |
| 32 | Учебная игра для совершенствования учебных элементов.                    | 4    |  | + |  |  |
| 33 | Учебная игра для совершенствования учебных элементов.                    | 4    |  | + |  |  |
| 34 | Соревнования.                                                            | 4    |  | + |  |  |
|    | Всего:                                                                   | 102ч |  |   |  |  |

## 5. Учебно-методическое обеспечение

1. ТИПОВАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ по виду спорта «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС» для групп начальной подготовки (методическое пособие), Автор-составитель: Барчукова Г.В. доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный работник Высшей школы РФ, Заслуженный работник физической культуры РФ, мастер спорта СССР

2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 1979
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990

**6.Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся**

Техническая подготовка.

| № | Технический прием                                    | Кол-во ударов | Оценка            |
|---|------------------------------------------------------|---------------|-------------------|
| 1 | Набивание мяча ладонной стороной                     | 100           | Хорошо            |
|   |                                                      | 65-80         | Удовлетворительно |
| 2 | Набивание мяча тыльной стороной                      | 100           | Хорошо            |
|   |                                                      | 65-80         | Удовлетворительно |
| 3 | Набивание мяча поочередно                            | 100           | Хорошо            |
|   |                                                      | 65-80         | Удовлетворительно |
| 4 | Сочетание наката справа и слева в правый угол стола  | 20 и более    | Хорошо            |
|   |                                                      | От 15 до 19   | Удовлетворительно |
| 5 | Выполнение наката справа в правый и левый углы стола | 20 и более    | Хорошо            |
|   |                                                      | От 15 до 19   | Удовлетворительно |
| 6 | Выполнение подачи справа накатом (из 10 попыток)     | 8             | Хорошо            |
|   |                                                      | 6             | Удовлетворительно |
| 7 | Игра накатами справа по диагонали                    | 30 и более    | Хорошо            |
|   |                                                      | От 20 до 29   | Удовлетворительно |
| 8 | Игра накатами слева по диагонали                     | 30 и более    | Хорошо            |
|   |                                                      | От 20 до 29   | Удовлетворительно |