

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 484
Московского района Санкт-Петербурга**

«Принято»
Решение Педагогического совета
ГБОУ школа № 484
Московского района, Санкт-Петербурга

Протокол от 31.08.2021 № 1

«Утверждаю»
Директор Ефимова М.Ю.
Приказ от 31.08.2021 № 305-оу



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»

возраст учащихся: 7-16 лет
срок усвоения программы: 3 года

Разработал:
педагог дополнительного образования
ГБОУ школы №484 Иванов А.А.

Санкт-Петербург
2021 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	6
3. Календарный учебный план.....	7
4. Рабочая программа.....	8
5. Методическое обеспечение образовательной программы.....	29
6. Критерии уровня усвоения программы.....	30
7. Информационные источники.....	33

Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с Приказом Министерства Просвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и Распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

Данная дополнительная общеобразовательная программа представляет собой **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень усвоения программы – общекультурный, который предполагает формирование общей культуры учащихся, удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Актуальность программы соответствует государственной политике в области дополнительного образования и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей. Занятия настольным теннисом способствуют развитию у детей интереса к спорту, позволяет совершенствоваться и поддерживать свою физическую форму, воспитывают волевые качества, целеустремленность, дисциплинированность, решительность действий в принятии решения, способность продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивость, упорство в достижении цели. Также воспитывают спортивное трудолюбие (выполнение больших объемов интенсивных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач); интеллектуальное воспитание (овладение специальными занятиями в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и других смежных со спортом дисциплинах, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом); воспитывают чувства ответственности за порученное дело. В процессе занятий настольным теннисом формируются выраженные черты характера и свойства личности, чтобы достичь высоких результатов не только в теннисе, но и в жизни.

Безопасность реализации программы обеспечивается в соответствии с требованиями:

Санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (covid-19)", утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 N 16.

Постановления Правительства Санкт-Петербурга от 13 марта 2020 г. N 121 "О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" (с изменениями и дополнениями на момент проведения занятий).

Реализация программы выполняется в очном режиме.

Адресат. Данная программа «Настольный теннис» предназначена для объединений дополнительного образования, где проводятся занятия для учащихся, имеющих склонность к занятиям различного вида спорта. Программа рассчитана на учащихся 7-16 лет (мальчиков и девочек), которые принимаются без специального отбора по собеседованию с заключением врача.

Цель программы – формирование разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в настольный теннис, а также воспитание гармоничной, социально-активной личности.

Задачи

Обучающие:

- Дать учащимся необходимый объем знаний по теории и методике настольного тенниса;
- Обучить детей основам техники игры в настольный теннис, тактическим взаимодействиям в игре;
- Обучить учащихся посредством игры в настольный теннис правилам здорового образа жизни;

- Обучить детей командному взаимодействию.

Развивающие:

- Развить координацию, физическую выносливость, пластику;
- Развить привычку к здоровому образу жизни.
- Развить интерес к занятию теннисом;
- Развить гибкость и быстроту реакции;
- Развить внимание;
- Развить уверенность в себе.

Воспитательные:

- Воспитать нравственные качества личности;
- Формировать коммуникативный потенциал личности;
- Воспитать умение тренироваться в коллективе;
- Сформировать тягу к самосовершенствованию;
- Воспитать умение принимать решения.

Условия реализации программы

Данная программа «Настольный теннис» предназначена для объединений дополнительного образования, где проводятся занятия для учащихся, имеющих склонность к занятиям различного вида спорта. Программа рассчитана на учащихся 7-16 лет (мальчиков и девочек), которые принимаются без специального отбора по собеседованию с заключением от врача. Программа рассчитана на 3 года обучения. Учащиеся на занятии объединяются в 3 возрастные группы: младшую, среднюю, старшую (по 12-15 человек в группе в зависимости от года обучения).

Группа 1 года обучения комплектуется в количестве не менее 15 человек;

Группа 2 года обучения комплектуется в количестве не менее 12 человек;

Группа 3 года обучения комплектуется в количестве не менее 10 человек.

Год обучения	Количество часов в год	Количество часов в неделю	Режим обучения
1 год обучения	144	4	2 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения	144	4	2 раза в неделю по 2 часа
3 год обучения	144	4	2 раза в неделю по 2 часа

После прохождения программы первого (и последующих) года обучения, при выполнении ожидаемых результатов, учащиеся, на основании приказа, переводятся на следующий год обучения. В другом случае, ребенку и его родителям (законным представителям) предлагается повторить прохождение программы на данном году обучения, для усовершенствования знаний, умений и навыков, а также достижений более высоких результатов.

Кадровое обеспечение. По данной программе может работать педагог дополнительного образования, имеющий средне-специальное или высшее педагогическое образование, или прошедший курсы переподготовки по направлению педагога дополнительного образования. А также имеющий действующий сертификат тренера по настольному теннису.

Материально-техническое обеспечение

1. Теннисные ракетки и мячи на каждого учащегося;
2. Набивные мячи;
3. Скакалки для прыжков на каждого учащегося;
4. Секундомер;

5. Гимнастические скамейки – 3 штуки;
6. Теннисные столы - 2 штуки;
7. Сетки для настольного тенниса – 2 штуки;

Форма организации занятий: групповая.

Объединение «Настольный теннис» делится на возрастные группы по 12-15 человек в зависимости от года обучения.

Основной формой проведения занятий является традиционная форма, включающая в себя теоретические и практические аспекты (тренировки).

Программа по каждому году обучения предполагает освоение определенного минимума знаний, умений и навыков.

Итоговый контроль

Программа предусматривает промежуточный и итоговый контроль результатов обучения детей.

В начале 1 года обучения (середина сентября) проводится тестирование учащихся с целью определения их физической подготовки. Промежуточный контроль проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Он предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, а также участие в районных или городских соревнованиях по настольному теннису.

Итоговый контроль 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.

Планируемые результаты

Учащиеся прошедшие полный курс по данной программе получают сведения об игре в настольный теннис, ее специфике и особенностях. По окончании обучения по программе учащиеся получают представления о технике настольного тенниса и игре в целом во всех ее аспектах, смогут демонстрировать свои умения, а также поймут, что игра в настольный теннис это интеллектуальная игра, в которой необходимо мыслить.

Предметные результаты:

- Знать об основных правилах игры в настольный теннис;
- Знать о способах движений и передвижений в настольном теннисе;
- Уметь выполнять удары с обеих сторон в настольном теннисе (удар слева и справа);
- Уметь самостоятельно проводить разминку перед занятием;
- Знать об особенностях физической подготовки (офп и спф);
- Уметь выполнять крученный удар (топ-спин);
- Выполнять жонглирование мячом;
- Знать о правилах поведения на поле во время матча;
- Выполнять различные виды подач в настольном теннисе (в том числе крученую);
- Знать об особенностях приема мяча с подачи соперника.

Метапредметные результаты:

- Иметь представления о различных турнирах по настольному теннису;
- Знать о нормах поведения во время игры и вне ее;
- Иметь навыки работы в команде – находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликтные ситуации;
- Уметь оценивать уровень сложности упражнений в соответствии с возможностями своего организма.

Личностные результаты:

- Самостоятельно развивать дисциплинированность, внимательность, а также трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Позитивно оценивать свои способности и навыки в настольном теннисе;
- Быть ориентированным на творческий подход в решении различных задач;
- Иметь навык сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками.
- Выполнять различные игровые комбинации с мячом.

Учебный план 1 года обучения

№	Раздел	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Формирование группы	6		6	Собеседование
2	Вводное занятие. Инструктаж по пожарной и технической безопасности	2		2	Опрос
3	Физическая подготовка	2	52	54	Тестирование, УТЗ
4	Технико-тактическая подготовка	4	72	76	УТЗ
5	Теоретическая подготовка	4		4	Опрос
6	Итоговое занятие		2	2	УТЗ
Итого		18	126	144	

Учебный план 2 года обучения

№	Раздел	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по пожарной и технической безопасности	2		2	Собеседование
2	Физическая подготовка	2	56	58	Тестирование, УТЗ
3	Технико-тактическая подготовка	4	74	78	УТЗ
4	Теоретическая подготовка	4		4	Опрос

5	Итоговое занятие		2	2	УТЗ
Итого		12	132	144	

Учебный план 3 года обучения

№	Раздел	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по пожарной и технической безопасности	2		2	Собеседование
2	Физическая подготовка	2	56	58	Тестирование, УТЗ
3	Технико-тактическая подготовка	4	74	78	УТЗ
4	Теоретическая подготовка	4		4	Опрос
5	Итоговое занятие		2	2	УТЗ
Итого		12	132	144	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	14.09.2021	24.05.2022	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения	02.09.2021	24.05.2022	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
3 год обучения	02.09.2021	24.05.2022	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»

Задачи программы 1-го года обучения

Обучающие:

- Дать учащимся необходимый объем знаний по теории и методике настольного тенниса;
- Обучить детей основам техники игры в настольный теннис, тактическим взаимодействиям в игре.

Развивающие:

- Развить координацию, физическую выносливость, пластику;
- Развить привычку к здоровому образу жизни;
- Развить гибкость и быстроту реакции;
- Развить внимание;

Воспитывающие:

- Воспитать нравственные качества личности;
- Воспитать умение тренироваться в коллективе;
- Воспитать тягу к самосовершенствованию;
- Воспитать умение принимать решения.

Ожидаемый результат учащихся 1-го года обучения

К концу учебного года ребенок должен **ЗНАТЬ** ряд знаний и навыков: правила приема и обработки мяча в теннисе, ударов по мячу, подачи с различными вращениями. Знать основы тактических взаимодействий в игре.

УМЕТЬ выполнять удары мячу с обеих рук (слева и справа), выполнять подачу с различными вращениями (крученая и плоская подача). Уметь исполнить топ-спин в игре, а также правильно занимать позицию в игре.

ВЫПОЛНЯТЬ удары по мячу правильно, двигаться плавно, иметь навык кистевой работы в настольном теннисе, использовать топ-спин и крученую подачу в игре, а также уметь играть на ближней и средней дистанции.

Календарно-тематическое планирование
1 год обучения

№	Раздел	Тема занятий	Всего часов	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения
1.	Раздел 1	Формирование группы	2		
2.	Раздел 1	Формирование группы	2		
3.	Раздел 1	Формирование группы	2		
4.	Раздел 2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2		
5.	Раздел 3	Игры в парах.	2		
6.	Раздел 3	Подача и ее совершенствование.	2		

7.	Раздел 4	Понятие тактики игры в теннис	2		
8.	Раздел 3	Общая физическая подготовка (ОФП).	2		
9.	Раздел 3	Передвижения в теннисе	2		
10.	Раздел 4	Топ-спин и вращение	2		
11.	Раздел 4	Подача с вращением	2		
12.	Раздел 3	Удар справа и слева	2		
13.	Раздел 5	Упражнения на развитие силовых и скоростных качеств	2		
14.	Раздел 3	Удар слева топ-спин	2		
15.	Раздел 4	Удар справа с вращением	2		
16.	Раздел 3	Прием подачи в парах	2		
17.	Раздел 5	Техника вращения мяча в теннисе	2		
18.	Раздел 3	Работа кистью в настольном теннисе	2		
19.	Раздел 4	Жонглирование с топ-спином	2		
20.	Раздел 3	Передвижения в теннисе	2		
21.	Раздел 3	Обработка мяча при подаче	2		
22.	Раздел 3	Ускорения в теннисе	2		
23.	Раздел 3	Прием и передвижения	2		
24.	Раздел 3	Прием и передвижения	2		
25.	Раздел 4	Удары топ-спин и вращение	2		
26.	Раздел 3	Подача с вращением и без	2		
27.	Раздел 3	ОФП бег.передвижения	2		
28.	Раздел 4	Удары в парах в теннисе	2		
29.	Раздел 4	Удар с отскока техника	2		
30.	Раздел 4	ОФП бег передвижения	2		
31.	Раздел 4	Удар слева и справа топ-спин	2		
32.	Раздел 4	Совершенствование техники подачи	2		
33.	Раздел 3	Подача с ускорением	2		
34.	Раздел 3	Удар слева топ-спин	2		
35.	Раздел 4	Игры в парах	2		
36.	Раздел 3	Офп бег передвижения	2		
37.	Раздел 4	Подача с ускорением	2		
38.	Раздел 4	Удар слева и справа топ-спин	2		
39.	Раздел 4	Удар с отскока техника	2		
40.	Раздел 3	Игры в парах	2		
41.	Раздел 4	Подача с ускорением	2		
42.	Раздел 4	Удар слева топ-спин	2		
43.	Раздел 3	ОФП бег передвижения	2		
44.	Раздел 4	Передвижения с ускорением	2		
45.	Раздел 3	ОФП бег	2		
46.	Раздел 4	ОФП бег	2		
47.	Раздел 4	Движения в теннисе	2		
48.	Раздел 4	ОФП бег передвижения	2		
49.	Раздел 4	Передвижения в теннисе	2		
50.	Раздел 3	Передвижения с ускорением	2		
51.	Раздел 3	Удары в парах	2		

52.	Раздел 3	Передвижения с ускорением	2		
53.	Раздел 3	Подача с ускорением	2		
54.	Раздел 4	Топ-спин слева и справа	2		
55.	Раздел 3	Удары в парах	2		
56.	Раздел 3	Удар с отскока техника	2		
57.	Раздел 3	Прием и подача в теннисе	2		
58.	Раздел 3	Игровая тренировка	2		
59.	Раздел 3	Жонглирование и вращение	2		
60.	Раздел 3	Жонглирование и вращение	2		
61.	Раздел 4	Прием и подача в теннисе	2		
62.	Раздел 3	Теоретические основы настольного тенниса	2		
63.	Раздел 3	Прием и подача в теннисе	2		
64.	Раздел 4	Вращение мяча	2		
65.	Раздел 4	ОФП работа ногами	2		
66.	Раздел 4	Топ-спин слева и справа	2		
67.	Раздел 4	Прием и подача в теннисе	2		
68.	Раздел 4	Топ-спин слева и справа	2		
69.	Раздел 4	Прием и подача в теннисе	2		
70.	Раздел 4	Топ-спин слева и справа	2		
71.	Раздел 4	Прием и подача в теннисе	2		
72.	Раздел 6	Итоговое занятие	2		
		Итого	144		

Содержание программы 1 год обучения

Раздел 1. Формирование группы

Теория: Запись (онлайн) учащихся в объединение. Презентация занятий.

Раздел 2. Вводное занятие. Инструктаж по пожарной и технической безопасности

Теория: Зачем нужно соблюдать правила пожарной и технической безопасности. Какие последствия могут быть, если они не соблюдаются. Страховка и самостраховка во время выполнения тренировочных упражнений. Выучить и выполнять правила техники безопасности во время всего периода занятий.

Раздел 3. Физическая подготовка

Теория: Знакомство с общеразвивающими и специальными физическими упражнениями, и спортивными играми с элементами тенниса. Развитие знаний. СФП и методы реализации.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения в висах и упорах. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры. Специальная физическая подготовка – целенаправленное развитие быстроты, скорости, ловкости, скоростно-силовых качеств. Развитие специальной физической подготовки по различным направлениям в теннисе. Игровые и тренировочные упражнения (ускорения и игровые квадраты).

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка

Теория: Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий в теннисе. Коллективная и индивидуальная игра и их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры. Упражнения для развития умения выполнять топ-спин, выполнение заданий по зрительному сигналу. Тренировочные игры.

Практика: Техника передвижения. Удары по мячу слева и справа. Техника обработки мяча. Техника подачи. Тренировочные игры. Развитие технических навыков и умений работать кистью, технические упражнения на развитие данных способностей. Обучение навыкам пластичного тенниса, отработка приемов на развитие данных навыков. Развитие координации и правильного

движения в теннисе, отработка упражнений на развитие данных качеств. Совершенствование умений игры один на один. Улучшение скоростно-силовых качеств путем отработки игр на маленьком пространстве. Совершенствование техники удара справа и слева.

Раздел 5. Теоретическая подготовка

Теория: Классификация и терминология технических приемов игры в теннис. Отработка знаний по направлениям тактического взаимодействия в теннисе. Разбор схем игры на игровой доске. Теоретические занятия по действиям игрока во время игр и тренировок. Разбор и качественная оценка игроков по отдельности. Изучение комбинационных взаимодействий в теннисе.

Раздел 6. Итоговое занятие

Практика: Выступление на соревнованиях районного и городского масштабов. Игровая тренировка.

Задачи программы 2-го года обучения

Обучающие:

- Дать учащимся необходимый объем знаний по теории и методике настольного тенниса;
- Обучить детей основам техники игры в настольный теннис, тактическим взаимодействиям в игре.

Развивающие:

- Развить координацию, физическую выносливость, пластику;
- Развить привычку к здоровому образу жизни;
- Развить гибкость и быстроту реакции;
- Развить внимание;

Воспитывающие:

- Воспитать нравственные качества личности;
- Воспитать умение тренироваться в коллективе;
- Воспитать тягу к самосовершенствованию;
- Воспитать умение принимать решения.

Ожидаемый результат учащихся 2-го года обучения

К концу учебного года ребенок должен **ЗНАТЬ** ряд знаний и навыков: правила приема и обработки мяча в теннисе, ударов по мячу, подачи с различными вращениями. Знать основы тактических взаимодействий в игре.

УМЕТЬ выполнять удары мячу с обеих рук (слева и справа), выполнять подачу с различными вращениями (крученая и плоская подача). Уметь исполнить топ-спин в игре, а также правильно занимать позицию в игре.

ВЫПОЛНЯТЬ удары по мячу правильно, двигаться плавно, иметь навык кистевой работы в настольном теннисе, использовать топ-спин и крученую подачу в игре, а также уметь играть на ближней и средней дистанции.

Календарно-тематическое планирование 2 год обучения

№	Раздел	Тема занятий	Всего часов	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения
1.	Раздел 1	Вводное занятие. Инструктаж по технической безопасности.	2		
2.	Раздел 2	Подача в парах	2		

3.	Раздел 2	Подачи в парах	2		
4.	Раздел 2	Перемещения в теннисе	2		
5.	Раздел 2	Игры в парах.	2		
6.	Раздел 2	Подача и ее совершенствование.	2		
7.	Раздел 4	Понятие тактики игры в теннис	2		
8.	Раздел 2	Общая физическая подготовка (ОФП).	2		
9.	Раздел 2	Передвижения в теннисе	2		
10.	Раздел 3	Топ-спин и вращение	2		
11.	Раздел 3	Подача с вращением	2		
12.	Раздел 3	Удар справа и слева	2		
13.	Раздел 3	Упражнения на развитие силовых и скоростных качеств	2		
14.	Раздел 3	Удар слева топ-спин	2		
15.	Раздел 3	Удар справа с вращением	2		
16.	Раздел 3	Прием подачи в парах	2		
17.	Раздел 3	Техника вращения мяча в теннисе	2		
18.	Раздел 3	Работа кистью в настольном теннисе	2		
19.	Раздел 4	Жонглирование с топ-спином	2		
20.	Раздел 3	Передвижения в теннисе	2		
21.	Раздел 3	Обработка мяча при подаче	2		
22.	Раздел 3	Ускорения в теннисе	2		
23.	Раздел 3	Прием и передвижения	2		
24.	Раздел 3	Прием и передвижения	2		
25.	Раздел 2	Удары топ-спин и вращение	2		
26.	Раздел 3	Подача с вращением и без	2		
27.	Раздел 3	ОФП бег передвижения	2		
28.	Раздел 2	Удары в парах в теннисе	2		
29.	Раздел 2	Удар с отскока техника	2		
30.	Раздел 2	ОФП бег передвижения	2		
31.	Раздел 2	Удар слева и справа топ-спин	2		
32.	Раздел 2	Совершенствование техники подачи	2		
33.	Раздел 2	Подача с ускорением	2		
34.	Раздел 2	Удар слева топ-спин	2		
35.	Раздел 2	Игры в парах	2		
36.	Раздел 3	ОФП; бег передвижения	2		
37.	Раздел 3	Подача с ускорением	2		
38.	Раздел 3	Удар слева и справа топ-спин	2		
39.	Раздел 3	Удар с отскока техника	2		
40.	Раздел 3	Игры в парах	2		
41.	Раздел 3	Подача с ускорением	2		
42.	Раздел 3	Удар слева топ-спин	2		
43.	Раздел 3	ОФП бег передвижения	2		
44.	Раздел 2	Передвижения с ускорением	2		
45.	Раздел 2	ОФП бег	2		
46.	Раздел 2	ОФП бег	2		
47.	Раздел 2	Движения в теннисе	2		

48.	Раздел 2	ОФП бег передвижения	2		
49.	Раздел 2	Передвижения в теннисе	2		
50.	Раздел 3	Передвижения с ускорением	2		
51.	Раздел 3	Удары в парах	2		
52.	Раздел 3	Передвижения с ускорением	2		
53.	Раздел 3	Подача с ускорением	2		
54.	Раздел 2	Топ-спин слева и справа	2		
55.	Раздел 3	Удары в парах	2		
56.	Раздел 3	Удар с отскока техника	2		
57.	Раздел 3	Прием и подача в теннисе	2		
58.	Раздел 3	Игровая тренировка	2		
59.	Раздел 3	Жонглирование и вращение	2		
60.	Раздел 3	Жонглирование и вращение	2		
61.	Раздел 2	Прием и подача в теннисе	2		
62.	Раздел 3	Теоретические основы настольного тенниса	2		
63.	Раздел 3	Прием и подача в теннисе	2		
64.	Раздел 2	Вращение мяча	2		
65.	Раздел 2	ОФП работа ногами	2		
66.	Раздел 3	Топ-спин слева и справа	2		
67.	Раздел 3	Прием и подача в теннисе	2		
68.	Раздел 3	Топ-спин слева и справа	2		
69.	Раздел 2	Прием и подача в теннисе	2		
70.	Раздел 3	Топ-спин слева и справа	2		
71.	Раздел 3	Прием и подача в теннисе	2		
72.	Раздел 5	Итоговое занятие	2		
		Итого	144		

Содержание программы 2 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по пожарной и технической безопасности

Теория: Зачем нужно соблюдать правила пожарной и технической безопасности. Какие последствия могут быть, если они не соблюдаются. Страховка и самостраховка во время выполнения тренировочных упражнений. Выучить и выполнять правила техники безопасности во время всего периода занятий.

Раздел 2. Физическая подготовка

Теория: Знакомство с общеразвивающими и специальными физическими упражнениями, и спортивными играми с элементами тенниса. Развитие знаний. СФП и методы реализации.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения в висах и упорах. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры. Специальная физическая подготовка – целенаправленное развитие быстроты, скорости, ловкости, скоростно-силовых качеств. Развитие специальной физической подготовки по различным направлениям в теннисе. Игровые и тренировочные упражнения (ускорения и игровые квадраты).

Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка

Теория: Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий в теннисе. Коллективная и индивидуальная игра и их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры. Упражнения для развития умения выполнять топ-спин, выполнение заданий по зрительному сигналу. Тренировочные игры.

Практика: Техника передвижения. Удары по мячу слева и справа. Техника обработки мяча. Техника подачи. Тренировочные игры. Развитие технических навыков и умений работать кистью, технические упражнения на развитие данных способностей. Обучение навыкам пластичного тенниса, отработка приемов на развитие данных навыков. Развитие координации и правильного движения в теннисе, отработка упражнений на развитие данных качеств. Совершенствование умений игры один на один. Улучшение скоростно-силовых качеств путем отработки игр на маленьком пространстве. Совершенствование техники удара справа и слева.

Раздел 4. Теоретическая подготовка

Теория: Классификация и терминология технических приемов игры в теннис. Отработка знаний по направлениям тактического взаимодействия в теннисе. Разбор схем игры на игровой доске. Теоретические занятия по действиям игрока во время игр и тренировок. Разбор и качественная оценка игроков по отдельности. Изучение комбинационных взаимодействий в теннисе.

Раздел 5. Итоговое занятие

Практика: Выступление на соревнованиях районного и городского масштабов. Игровая тренировка.

Задачи программы 3-го года обучения

Обучающие:

Дать учащимся необходимый объем знаний по теории и методике настольного тенниса;

- Обучить детей интеллектуальным действиям в игре, умению ориентироваться в игре при выполнении ударов;
- Обучить детей выполнять технические элементы в игре кистью и совершенствовать данные навыки.

Развивающие:

- Развить координацию, физическую выносливость, пластику;
- Развить привычку к здоровому образу жизни;
- Развить гибкость и быстроту реакции;
- Развить внимание;

Воспитывающие:

- Воспитать нравственные качества личности;
- Воспитать умение тренироваться в коллективе;
- Воспитать тягу к самосовершенствованию;
- Воспитать умение принимать решения.

Ожидаемый результат учащихся 3-го года обучения

ЗНАТЬ: правила приема и обработки мяча в настольном теннисе, ударов слева и справа, подачи и ее направления. Знать основы тактических приемов в настольном теннисе. Знать основные технические элементы работы кистью при ударах топ-спин.

УМЕТЬ выполнять удары с вращением (топ-спин) с обеих рук, выполнять подачу с вращением и без. Уметь исполнить накат (удар слева и справа кистью), а также правильно принимать мяч в игре. Уметь правильно выбирать позицию в игре для более эффективных ударов.

ПРАВИЛЬНО ВЫПОЛНЯТЬ удары по мячу, двигаться пластично, иметь навык кистевой работы в настольном теннисе, использовать топ-спин и крученую подачу в игре, а также уметь играть на ближнюю, среднюю и дальнюю дистанцию.

**Календарно-тематическое планирование
3 год обучения**

№	Раздел	Тема занятий	Всего часов	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения
1.	Раздел 1	Вводное занятие. Инструктаж по технической безопасности.	2		
2.	Раздел 2	Подача в парах	2		
3.	Раздел 2	Поддачи в парах	2		
4.	Раздел 2	Перемещения в теннисе	2		
5.	Раздел 2	Игры в парах.	2		
6.	Раздел 2	Подача и ее совершенствование.	2		
7.	Раздел 4	Понятие тактики игры в теннис	2		
8.	Раздел 2	Общая физическая подготовка (ОФП).	2		
9.	Раздел 2	Передвижения в теннисе	2		
10.	Раздел 3	Топ-спин и вращение	2		
11.	Раздел 3	Подача с вращением	2		
12.	Раздел 3	Удар справа и слева	2		
13.	Раздел 3	Упражнения на развитие силовых и скоростных качеств	2		
14.	Раздел 3	Удар слева топ-спин	2		
15.	Раздел 3	Удар справа с вращением	2		
16.	Раздел 3	Прием подачи в парах	2		
17.	Раздел 3	Техника вращения мяча в теннисе	2		
18.	Раздел 3	Работа кистью в настольном теннисе	2		
19.	Раздел 4	Жонглирование с топ-спином	2		

20.	Раздел 3	Передвижения в теннисе	2		
21.	Раздел 3	Обработка мяча при подаче	2		
22.	Раздел 3	Ускорения в теннисе	2		
23.	Раздел 3	Прием и передвижения	2		
24.	Раздел 3	Прием и передвижения	2		
25.	Раздел 2	Удары топ-спин и вращение	2		
26.	Раздел 3	Подача с вращением и без	2		
27.	Раздел 3	ОФП бег.передвижения	2		
28.	Раздел 2	Удары в парах в теннисе	2		
29.	Раздел 2	Удар с отскока техника	2		
30.	Раздел 2	ОФП бег передвижения	2		
31.	Раздел 2	Удар слева и справа топ-спин	2		
32.	Раздел 2	Совершенствование техники подачи	2		
33.	Раздел 2	Подача с ускорением	2		
34.	Раздел 2	Удар слева топ-спин	2		
35.	Раздел 2	Игры в парах	2		
36.	Раздел 3	Офп бег передвижения	2		
37.	Раздел 3	Подача с ускорением	2		
38.	Раздел 3	Удар слева и справа топ-спин	2		
39.	Раздел 3	Удар с отскока техника	2		
40.	Раздел 3	Игры в парах	2		
41.	Раздел 3	Подача с ускорением	2		
42.	Раздел 3	Удар слева топ-спин	2		
43.	Раздел 3	ОФП бег передвижения	2		
44.	Раздел 2	Передвижения с ускорением	2		
45.	Раздел 2	ОФП бег	2		
46.	Раздел 2	ОФП бег	2		
47.	Раздел 2	Движения в теннисе	2		
48.	Раздел 2	ОФП бег передвижения	2		
49.	Раздел 2	Передвижения в теннисе	2		
50.	Раздел 3	Передвижения с ускорением	2		
51.	Раздел 3	Удары в парах	2		
52.	Раздел 3	Передвижения с ускорением	2		
53.	Раздел 3	Подача с ускорением	2		
54.	Раздел 2	Топ-спин слева и справа	2		
55.	Раздел 3	Удары в парах	2		
56.	Раздел 3	Удар с отскока техника	2		
57.	Раздел 3	Прием и подача в теннисе	2		
58.	Раздел 3	Игровая тренировка	2		
59.	Раздел 3	Жонглирование и вращение	2		
60.	Раздел 3	Жонглирование и вращение	2		
61.	Раздел 2	Прием и подача в теннисе	2		
62.	Раздел 3	Теоретические основы настольного тенниса	2		
63.	Раздел 3	Прием и подача в теннисе	2		
64.	Раздел 2	Вращение мяча	2		
65.	Раздел 2	ОФП работа ногами	2		
66.	Раздел 3	Топ-спин слева и справа	2		
67.	Раздел 3	Прием и подача в теннисе	2		

68.	Раздел 3	Топ-спин слева и справа	2		
69.	Раздел 2	Прием и подача в теннисе	2		
70.	Раздел 3	Топ-спин слева и справа	2		
71.	Раздел 3	Прием и подача в теннисе	2		
72.	Раздел 5	Итоговое занятие	2		
		Итого	144		

Содержание программы 3 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по пожарной и технической безопасности

Теория: Зачем нужно соблюдать правила пожарной и технической безопасности. Какие последствия могут быть, если они не соблюдаются. Страховка и самостраховка во время выполнения тренировочных упражнений. Выучить и выполнять правила техники безопасности во время всего периода занятий.

Раздел 2. Физическая подготовка

Теория: Знакомство с общеразвивающими и специальными физическими упражнениями, и спортивными играми с элементами тенниса. Развитие знаний. СФП и методы реализации.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения в висах и упорах. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры. Специальная физическая подготовка – целенаправленное развитие быстроты, скорости, ловкости, скоростно-силовых качеств. Развитие специальной физической подготовки по различным направлениям в теннисе. Игровые и тренировочные упражнения (ускорения и игровые квадраты).

Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка

Теория: Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий в теннисе. Коллективная и индивидуальная игра и их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в теннис. Упражнения для развития умения «видеть стол», выполнение заданий по зрительному сигналу. Тренировочные игры.

Практика: Техника передвижения. Удары по мячу слева и справа. Техника обработки мяча. Техника подачи. Тренировочные игры. Развитие технических навыков и умений работать кистью, технические упражнения на развитие данных способностей. Обучение навыкам пластичного тенниса, отработка приемов на развитие данных навыков. Развитие координации и правильного движения в теннисе, отработка упражнений на развитие данных качеств. Совершенствование умений игры один на один. Улучшение скоростно-силовых качеств путем отработки игр на маленьком пространстве. Совершенствование техники удара справа и слева.

Раздел 4. Теоретическая подготовка

Теория: Классификация и терминология технических приемов игры в теннис. Отработка знаний по направлениям тактического взаимодействия в теннисе. Разбор схем игры на игровой доске. Теоретические занятия по действиям игрока во время игр и тренировок. Разбор и качественная оценка игроков по отдельности. Изучение комбинационных взаимодействий в теннисе.

Раздел 5. Итоговое занятие

Практика: Выступление на соревнованиях районного и городского масштабов. Игровая тренировка.

Методическое обеспечение образовательной программы 1-3 год обучения

№ п/п	Раздел/тема	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Формы подведения итогов
1	Правила техники безопасности	УТЗ (учебно-тренировочное занятие)	При изучении данной темы используется <i>объяснение</i> .	Памятка	Опрос, тестирование

			Также используется метод <i>иллюстрации</i>		
2	Физическая подготовка	Тренировка	<i>Наглядно-практические</i> методы – при выполнении общефиз.упр-ий	-----	Тестирование, зачет
3	Правила игры, организация соревнований, система их проведения	УТЗ	При изучении данной темы используется <i>объяснение</i> . Также используется метод <i>иллюстрации</i>	Памятка, схема, таблица	Контрольное занятие
4	Техническая подготовка	Тренировка	<i>Наглядно-практические</i> методы – при отработке техн.приемов	-----	Открытое занятие, зачет
5	Тактическая подготовка	Тренировка	При изучении данной темы используется <i>объяснение</i> . Также используется метод <i>иллюстрации</i>	Схема, модели	Тестирование, открытое занятие

Отслеживание результативности учащихся

Критерии уровня усвоения программы

Физическая подготовка:

- Умение выполнять общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения в висах и упорах (различные виды растяжек на развитие и подготовку опорно-двигательного аппарата для занятий теннисом);
- Легкоатлетические упражнения (челночный бег, различные виды ускорений, прыжки в длину и с места);
- Подвижные игры с элементами тенниса (командное взаимодействие);
- Выполнение нормативов специальной физической подготовки – целенаправленное развитие быстроты, скорости, ловкости, скоростно-силовых качеств (нормативы по челночному бегу, прыжков в длину с места, подтягивание и отжимание);
- Игровые и тренировочные упражнения (теннис-болл, ускорения и др.)

Техническая подготовка

- Умение выполнять удары по мячу справа и слева (топ-спин);
- Техника подачи (выполнение правильного подхода и движения при подаче);

- Техника приема мяча. Тренировочные игры (выполнение правильного подхода к приему мяча в настольном теннисе);
- Развитие координации и правильного движения в теннисе;
- Изучение подрезки и вращений в теннисе. Совершенствование умений игры один на один;
- Улучшение скоростно-силовых качеств путем отработки игр на маленьком пространстве;
- Выполнение контрольных нормативов по жонглированию мячом.

Тактическая подготовка

- Развитие в тактике и тактических взаимодействиях в игре;
- Умение взаимодействовать и понимать коллективную и индивидуальную игру и ее сочетание (индивидуальные и групповые тактические действия);
- Командная тактика игры в настольный теннис;
- Умение вращать мяч, выполнение заданий по зрительному сигналу. Тренировочные игры.

Уровень усвоения программы:

- Низкий;
- Средний;
- Высокий.

Форма проведения итогового контроля учащихся 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.

Информационные источники

1. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех., М., ФиС, 2008 г;
2. «Теория и методика настольного тенниса» под ред. профессора Г.В. Барчуковой. М.: «Академия», 2006;
3. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. – М.: ФиС, 2000;
4. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001;
5. Фримерман Э.Я.; Сост.серии В.Л. Штейнбах: Настольный теннис. –М: Олимпия Пресс, 2005;
6. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», М, Просвещение, 2004;
7. Журавлева А. Ю. Большие возможности маленькой ракетки/ А. Ю. Журавлева// Спорт в школе. – 2012. - № 3;
8. Шестеренкин О.Н.. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000;
9. Wikipedia.org. Свободная энциклопедия на русском языке;
10. www.ttlife.ru– сайт федерации настольного тенниса СПб;
11. academia-moscow.ru - сайт теории и методике настольного тенниса;
12. <http://www.teoriya.ru/> - теория и практика физической культуры;
13. www.ttsport.ru – мир настольного тенниса;
14. <http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm> - наука о тренерской работе.