

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

Утверждена
приказом № 116/2-26-178
от «31» августа 2021г.

Дополнительная
общеразвивающая программа
«Настольный теннис»

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 3 года
Адресат программы:
учащиеся 10-17 лет.
Составитель программы:
Кислов Юрий Сергеевич,
педагог дополнительного образования

г. Саянск, 2021 год

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	4
3. Содержание программы	4
4. Методическое обеспечение программы	6
5. Тематическое планирование занятий 1 год обучения	7
6. Тематическое планирование занятий 2 год обучения	8
7. Тематический план занятий № 1 для учебных групп первого года обучения	9
8. Тематический план занятий № 2 для учебных групп второго года обучения	12
9. Организационно-методические условия реализации программы	15
10. Материально-технические условия	15
11. Кадровое обеспечение	15
12. Оценочные материалы	15
13. Протокол промежуточной аттестации учащихся по дополнительной общеразвивающей программе «Настольный теннис»	16
14. Список литературы	17
15. Методические материалы (Приложение 1)	18

Пояснительная записка

Направление дополнительной общеразвивающей программы – физкультурно-спортивное.

Нормативно-правовые документы разработки программы дополнительного образования:

1. Федеральный Закон № 273 от 29.12.2012 года «Об образовании в РФ».

2. Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

3. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.

4. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерством Просвещения России от 3.09.2019 № 467.

5. СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года.

В наши дни особенно актуальна проблема снижения двигательной активности детей и подростков. По статистическим данным, ежедневно физической культурой занимается только 18% школьников, 50% занимаются нерегулярно и 32% вообще не занимаются. Причина такого резкого снижения двигательной активности детей и подростков скрывается как в содержании, так и в организации их физкультурного образования.

Одним из путей решения проблемы, связанной с катастрофическим ухудшением состояния здоровья школьников, явился относительно новый подход в создании образовательной программы «Настольный теннис».

Программа **направлена** на последовательное изучение и освоение материала по технической, тактической, специальной физической, теоретической подготовке.

Секция настольного тенниса на сегодняшний день единственная в городе и пользуется большим спросом среди школьников, поэтому программа по настольному теннису является по-настоящему **актуальной**.

Новизна программы обусловлена отсутствием типовых программ по данному виду спорта в дополнительном образовании. Программа составлена на основе Программы МО РФ для системы дополнительного образования для детско-юношеских спортивных школ и в соответствии с рекомендациями специальной литературы по настольному теннису.

Цель: физическое и морально-психологическое развитие личности в процессе занятий настольным теннисом.

Задачи:

- *образовательные*: обучить приемам техники и тактики игры в настольный теннис в одиночной и парной игре;
- *воспитательные*: формировать навыки здорового образа жизни, культуру общения и поведения в социуме;
- *развивающие*: развивать деловые и волевые качества личности: самостоятельность, ответственность, активность.

Отличительная особенность программы в том, что она обеспечивает возможность обучающимся для дальнейшего спортивного совершенствования в игре настольный теннис.

Срок реализации программы 3 года. Предусмотрены индивидуальные, групповые и коллективные **формы работы**.

Возраст обучающихся с 10 до 17 лет.

Программа по настольному теннису рассчитана на учет, сохранение, формирование и развитие индивидуальности воспитанников с увеличением учебной нагрузки по годам обучения и предполагает следующий **режим занятий**: 4 или 6 часов в неделю в первый год (136 или 204 часа в год) и 6 часов в неделю во второй и третий года обучения (216 часов в год).

Планируемые результаты.

В конце **первого** года обучения воспитанник **должен знать** историю возникновения настольного тенниса; виды ударов, применять их на практике при игре; **должен уметь** сочетать удары; ориентироваться в основных правилах игры.

После **второго** года обучения воспитанник **должен знать** историю развития настольного тенниса в России; основные правила гигиены спортсмена и основные способы закаливания; основные правила игры, знать основные виды соревнований и применять на практике; **должен уметь** применять разные удары по элементам и в сочетаниях.

После **третьего** года обучения воспитанник **должен знать** правила игры; правила гигиены спортсмена и способы закаливания; знать виды соревнований и применять на практике; **владеть** нападающей техникой и техникой защиты в одиночных и в парных играх; владеть техникой и тактикой игры на уровне соревнования.

Соревнования являются способом проверки освоения программного материала. Подводить подростков к состязаниям следует постепенно, после серии товарищеских игр, когда они достаточно подготовлены, как в техническом, так и в морально-волевом отношении. В этом случае проигрыш станет не поводом для разочарования, а стимулом к исправлению недостатков.

Способы проверки: опрос, тестирование, выполнение контрольных нормативов, зачет, экзамен, показательные выступления, соревнования и др.

Формы подведения итогов реализации: после завершения курса обучения выпускники получают сертификат о дополнительном образовании.

Учебный план

№ п/ п	Наименование разделов	Первый год			Второй и третий год		
		всего часов	в том числе		всег о	в том числе	
			теори	практик		теори	практик

			я	а	часо в	я	а
1	Основы теории игры	4	4	-	8	8	-
2	Основы техники и тактики игры	22	-	22	44	6	38
3	Соревнования	8		8	16	-	16
	Итого	34	4	30	68	14	54

Предлагаемая программа является **концентрической**, с каждым годом происходит расширение и углубление содержания учебного материала с учетом возраста и индивидуальных особенностей обучающихся.

Количество часов по темам и порядок изучения каждой темы может меняться в зависимости от организационно-педагогических условий каждого учебного года.

Содержание программы.

1. Основы теории игры.

1.1 Введение. Цели, задачи, содержание программы обучения. Техника безопасности.

1.2 История настольного тенниса. Настольный теннис в России. Настольный теннис в программе Олимпийских игр.

1.3. Гигиена спортсмена и средства закаливания. Гигиена одежды, мест тренировочных занятий. Режим дня, питание спортсменов. Естественные средства закаливания – вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны. Спортивный массаж, способы самомассажа.

2. Основы техники и тактики игры. (22 ч).

2.1 Основы техники игры. Краткие сведения о современных тенденциях в развитии техники игры. Техника выполнения правильной хватки ракетки и способы игры. Исходная стойка теннисиста при подаче, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.

2.2 Основы тактики игры. Тактические приемы. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.

Практика для первого года обучения:

- выполнение упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии;
- изучение основных стоек теннисистов;
- выполнение ударов у тренировочной стенки;
- изучение подач (веер, маятник, бумеранг, челнок);
- выполнение ударов «накат» справа и слева на столе;
- сочетание ударов;
- имитация ударов справа и слева, сочетание ударов;
- имитация перемещений с выполнением ударов;
- игра в «крутиловку» вправо и влево;
- свободная игра на столе;
- игра на счет из одной и трех партий.

Практика для второго и третьего годов обучения:

- игра на столе разными ударами по элементам и в сочетаниях;
- игра на счет из одной партии;
- игра на счет из трех партий с форой;
- свободная игра;
- сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами;
- поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали);
- удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же, против длинной подачи «подрезкой»;
- парные игры с применением изученных атакующих ударов;
- защита «свечкой» с верхним вращением мяча, то же, с вращением мяча вверх и в сторону;
- подачи:
 - а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа;
 - б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении;
 - в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач ударами «накат», «подрезка», «срезка», «подставка»;
- отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «срезка», «подставка» и «топ-спин»;
- удары веер, маятник, бумеранг, челнок:
 - а) слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча;
 - б) справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением мяча;
 - в) сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола;
 - г) игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед;
 - д) тренировка тактических вариантов игры: атака на своей подаче; атака на подаче противника; атака с перехватом инициативы;
 - е) атака с сильного удара противника;
- игры на счет двумя мячами: «подставкой» против «подставки», только ударами «накат» слева против защиты «подрезками» по углам; то же, справа; легкими «накатами» слева и справа не игровой рукой; в «крутиловку» строем;
- тактика одиночной игры с противниками, защитниками, нападающими комбинационными игроками;
- совершенствование тактики игры в разных зонах.

2.3 Общая и специальная физическая подготовка. Роль общей физической подготовки. Значение специальных физических качеств и способностей для результативной игры. Развитие и совершенствование скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости. *Практика.*

Имитация в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение от одной до трех минут. Имитация ударов в продолжение 12-ти мин. Имитация перемещений с ударами от трех до пяти минут. Игра на столе с утяжеленными ракетками и поясом.

Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются:

- имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1, 2, 3, 12 мин.;
- имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3, 12 мин.;
- имитация перемещений в трех метровой зоне у стола по схеме «треугольник» на количество повторений за 30 сек.;
- имитация перемещений в трех метровой зоне на количество повторений за 30 сек., за 1 мин., за 3 мин.;
- имитация перемещений в трех метровой зоне у стола на количество повторений за 30 сек., за 1 мин., за 3 мин.;
- прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см.) на количество повторений за 30 сек., за 1 мин.;
- имитация перемещений в трех метровом квадрате по схеме «восьмерка» за три минуты;
- игра на двух столах на счет;
- имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой, манжетам на кисть руки) на количество повторений за 1 мин., за 2 мин., за 3 мин.

3. Соревнования. Правила соревнований. Требования к организации и проведению соревнований по настольному теннису. Система проведения соревнований. Требования, предъявляемые к участникам. Изучение основных правил игр, ведение счета, проведение игры из трех и более партий. Контрольные турниры. Круговая система соревнований. Стыковые игры. Олимпийская система соревнований. *Практика.* Тренировочные и контрольные игры на счет. Одиночные и парные игры, командные соревнования. Игры с выбыванием после первого (второго) поражения. Игры из трех и более партий. Круговая система проведения игр. Участие в соревнованиях. Выполнение нормативов спортивных разрядов. Судейство соревнований, оформление документации.

Методическое обеспечение программы

Основной **формой** реализации программы является учебное занятие: вводное, традиционное, практическое, занятие ознакомления, усвоения, применения на практике, повторения, обобщения и контроля полученных знаний. Наиболее часто применяется форма комбинированного занятия, которое соединяет в себе различные методы общения с обучающимися и виды деятельности. Для стимулирования интереса к обучению используются нетрадиционные формы проведения занятий: игра, соревнование и другие.

Для эффективной реализации образовательной программы используется **система педагогических методов**, обеспечивающая единство методов обучения и воспитания в целостном педагогическом процессе; ведущими методами при этом выступают организация деятельности и наблюдение.

Для реализации программы используется следующий **дидактический материал**: объемные - демонстрационные стенды; печатные - демонстрационные плакаты и таблицы, диаграммы, графики, схемы, раздаточный материал (карточки, задания и т. п.); экранные – видеофильмы, компьютерная анимация, диафильмы.

Техническое оснащение занятий: оборудование – теннисные столы, теннисные стойки-крепления, сетка, тренажеры для отработки техники удара, тренировочная стенка для индивидуальной работы с мячом; спортивный инвентарь – теннисные ракетки, мячи.

Для **подведения итогов по темам, разделам** используются следующие формы: открытое занятие, общественный смотр, соревнование, на которых обучающиеся демонстрируют уровень знаний, умений и навыков.

Тематическое планирование занятий по н/теннису 1 год обучения 204 ч.

№	Содержание занятий	Часы	Итого
Теория			
1	Цель и задачи программы обучения. Техника безопасности.	2	8
2	Настольный теннис в России. Олимпийские игры.	2	
3	Гигиена спортсмена. Средства и способы закаливания	4	
Основы техники игры			
1	Сведения о современных тенденциях	2	8
2	Техника выполнения правильной хватки ракетки. Способы игры.	2	
3	Исходная стойка теннисиста при подаче	2	
4	Техника перемещений близко у стола и в средней зоне	2	
Основы тактики игры			
1	Выполнение упражнений с мячом и ракеткой на кол-во повторений в одной серии	10	180
2	Изучение стоек теннисиста	12	
3	Выполнение ударов у тренировочной стенки.	12	
4	Изучение подач (веер, маятник, челнок)	20	
5	Выполнение ударов «Накат» справа и слева на столе	12	
6	Сочетание ударов	14	
7	Имитация ударов справа и слева	14	
8	Имитация перемещений с выполнением ударов	12	
9	Игра в «крутиловку» вправо и влево	14	

10	Свободная игра на столе	20	
11	Игра в парах	14	
12	Учебная игра	20	
13	Тактика игры с разными противниками	20	
Проведение соревнования			8

Тематическое планирование занятий по н/теннису
2 год обучения 216 ч.

№	Содержание занятий	Часы	Итого
Теория			8
1	Цель и задачи программы обучения. ТБ.	2	
2	Настольный теннис в России. Олимпийские игры	2	
3	Гигиена спортсмена и ср-ва закаливания	4	
Основы техники игры			8
1	Сведения о современных тенденциях	2	
2	Техника выполнения правильной хватки ракетки. Способы игры.	2	
3	Исходная стойка теннисиста при подаче	2	
4	Техника перемещений близко у стола и в средней зоне	2	
Основы тактики игры			184
1	Выполнение упражнений с мячом и ракеткой на кол-во повторений в одной серии	10	
2	Повторение стоек теннисиста	12	
3	Выполнение ударов у тренировочной стенки.	12	
4	Совершенствование подач (веер, маятник, челнок)	20	
5	Выполнение ударов «Накат» справа и слева на столе	12	
6	Сочетание ударов	14	
7	Имитация ударов справа и слева. Совершенствование удара.	14	
8	Имитация перемещений с выполнением ударов	12	
9	Игра в «крутиловку» вправо и влево	14	
10	Свободная игра на столе	20	
11	Игра в парах. Отработка технических приёмов.	14	
12	Учебная игра. Показательные упражнения.	20	
13	Тактика игры с разными противниками. Совершенствование мастерства теннисиста.	20	
Проведение соревнования			16

Тематический план занятий №1
для учебных групп первого года обучения на 204 часа.

№ занятия	Тема занятий	Кол-во часов	Теория	Практика
1-2	Введение. Техника безопасности	4	2	2
3-4	Гигиена спортсмена и средства закаливания	4	2	2
5-6	Современные тенденции в развитии техники игры	4	2	2
7-8	Исходная стойка теннисиста при подаче	4	1	3
9-10	Техника перемещений близко у стола и в средней зоне	4	1	3
6-7	Тактические приемы	4	1	3
8-9	Тактика игры с разными противниками	4	1	3
10-11	Основные тактические варианты игры	4	1	3
12	Упражнения с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии	2	0,5	1,5
13	Сочетание ударов	2	0,5	1,5
14	Имитация ударов слева	2	0,5	1,5
15	Имитация перемещений с выполнением ударов	2	0,5	1,5
16	Игра в «крутиловку» влево	2	0,5	1,5
17	Игра на счет из одной партии	2	0,5	1,5
18	Выполнение ударов у тренировочной стенки	2	0,5	1,5
19	Изучение подачи «маятник»	2	0,5	1,5
20	Изучение подачи «челнок»	2	0,5	1,5
21	Выполнение ударов «накат» слева на столе	2	0,5	1,5
22	Парные встречи	2	0,5	1,5
23	Роль общей физической подготовки	2	0,5	1,5
24	Значение специальных физических качеств и способностей для результативной игры	2	0,5	1,5
25	Развитие и совершенствование скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости	2	0,5	1,5
26	Имитация в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста	2	0,5	1,5
27	Имитация ударов в продолжение от одной до трех минут	2	0,5	1,5
28	Имитация ударов в продолжение 12-ти мин	2	0,5	1,5
29	Имитация перемещений с ударами от трех до пяти минут	2	0,5	1,5
30	Игра на столе с утяжеленными ракетками и поясом	2	0,5	1,5

31	Имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1, 2, 3, 12 мин.	2	0,5	1,5
32	Имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3, 12 мин.;	2	0,5	1,5
33	Имитация перемещений в трех метровой зоне у стола по схеме «треугольник» на количество повторений за 30 сек.;	2	0,5	1,5
34	Имитация перемещений в трех метровой зоне на количество повторений за 30 сек., за 1 мин., за 3 мин.;	2	0,5	1,5
35	Имитация перемещений в трех метровой зоне у стола на количество повторений за 30 сек., за 1 мин., за 3 мин.;	2	0,5	1,5
36	Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см.) на количество повторений за 30 сек., за 1 мин.;	2	0,5	1,5
37	Имитация перемещений в трех метровом квадрате по схеме «восьмерка» за три минуты;	2	0,5	1,5
38	Игра на двух столах на счет;	2	0,5	1,5
39	Имитация ударов справа с отягощением (утяжеленной ракеткой, манжетам на кисть руки) на количество повторений за 1 мин., за 2 мин., за 3 мин.	2	0,5	1,5
40	Имитация ударов слева с отягощением (утяжеленной ракеткой, манжетам на кисть руки) на количество повторений за 1 мин., за 2 мин., за 3 мин.	2	0,5	1,5
41	Упражнения с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии	2	0,5	1,5
42	Изучение основных стоек теннисистов	2	0,5	1,5
43	Сочетание ударов	2	0,5	1,5
44	Имитация ударов справа	2	0,5	1,5
45	Сочетание ударов	2	0,5	1,5
46	Имитация перемещений с выполнением ударов	2	0,5	1,5
47	Игра в «крутиловку» вправо	2	0,5	1,5
48	Свободная игра на столе	2	0,5	1,5
49	Игра на счет из одной партии	2	0,5	1,5
50	Игра на счет из трех партий	2	0,5	1,5
51	Выполнение ударов у тренировочной стенки	2	0,5	1,5
52	Изучение подачи «веер»	2	0,5	1,5
53	Изучение подачи «маятник»	2	0,5	1,5
54	Изучение подачи «бумеранг»	2	0,5	1,5
56	Изучение подачи «челнок»	2	0,5	1,5
58	Выполнение ударов «накат» справа на столе	2	0,5	1,5

59,6 0	Парные встречи	2	0,5	1,5
61,6 2	Парные встречи	2	0,5	1,5
63	История настольного тенниса	2	0,5	1,5
64	Роль общей физической подготовки		0,5	1,5
65	Значение специальных физических качеств и способностей для результативной игры	2	0,5	1,5
66	Развитие и совершенствование скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости	2	0,5	1,5
67	Техника выполнения правильной хватки ракетки и способы игры	2	0,5	1,5
68	Основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры	2	0,5	1,5
69	Тактические приемы	2	0,5	1,5
70	Тактика игры с разными противниками	2	0,5	1,5
71	Основные тактические варианты игры	2	0,5	1,5
72	Практика	2	0,5	1,5
73	Упражнения с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии	2	0,5	1,5
74	Изучение основных стоек теннисистов	2	0,5	1,5
75	Сочетание ударов	2	0,5	1,5
76	Имитация ударов справа	2	0,5	1,5
77	Имитация ударов слева	2	0,5	1,5
78	Сочетание ударов	2	0,5	1,5
79	Имитация перемещений с выполнением ударов	2	0,5	1,5
80	Игра в «крутиловку» вправо	2	0,5	1,5
81	Игра в «крутиловку» влево	2	0,5	1,5
82	Свободная игра на столе	2	0,5	1,5
83	Игра на счет из одной партии	2	0,5	1,5
84	Игра на счет из трех партий	2	0,5	1,5
85	Выполнение ударов у тренировочной стенки	2	0,5	1,5
86	Изучение подачи «веер»	2	0,5	1,5
87	Изучение подачи «маятник»	2	0,5	1,5
88	Парные встречи	2	0,5	1,5
89	Роль общей физической подготовки	2	0,5	1,5
90	Значение специальных физических качеств и способностей для результативной игры	2	0,5	1,5
91- 92	Развитие и совершенствование скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости	4	1	3
93-	Виды соревнований	4		4

94				
95-96	Правила соревнований	4		4
97-98	Психологическая подготовка. Участие в соревнованиях разного уровня	4	2	2
99-100, 101-102	Соревнования. Турниры. / с учетом календарного графика школы/	8		8

Тематический план составлен к Дополнительной общеразвивающей программе «Настольный теннис», физкультурно-спортивной направленности. Тематический план занятий составлен для учебных групп первого года обучения из расчета 204 часа в год, 6 академических часов в неделю (три раза по два часа).

**Тематический план занятий №2
для учебных групп второго года обучения на 216 часов**

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Введение в курс обучения. Техника безопасности	2	0,5	1,5
2	История бильярда, разновидности. Гигиена спортсмена	2	0,5	1,5
3	Режим дня спортсмена	2	0,5	1,5
4	Основы техники игры	2	0,5	1,5
5-6	Тактические приемы	4	0,5	1,5
7	Тактика игры с разными противниками	2	0,5	1,5
8	Основные тактические варианты игры	2	0,5	1,5
9-10	Игра на столе разными ударами по элементам и в сочетаниях	4	2	2
11-12	Игра на счет из одной партии	4	2	2
13-14	Игра на счет из трех партий с форой	4	2	2
15-16	Свободная игра	4	2	2
17	Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами	2	0,5	1,5
18	Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали)	2	0,5	1,5
19	Удар справа «топ-спин» против «подрезки»	2	0,5	1,5
20	Удар справа «топ-спин» против длинной подачи «подрезкой»	2	0,5	1,5
21	Парные игры с применением изученных	2	0,5	1,5

	атакующих ударов			
22	Защита «свечкой» с верхним вращением мяча	2	0,5	1,5
23	Защита «свечкой» с вращением мяча вверх и в сторону	2	0,5	1,5
24	Подачи «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа	2	0,5	1,5
25	Подачи с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении	2	0,5	1,5
26	Подачи: чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач ударами «накат», «подрезка», «срезка», «подставка»	2	0,5	1,5
27	Отражение сложных подач ударами «накат»	2	0,5	1,5
28	Отражение сложных подач ударами «подрезка»	2	0,5	1,5
29	Отражение сложных подач ударами «срезка»	2	0,5	1,5
30	Игра на столе разными ударами по элементам и в сочетаниях	2	0,5	1,5
31-32	Игра на счет из одной партии	4	0,5	1,5
33-34	Игра на счет из трех партий с форой	4	0,5	1,5
35-36	Свободная игра	4	0,5	1,5
37	Совершенствование тактики игры в разных зонах	2	0,5	1,5
38	Развитие скоростной выносливости	2	0,5	1,5
39	Развитие скоростно-силовой выносливости	2	0,5	1,5
40	Развитие быстроты передвижений	2	0,5	1,5
41	Развитие игровой выносливости	2	0,5	1,5
42	Отражение сложных подач ударами «подставка»	2	0,5	1,5
43	Отражение сложных подач ударами «топ-спин»	2	0,5	1,5
44	Отработка удара «веер»	2	0,5	1,5
45	Отработка удара «маятник»	2	0,5	1,5
46	Отработка удара «бумеранг»	2	0,5	1,5
47	Отработка удара «челнок»	2	0,5	1,5
48-49	Игры на счет двумя мячами «подставкой» против «подставки»	4	1	3
50-51	Игры на счет двумя мячами только ударами «накат» слева против защиты «подрезками» по углам	4	1	3
52-53	Игры на счет двумя мячами только ударами «накат» справа против защиты «подрезками» по углам	4	1	3
54-55	Игры на счет двумя мячами легкими «накатами» слева и справа не игровой рукой	4	1	3
56-57	Игры на счет двумя мячами в «крутиловку» строем	4	1	3
58	Тактика одиночной игры с противниками	2	0,5	1,5

59	Тактика одиночной игры с защитниками	2	0,5	1,5
60	Тактика одиночной игры с нападающими комбинационными игроками	2	0,5	1,5
61-62	Совершенствование тактики игры в разных зонах	4	2	2
63-64	Развитие скоростной выносливости	4	2	2
65-66	Развитие скоростно-силовой выносливости	4	2	2
67-68	Развитие быстроты передвижений	4	2	2
69-70	Развитие игровой выносливости	4	2	2
71	Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами	2	0,5	1,5
72	Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали)	2	0,5	1,5
73	Удар справа «топ-спин» против «подрезки»	2	0,5	1,5
74	Удар справа «топ-спин» против длинной подачи «подрезкой»	2	0,5	1,5
75	Парные игры с применением изученных атакующих ударов	2	0,5	1,5
76	Защита «свечкой» с верхним вращением мяча	2	0,5	1,5
77	Защита «свечкой» с вращением мяча вверх и в сторону	2	0,5	1,5
78	Поддачи «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа	2	0,5	1,5
79	Поддачи с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении	2	0,5	1,5
80	Поддачи: чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач ударами «накат», «подрезка», «срезка», «подставка»	2	0,5	1,5
81	Отражение сложных подач ударами «накат»	2	0,5	1,5
82	Отражение сложных подач ударами «накат»	2	0,5	1,5
83	Отражение сложных подач ударами «подрезка»	2	0,5	1,5
84	Отражение сложных подач ударами «подрезка»	2	0,5	1,5
85-86	Отражение сложных подач ударами «срезка»	4	2	2
87-88	Игра на столе разными ударами по элементам и в сочетаниях	4	2	2
89-90	Игра на счет из одной партии	4	2	2
91-92	Игра на счет из трех партий с форой	4	2	2
93	Имитация в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста	2	0,5	1,5
94	Имитация ударов в продолжение от одной до трех минут	2	0,5	1,5
95	Имитация перемещений с ударами от трех до пяти	2	0,5	1,5

	минут			
96-97	Игра на столе с утяжеленными ракетками и поясом	4	0,5	1,5
98	Правила соревнований	2	0,5	1,5
99	Основные правила игр, ведение счета	2	0,5	1,5
100	Требования к участникам соревнований	2	0,5	1,5
101-102	Тренировочные и контрольные игры на счет	4	2	2
103-104	Одиночные и парные игры, командные соревнования	4	2	2
105-106	Участие в соревнованиях	4		4
107-108	Соревнование. Турнир.	4		4
	Итого	216		

Тематический план составлен к Дополнительной общеразвивающей программе «Настольный теннис», физкультурно-спортивной направленности. Тематический план занятий составлен для учебных групп первого года обучения из расчета 216 часов в год, 6 академических часов в неделю (три раза по два часа).

Организационно-методические условия реализации программы

Для проведения занятий в группах должны быть созданы комфортные условия, как для работы педагога дополнительного образования, так и для обучающихся. Спортивный зал для занятий с учащимися должен быть хорошо проветриваемым.

Материально-технические условия

Для проведения занятий в кружке «Настольный теннис» необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

№ п/п	Наименование инвентаря	Кол-во шт.
1	Сетки теннисные	4
2	Столы теннисные	3
3	Гимнастические маты	2
4	Скакалки	10
5	Гантели различной массы	20
6	Тренажеры	5

Кадровое обеспечение

Дополнительную общеразвивающую программу «Настольный теннис» реализует Кислов Юрий Сергеевич, педагог дополнительного образования (специальность-учитель физической культуры).

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности учащихся используется следующее:

- текущий контроль
- промежуточная аттестация

Текущий контроль осуществляется в рамках урока в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет, методом наблюдения, в целях оперативного контроля за качеством освоения программы.

Промежуточная аттестация является основной формой контроля учебной работы обучающихся и проводится с целью определения качества реализации образовательного процесса, качества теоретической и практической подготовки. Уровня умений и навыков, сформированных на определенном этапе обучения.

Формой промежуточной аттестации являются соревнования.

Протокол промежуточной аттестации учащихся по дополнительной общеразвивающей программе «Настольный теннис»

Дата проведения промежуточной аттестации:

Аттестующий педагог: Кислов Юрий Сергеевич

Ассистент:

№	Фамилия, имя, учащегося	Критерии оценки				Отметка об аттестации (зачет/незачет)
		Правила игры «Настольный теннис»	Тактические действия и приемы в игре	Соблюдение ТБ	Работа в команде	
1						
2						
3						

Аттестующий педагог: _____ /Кислов Юрий Сергеевич/

Ассистент: _____ / _____ /

Список литературы

1. Амелин А. Н., Пашнин В. А. Настольный теннис. – изд. 2-е, доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 112 с., ил.
2. Иванов В. С. Настольный теннис. – изд. 2-е, доп. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 164 с., ил.
3. Спортивные и подвижные игры: Учебник для средних спец. учебных заведений физ. культ. – Изд. 3-е, перераб., доп./ Под ред. Ю. И. Портных. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 344 с., ил.

Методические материалы

Сценарий спортивного мероприятия по настольному теннису

Цели и задачи:

Популяризация настольного тенниса среди школьников, совершенствование навыков игры.

Повышение образованности обучающихся в области истории возникновения и развития настольного тенниса, формирование у них стремления заниматься данным видом спорта.

Воспитание у подрастающего поколения чувства гордости за честь своей команды.

Участники мероприятия:

В мероприятии принимают участие команды 6 человек (3 юноши и 3 девушки)

Награждение:

Победители и призеры награждаются грамотами.

Ход мероприятия:

Под звуки спортивного марша участники заходят в спортивный зал и строятся.
(Во время прохождения учащихся на фоне музыки звучит текст)

1-й ведущий: Во имя грядущих побед,
Во славу спорта
Встречайте спортсменов сегодняшних дней,
Идущих к новым рекордам!

2-й ведущий: Шагайте дружно, сильные и смелые!
Расправьте шире плечи, загорелые!
Ребята, подтянись! За новые рекорды
Каждый день борись!

1-й ведущий: Здравствуйте, дорогие участники, уважаемые болельщики и гости! Мы рады приветствовать вас на нашем празднике, который посвящен замечательному виду спорта – настольному теннису.

2-й ведущий: Сегодня мы станем свидетелями интересных матчей, захватывающей борьбы, технического владения мячом, молниеносных подач и точных ударов. Получим массу положительных впечатлений и заряд бодрости.

1-й ведущий: Представляем вам участников. В наших соревнованиях участвуют команды: ...

2-й ведущий: Спасибо, теннис
За то, что ты веселый,
За то, что бодрость
Даришь нам всегда.
Спасибо, теннис

За солнечные старты!
Мы готовим тебе:
Физкульт-Ура!

1-й ведущий: Вот и подошел к завершению наш праздник. Мы желаем вам здоровья, успехов и новых побед. До новых встреч. *(Звучит музыка и команды уходят).*