

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Настольный теннис»

Пояснительная записка

Направленность - физкультурно-спортивная.

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.

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 занятия 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 крученый 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

Учебный план 1 года обучения

№	Раздел	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Формирование группы	4		4	УТЗ (учебно-тренировочное занятие)

2	Вводное занятие. Техника безопасности	2		2	УТЗ
3	Физическая подготовка	2	52	54	Тестирование
4	Технико-тактическая подготовка	4	72	76	УТЗ
5	Теоретическая подготовка	6		6	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. Техника безопасности	2		2	УТЗ (учебно-тренировочное занятие)
2	Физическая подготовка	4	52	56	Тестирование
3	Технико-тактическая подготовка	6	72	78	УТЗ
4	Теоретическая подготовка	6		6	Опрос
5	Итоговое занятие		2	2	УТЗ
Итого		18	126	144	

Учебный план 3 года обучения

№	Раздел	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2		2	УТЗ (учебно-тренировочное занятие)
2	Физическая подготовка	4	52	56	Тестирование
3	Технико-тактическая подготовка	6	72	78	УТЗ
4	Теоретическая	6		6	

	подготовка				Опрос
5	Итоговое занятие		2	2	УТЗ
Итого		18	126	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	12.09.2019	25.05.2020	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения	03.09.2019	25.05.2020	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
«Настольный теннис»
1 год обучения

Задачи программы

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 пластично, 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
2019-2020 учебный год**

Даты занятий объединения	Раздел программы	Содержание занятий	теория	практика	всего
05.09	Раздел 1	Формирование группы	2		2
07.09	Раздел 1	Формирование группы	2		2
12.09	Раздел 2	Вводное занятие. Инструктаж по Технике безопасности.	2		2
14.09	Раздел 3 (физическая подготовка)	Общая физическая подготовка (ОФП).		2	2
19.09	Раздел 3 (физическая подготовка)	Игры в парах.		2	2
21.09	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Подача и ее совершенствование.		2	2
26.09	Раздел 5 (теоретическая подготовка)	Понятие тактики игры в теннис	2		2
28.09	Раздел 3 (физическая подготовка)	Общая физическая подготовка (ОФП).			2
03.10	Раздел 3 (физическая подготовка)	Передвижения в теннисе		2	2
05.10	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Топ-спин и вращение		2	2
10.10	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Подача с вращением		2	2
12.10	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Удар справа и слева		2	2
17.10	Раздел 3 (физическая подготовка)	Упражнения на развитие силовых и скоростных качеств		2	2
19.10	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Удар слева топ-спин		2	2
24.10	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Удар справа с вращением		2	2

	подготовка)				
26.10	Раздел 4 (технико- тактическая подготовка)	Прием подачи в парах		2	2
31.10	Раздел 5 (теоретическая подготовка)	Техника вращения мяча в теннисе	2		2
02.11	Раздел 4 (технико- тактическая подготовка)	Товарищеские игры ФМЛ 366		2	2
07.11	Раздел 4 (технико- тактическая подготовка)	Товарищеские игры ФМЛ 366		2	2
09.11	Раздел 3 (физическая подготовка)	Передвижения в теннисе		2	2
14.11	Раздел 4 (технико- тактическая подготовка)	Обработка мяча при подаче		2	2
16.11	Раздел 3 (физическая подготовка)	Ускорения в теннисе		2	2
21.11	Раздел 3 (физическая подготовка)	Прием и передвижения		2	2
23.11	Раздел 3 (физическая подготовка)	Прием и передвижения		2	2
28.11	Раздел 4 (технико- тактическая подготовка)	Удары топ-спин и вращение		2	2
30.11	Раздел 4 (технико- тактическая подготовка)	Подача с вращением и без		2	2
05.12	Раздел 3 (физическая подготовка)	ОФП бег. передвижения		2	2
07.12	Раздел 4 (технико- тактическая подготовка)	Удары в парах в теннисе		2	2
12.12	Раздел 4 (технико- тактическая подготовка)	Удар с отскока техника		2	2
14.12	Раздел 3	ОФП бег передвижения		2	2

	(физическая подготовка)				
19.12	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Удар слева и справа топ-спин	2		2
21.12	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Совершенствование техники подачи		2	2
26.12	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Подача с ускорением		2	2
28.12	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Удар слева топ-спин		2	2
09.01	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Игры в парах		2	2
11.01	Раздел 3 (физическая подготовка)	Офп бег передвижения		2	2
16.01	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Подача с ускорением		2	2
18.01	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Удар слева и справа топ-спин		2	2
23.01	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Удар с отскока техника		2	2
25.01	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Игры в парах		2	2
30.01	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Подача с ускорением		2	2
01.02	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Удар слева топ-спин		2	2
06.02	Раздел 3 (физическая подготовка)	ОФП бег передвижения		2	2

08.02	Раздел 3 (физическая подготовка)	Передвижения с ускорением		2	2
13.02	Раздел 3 (физическая подготовка)	ОФП бег	2		2
15.02	Раздел 3 (физическая подготовка)	ОФП бег		2	2
20.02	Раздел 3 (физическая подготовка)	Движения в теннисе		2	2
22.02	Раздел 3 (физическая подготовка)	ОФП бег передвижения		2	2
27.02	Раздел 3 (физическая подготовка)	Передвижения в теннисе		2	2
29.02	Раздел 3 (физическая подготовка)	Передвижения с ускорением		2	2
05.03	Раздел 3 (физическая подготовка)	Удары в парах		2	2
07.03	Раздел 3 (физическая подготовка)	Передвижения с ускорением		2	2
12.03	Раздел 4 (техническая подготовка)	Подача с ускорением	2		2
14.03	Раздел 4 (техническая подготовка)	Топ-спин слева и справа		2	2
19.03	Раздел 3 (физическая подготовка)	Удары в парах		2	2
21.03	Раздел 4 (техническая подготовка)	Удар с отскока техника		2	2
26.03	Раздел 5 (теоретическая подготовка)	Прием и подача в теннисе	2		2
28.03	Раздел 3 (физическая подготовка)	Игровая тренировка		2	2
02.04	Раздел 4 (техническая подготовка)	Товарищеские игры ФМЛ 366		2	2

04.04	Раздел 4 (техническая подготовка)	Товарищеские игры ФМЛ 366		2	2
09.04	Раздел 4 (техническая подготовка)	Прием и подача в теннисе		2	2
11.04	Раздел 3 (физическая подготовка)	ОФП бег передвижения		2	2
16.04	Раздел 3 (физическая подготовка)	ОФП бег передвижения		2	2
18.04	Раздел 4 (техническая подготовка)	Удар с отскока техника		2	2
23.04	Раздел 3 (физическая подготовка)	ОФП бег		2	2
25.04	Раздел 4 (техническая подготовка)	Топ-спин слева и справа		2	2
30.04	Раздел 4 (техническая подготовка)	Прием и подача в теннисе		2	2
02.05	Раздел 4 (техническая подготовка)	Топ-спин слева и справа		2	2
07.05	Раздел 4 (техническая подготовка)	Прием и подача в теннисе		2	2
14.05	Раздел 4 (техническая подготовка)	Топ-спин слева и справа		2	2
16.05	Раздел 3 (физическая подготовка)	Удары в движении		2	2
21.05	Раздел 6 (итоговое занятие)	Итоговое занятие		2	2
		Итого	18	126	144

Содержание программы 1 год обучения

Раздел 1. Формирование группы

Теория: Набор учащихся в группу. Собеседование.

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.

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
«Настольный теннис»
2 год обучения

Задачи программы

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 2-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
2 год обучения
2019-2020 учебный год**

Даты занятий объединения	Раздел программы	Содержание занятий	теория	практика	всего
03.09	Раздел 1	Вводное занятие. Инструктаж по Технике безопасности.	2		2
05.09	Раздел 2 (физическая подготовка)	Игры в парах.		2	2
10.09	Раздел 2 (физическая подготовка)	Топ-спин и вращение		2	2
12.09	Раздел 2 (физическая подготовка)	Общая физическая подготовка (ОФП).		2	2
17.09	Раздел 2 (физическая подготовка)	Игры в парах.		2	2
19.09	Раздел 3 (технико-тактическая подготовка)	Подача и ее совершенствование.		2	2
24.09	Раздел 4 (теоретическая подготовка)	Понятие тактики игры в теннис	2		2
26.09	Раздел 2 (физическая подготовка)	Общая физическая подготовка (ОФП).			2
01.10	Раздел 2 (физическая подготовка)	Передвижения в теннисе		2	2
03.10	Раздел 3 (технико-тактическая подготовка)	Топ-спин и вращение		2	2
08.10	Раздел 3 (технико-тактическая подготовка)	Подача с вращением		2	2
10.10	Раздел 3 (технико-тактическая подготовка)	Удар справа и слева		2	2
15.10	Раздел 2 (физическая подготовка)	Упражнения на развитие силовых и скоростных качеств		2	2
17.10	Раздел 3 (технико-тактическая подготовка)	Удар слева топ-спин		2	2
22.10	Раздел 3 (технико-тактическая подготовка)	Удар справа с вращением		2	2
24.10	Раздел 3 (технико-тактическая подготовка)	Прием подачи в парах		2	2
29.10	Раздел 4 (теоретическая подготовка)	Техника вращения мяча в теннисе	2		2
31.10	Раздел 3 (технико-	Товарищеские игры ФМЛ 366		2	2

	тактическая подготовка)				
05.11	Раздел 3 (техническая подготовка)	Товарищеские игры ФМЛ 366		2	2
07.11	Раздел 2 (физическая подготовка)	Передвижения в теннисе		2	2
12.11	Раздел 3 (техническая подготовка)	Обработка мяча при подаче		2	2
14.11	Раздел 2 (физическая подготовка)	Ускорения в теннисе		2	2
19.11	Раздел 2 (физическая подготовка)	Прием и передвижения	2		2
21.11	Раздел 2 (физическая подготовка)	Прием и передвижения		2	2
26.11	Раздел 3 (техническая подготовка)	Удары топ-спин и вращение		2	2
28.11	Раздел 3 (техническая подготовка)	Подача с вращением и без		2	2
03.12	Раздел 2 (физическая подготовка)	ОФП бег передвижения		2	2
05.12	Раздел 3 (техническая подготовка)	Удары в парах в теннисе	2		2
10.12	Раздел 3 (техническая подготовка)	Удар с отскока техника		2	2
12.12	Раздел 2 (физическая подготовка)	ОФП бег передвижения		2	2
17.12	Раздел 3 (техническая подготовка)	Удар слева и справа топ-спин		2	2
19.12	Раздел 3 (техническая подготовка)	Совершенствование техники подачи		2	2
24.12	Раздел 3 (техническая подготовка)	Подача с ускорением		2	2
26.12	Раздел 3 (техническая подготовка)	Удар слева топ-спин		2	2
09.01	Раздел 3 (техническая подготовка)	Игры в парах		2	2
14.01	Раздел 2 (физическая подготовка)	ОФП бег передвижения	2		2
16.01	Раздел 3 (техническая подготовка)	Подача с ускорением		2	2

21.01	Раздел 3 (техническая подготовка)	Удар слева и справа топ-спин		2	2
23.01	Раздел 3 (техническая подготовка)	Удар с отскока техника		2	2
28.01	Раздел 3 (техническая подготовка)	Игры в парах		2	2
30.01	Раздел 3 (техническая подготовка)	Подача с ускорением		2	2
04.02	Раздел 3 (техническая подготовка)	Удар слева топ-спин		2	2
06.02	Раздел 2 (физическая подготовка)	ОФП бег передвижения		2	2
11.02	Раздел 2 (физическая подготовка)	Передвижения с ускорением		2	2
13.02	Раздел 2 (физическая подготовка)	ОФП бег		2	2
18.02	Раздел 2 (физическая подготовка)	ОФП бег		2	2
20.02	Раздел 2 (физическая подготовка)	Движения в теннисе		2	2
25.02	Раздел 2 (физическая подготовка)	ОФП бег передвижения		2	2
27.02	Раздел 2 (физическая подготовка)	Передвижения в теннисе		2	2
03.03	Раздел 2 (физическая подготовка)	Передвижения с ускорением		2	2
05.03	Раздел 2 (физическая подготовка)	Удары в парах		2	2
10.03	Раздел 2 (физическая подготовка)	Передвижения с ускорением		2	2
12.03	Раздел 3 (техническая подготовка)	Подача с ускорением	2		2
17.03	Раздел 3 (техническая подготовка)	Топ-спин слева и справа		2	2
19.03	Раздел 2 (физическая подготовка)	Удары в парах		2	2
24.03	Раздел 3 (техническая подготовка)	Удар с отскока техника		2	2
26.03	Раздел 4 (теоретическая подготовка)	Прием и подача в теннисе	2		2
31.03	Раздел 2 (физическая подготовка)	Игровая тренировка		2	2

02.04	Раздел 3 (технико-тактическая подготовка)	Товарищеские игры ФМЛ 366		2	2
07.04	Раздел 3 (технико-тактическая подготовка)	Товарищеские игры ФМЛ 366		2	2
09.04	Раздел 3 (технико-тактическая подготовка)	Прием и подача в теннисе		2	2
14.04	Раздел 2 (физическая подготовка)	ОФП бег передвижения		2	2
16.04	Раздел 2 (физическая подготовка)	ОФП бег передвижения		2	2
21.04	Раздел 3 (технико-тактическая подготовка)	Удар с отскока техника		2	2
23.04	Раздел 2 (физическая подготовка)	ОФП бег		2	2
28.04	Раздел 3 (технико-тактическая подготовка)	Топ-спин слева и справа	2		2
30.04	Раздел 3 (технико-тактическая подготовка)	Прием и подача в теннисе		2	2
05.05	Раздел 3 (технико-тактическая подготовка)	Топ-спин слева и справа		2	2
07.05	Раздел 3 (технико-тактическая подготовка)	Прием и подача в теннисе		2	2
12.05	Раздел 3 (технико-тактическая подготовка)	Топ-спин слева и справа		2	2
14.05	Раздел 2 (физическая подготовка)	Удары в движении		2	2
19.05	Раздел 5 (итоговое занятие)	Итоговое занятие		2	2
		Итого	18	126	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 футболе. Игровые и тренировочные упражнения (теннис-болл, ускорения и игровые квадраты).

Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка

Теория: Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий в футболе. Коллективная и индивидуальная игра и их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол». Упражнения для развития умения «видеть поле», 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 игровых 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> . Также используется метод <i>иллюстрации</i>	Памятка	Опрос, тестирование
2	Физическая подготовка	Тренировка	<i>Наглядно-практические</i> методы – при выполнении общефизических упражнений	-----	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. Э.Я. Фримерман; 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.