пояснительная записка

При разработке программы за основу была принята программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова, (этапы спортивного совершенствования ), 2016 года. Программа была  адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей. В программе представлены цели и задачи работы секции,  содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.  
 Образовательная программа “Настольный теннис” имеет *физкультурно-спортивную направленность,* по уровню освоения программа *углублённая*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

*Новизна* программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. По форме организации образовательной деятельности она является модульной. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

*Актуальность программы*

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в селе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

*Педагогическая целесообразность-* позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**цель:** Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

**задачи:**

### *Образовательные*

* дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
* научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
* обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

### *Развивающие*

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

#### *Воспитательные*

* способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
* воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
* пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Программа рассчитана на детей и подростков 1-11 классов.

*Срок реализации программы* - 1 год.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу - 3,5часа в неделю. Первая неделя- 4 часа в неделю, вторая неделя – 3 часа в неделю. Итого в год – 126 часов.

*Форма организации детей на занятии*: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

*Форма проведения занятий*: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

*Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:*

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно- качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты.  Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при

подготовке к соревнованиям.

**ожидаемые результаты**

*К концу 1 года обучения обучающиеся научатся:*

* узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
* узнают правила игры в настольный теннис;
* правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
* узнают правила проведения соревнований;
* расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
* получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;
* Проводить специальную разминку для теннисиста
* Овладеют основами техники настольного тенниса;
* Овладеют основами судейства в теннисе;
* Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;
* Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
* Овладеют навыками общения в коллективе;
* будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

* улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
* улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
* повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
* Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.
* улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
* повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям

**способы проверки результативности**

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

**формы подведения итогов**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале каждого модуля проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение каждого модуля. Она предусматривает 1 раз зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого модуля 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.

**Учебный план модулей программы «Настольный теннис».**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема модулей | Теория | Практика | Итого |
| 1 | Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе. | 9,5 | 37,5 | 47 |
| 2 | Удары в настольном теннисе **с** правой стороны стола. | 5 | 20 | 25 |
| 3 | Удары в настольном теннисе с левой стороны стола. | 5 | 10 | 15 |
| 4 | Подача мяча в настольном теннисе. | 3 | 12 | 15 |
| 5 | Соревновательная деятельность | 6 | 18 | 24 |
|  | Итого: | **28,5** | **97,5** | **126** |

У**чебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темы** | **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| **1** | **Модуль 1. Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе.** | **9,5** | **37,5** | **47** |
| 1.1 | Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. | 1 | 1 | 2 |
| 1.2 | Укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей организма. | 1 | 1 | 2 |
| 1.3 | Самостоятельное составление комплекса разминки для настольного тенниса. | 1 | 1 | 2 |
| 1.4 | Прыжки: с места толчком обеих ног, выпрыгивание из приседа. | 0,5 | 2,5 | 3 |
| 1.5 | Передвижения у стола назад-вперед, вправо-влево (с имитацией удара). | 0,5 | 2,5 | 3 |
| 1.6 | Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног. | 0,5 | 2,5 | 3 |
| 1.7 | Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой), удары двумя сторонами ракетки. | 1 | 5 | 6 |
| 1.8 | Подвижная игра: «Один против всех». | 1 | 5 | 6 |
| 1.9 | Подвижная игра: «Круговая». | 1 | 5 | 6 |
| 1.10 | Упражнения с теннисной ракеткой и мячом в движении. | 0,5 | 3,5 | 4 |
| 1.11 | Отжимания от пола: ладони на расстоянии 15-20 см от плеч, ладони на уровне плеч. | 0,5 | 2,5 | 3 |
| 1.12 | Подтягивания на перекладине. | 0,5 | 2,5 | 3 |
| 1.13 | Упражнения на растяжку мышц верхнего плечевого пояса. | 0,5 | 3,5 | 4 |
| **2** | **Модуль 2.Удары в настольном теннисе с правой стороны стола.** | **5** | **20** | **25** |
| 2.1 | Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда). | 0,5 | 2 | 2,5 |
| 2.2 | Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «накатом» справа. | 0,5 | 2 | 2,5 |
| 2.3 | Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда). | 0,5 | 2 | 2,5 |
| 2.4 | Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» справа. | 0,5 | 2 | 2,5 |
| 2.5 | Удары справа по мячам, выбрасываемым педагогом. | 0,5 | 2 | 2,5 |
| 2.6 | Атакующие удары, длинный «накат» справа. | 0,5 | 2 | 2,5 |
| 2.7 | Атакующие удары, короткий «накат» справа. | 0,5 | 2 | 2,5 |
| 2.8 | Двухсторонняя игра с отработкой удара «накат» справа с попаданием в правую половину стола. | 0,5 | 2 | 2,5 |
| 2.9 | Двухсторонняя игра с отработкой удара «подрезка» справа с попаданием в правую половину стола. | 0,5 | 2 | 2,5 |
| 2.10 | Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов справа с попаданием в правую половину стола. | 0,5 | 2 | 2,5 |
| **3** | **Модуль 3. Удары в настольном теннисе с левой стороны стола.** | **5** | **10** | **15** |
| 3.1 | Удары ракеткой слева «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда). | 0,5 | 1 | 1,5 |
| 3.2 | Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «накатом» слева. | 0,5 | 1 | 1,5 |
| 3.3 | Удары ракеткой слева «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда). | 0,5 | 1 | 1,5 |
| 3.4 | Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» слева. | 0,5 | 1 | 1,5 |
| 3.5 | Удары слева по мячам, выбрасываемым педагогом. | 0,5 | 1 | 1,5 |
| 3.6 | Атакующие удары, длинный «накат» слева. | 0,.5 | 1 | 1,5 |
| 3.7 | Атакующие удары, короткий «накат» слева. | 0,5 | 1 | 1,5 |
| 3.8 | Двухсторонняя игра с отработкой удара «накат» слева с попаданием в левую половину стола. | 0,5 | 1 | 1,5 |
| 3.9 | Двухсторонняя игра с отработкой удара «подрезка» слева с попаданием в левую половину стола. | 0,5 | 1 | 1,5 |
| 3.10 | Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов слева с попаданием в левую половину стола. | 0,5 | 1 | 1,5 |
| **4** | **Модуль 4. Подача мяча в настольном теннисе.** | **3** | **12** | **15** |
| 4.1 | Повторение изученной ранее техники подачи мяча без вращения, подача мяча с небольшим вращением. | 0,5 | 2 | 2,5 |
| 4.2 | Подача мяча с нижним вращением по диагонали и прямо. | 0.5 | 2 | 2,5 |
| 4.3 | Подача мяча с верхним вращением по диагонали и прямо. | 0,5 | 2 | 2,5 |
| 4.4 | Подача мяча в определенную игровую зону с использованием всех вращений. | 0,5 | 2 | 2,5 |
| 4.5 | Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали. | 0,5 | 2 | 2,5 |
| 4.6 | Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо. | 0,5 | 2 | 2,5 |
| **5.** | **Модуль 5 Соревновательная деятельность.** | **6** | **18** | **24** |
| 5.1 | Повторение правил соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности. | 1 | 2 | 3 |
| 5.2 | Двухсторонняя игра по олимпийской системе с ведением счета. | 1 | 3 | 4 |
| 5.3 | Двухсторонняя игра по круговой системе с ведением счета. | 1 | 3 | 4 |
| 5.4 | Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису. | 1 | 3 | 4 |
| 5.5 | Проведение соревнований по настольному теннису. | 1 | 3 | 4 |
| 5.6 | Учебная игра. | 1 | 4 | 5 |
|  | **ИТОГО** |  |  | **126** |
|  |  |  |  |  |

**Тематическое планирование по настольному теннису**

(3,5часа в неделю, всего 126 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Содержание занятий** | **Количество часов** |
|
| 1. | Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. | **1** |
| 2. | Укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей организма. | **1** |
| 3. | Самостоятельное составление комплекса разминки для настольного тенниса. | **1** |
| 4. | Прыжки: с места толчком обеих ног, выпрыгивание из приседа. | **1** |
| 5. | Прыжки: с места толчком обеих ног, выпрыгивание из приседа. | **1** |
| 6. | Передвижения у стола назад, вперед, вправо-влево (с имитацией удара). | **1** |
| 7. | Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног. | **1** |
| 8. | Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой), удары двумя сторонами ракетки. | **1** |
| 9. | Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой), удары двумя сторонами ракетки. | **1** |
| 10. | Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой), удары двумя сторонами ракетки. | **1** |
| 11. | Подвижная игра: «Один против всех». | **1** |
| 12. | Подвижная игра: «Один против всех». | **1** |
| 13. | Подвижная игра: «Один против всех». | **1** |
| 14. | Подвижная игра: «Круговая». | **1** |
| 15. | Подвижная игра: «Круговая». | **1** |
| 16. | Подвижная игра: «Круговая». | **1** |
| 17. | Упражнения с теннисной ракеткой и мячом в движении. | **1** |
| 18. | Упражнения с теннисной ракеткой и мячом в движении. | **1** |
| 19. | Отжимания от пола: ладони на расстоянии 15-20 см от плеч, ладони на уровне плеч. | **1** |
| 20. | Отжимания от пола: ладони на расстоянии 15-20 см от плеч, ладони на уровне плеч. | **1** |
| 21. | Подтягивания на перекладине. | **1** |
| 22. | Упражнения на растяжку мышц верхнего плечевого пояса. | **1** |
| 23. | Упражнения на растяжку мышц верхнего плечевого пояса. | **1** |
| 24. | Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда). | **1** |
| 25. | Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда). | **1** |
| 26. | Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «накатом» справа | **1** |
| 27. | Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «накатом» справа | **1** |
| 28. | Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «накатом» справа | **1** |
| 29. | Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда). | **1** |
| 30. | Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» справа. | **1** |
| 31. | Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» справа. | **1** |
| 32. | Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» справа. | **1** |
| 33. | Удары справа по мячам, выбрасываемым педагогом. | **1** |
| 34. | Удары справа по мячам, выбрасываемым педагогом. | **1** |
| 35. | Удары справа по мячам, выбрасываемым педагогом. | **1** |
| 36. | Атакующие удары, длинный «накат» справа. | **1** |
| 37. | Атакующие удары, длинный «накат» справа. | **1** |
| 38. | Атакующие удары, длинный «накат» справа. | **1** |
| 39. | Атакующие удары, короткий «накат» справа. | **1** |
| 40. | Атакующие удары, короткий «накат» справа. | **1** |
| 41. | Атакующие удары, короткий «накат» справа. | **1** |
| 42. | Двухсторонняя игра с отработкой удара «накат» справа с попаданием в правую половину стола. | **1** |
| 43. | Двухсторонняя игра с отработкой удара «накат» справа с попаданием в правую половину стола. | **1** |
| 44. | Двухсторонняя игра с отработкой удара «накат» справа с попаданием в правую половину стола. | **1** |
| 45. | Двухсторонняя игра с отработкой удара «подрезка» справа с попаданием в правую половину стола. | **1** |
| 46. | Двухсторонняя игра с отработкой удара «подрезка» справа с попаданием в правую половину стола. | **1** |
| 47. | Двухсторонняя игра с отработкой удара «подрезка» справа с попаданием в правую половину стола. | **1** |
| 48. | Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов справа с попаданием в правую половину стола. | **1** |
| 49. | Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов справа с попаданием в правую половину стола. | **1** |
| 50. | Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов справа с попаданием в правую половину стола. | **1** |
| 51. | Удары ракеткой слева «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда). | **1** |
| 52. | Удары ракеткой слева «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда). | **1** |
| 53. | Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «накатом» слева. | **1** |
| 54. | Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «накатом» слева. | **1** |
| 55. | Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «накатом» слева. | **1** |
| 56. | Удары ракеткой слева «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда). | **1** |
| 57. | Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» слева. | **1** |
| 58. | Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» слева. | **1** |
| 60. | Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» слева. | **1** |
| 61. | Удары слева по мячам, выбрасываемым педагогом. | **1** |
| 62. | Удары слева по мячам, выбрасываемым педагогом. | **1** |
| 63. | Удары слева по мячам, выбрасываемым педагогом. | **1** |
| 64. | Атакующие удары, длинный «накат» слева. | **1** |
| 65. | Атакующие удары, длинный «накат» слева. | **1** |
| 66. | Атакующие удары, длинный «накат» слева. | **1** |
| 67. | Атакующие удары, короткий «накат» слева. | **1** |
| 68. | Атакующие удары, короткий «накат» слева. | **1** |
| 69. | Атакующие удары, короткий «накат» слева. | **1** |
| 70. | Двухсторонняя игра с отработкой удара «накат» слева с попаданием в левую половину стола. | **1** |
| 71. | Двухсторонняя игра с отработкой удара «накат» слева с попаданием в левую половину стола. | **1** |
| 72. | Двухсторонняя игра с отработкой удара «накат» слева с попаданием в левую половину стола. | **1** |
| 73. | Двухсторонняя игра с отработкой удара «подрезка» слева с попаданием в левую половину стола. | **1** |
| 74. | Двухсторонняя игра с отработкой удара «подрезка» слева с попаданием в левую половину стола. | **1** |
| 75. | Двухсторонняя игра с отработкой удара «подрезка» слева с попаданием в левую половину стола. | **1** |
| 76. | Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов слева с попаданием в левую половину стола. | **1** |
| 77. | Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов слева с попаданием в левую половину стола. | **1** |
| 78. | Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов слева с попаданием в левую половину стола. | **1** |
| 79. | Повторение изученной ранее техники подачи мяча без вращения, подача мяча с небольшим вращением. | **1** |
| 80. | Подача мяча с нижним вращением по диагонали и прямо. | **1** |
| 81. | Подача мяча с нижним вращением по диагонали и прямо. | **1** |
| 82. | Подача мяча с верхним вращением по диагонали и прямо | **1** |
| 83. | Подача мяча с верхним вращением по диагонали и прямо | **1** |
| 84. | Подача мяча в определенную игровую зону с использованием всех вращений. | **1** |
| 85. | Подача мяча в определенную игровую зону с использованием всех вращений. | **1** |
| 86. | Подача мяча в определенную игровую зону с использованием всех вращений. | **1** |
| 87. | Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали. | **1** |
| 88. | Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали. | **1** |
| 89. | Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали. | **1** |
| 90. | Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо. | **1** |
| 91. | Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо. | **2** |
| 92. | Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо. | **2** |
| 93. | Повторение правил соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности. | **2** |
| 94. | Двухсторонняя игра по олимпийской системе с ведением счета. | **2** |
| 95. | Двухсторонняя игра по олимпийской системе с ведением счета. | **2** |
| 96. | Двухсторонняя игра по олимпийской системе с ведением счета. | **2** |
| 97. | Двухсторонняя игра по круговой системе с ведением счета. | **2** |
| 98. | Двухсторонняя игра по круговой системе с ведением счета. | **2** |
| 99. | Двухсторонняя игра по круговой системе с ведением счета. | **2** |
| 100. | Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису. | **2** |
| 101. | Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису. | **2** |
| 102. | Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису. | **2** |
| 103. | Проведение соревнований по настольному теннису. | **2** |
| 104. | Проведение соревнований по настольному теннису. | **2** |
| 105. | Проведение соревнований по настольному теннису. | **2** |
| 106. | Учебная игра. | **2** |
| 107. | Учебная игра. | **2** |
| 108. | Учебная игра. | **2** |
|  | **Итого:** | **126 часов** |

**Содержание программы**

**Модуль 1.**

1. **Теоретическая подготовка.** 
   1. ***Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. (2 часа).***

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

* 1. ***Укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей организма.(2 часа)***

Систематичность занятий на тренировках, как средство укрепления организма и повышение его функциональных возможностей.

* 1. ***Самостоятельное составление комплекса разминки для настольного тенниса . (2 часа)***

Самостоятельный подбор общеразвивающих упражнений для разогрева организма (туловища, рук и ног).

* 1. ***Прыжки: с места толчком обеих ног, выпрыгивание из приседа. (3 часа).***

Развитие скоростных качеств мышц ног, различные варианты прыжковых упражнений.

* 1. ***Передвижения у стола назад, вперед, вправо-влево (с имитацией удара).(3 часа)***

Передвижение вдоль стола с ракеткой, имитация ударов справа, слева (корректировка педагога).

* 1. ***Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног. (3 часа).***

Выполнение в движении или на месте: рывки прямыми руками в стороны, вверх, вниз; вращение кистей рук в замке, вправо, влево; вращение в локтевых суставах; вращение в плечевых суставах.

* 1. ***Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой), удары двумя сторонами ракетки. (6 часов).***

Набивание наибольшего количества ударов ракеткой по мячу на месте и в движении, правой и левой рукой (одной и двумя сторонами ракетки).

* 1. ***Подвижная игра: «Один против всех». (6 часов).***

Проведение подвижной игры «Один против всех»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса (описание в методическом обеспечении).

* 1. ***Подвижная игра: «Круговая». (6 часов).***

Проведение подвижной игры «Один против всех»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса (описание в методическом обеспечении).

* 1. ***Упражнения с теннисной ракеткой и мячом в движении. (4 часа).***

Выполнение эстафет и различных передвижений с мячом и ракеткой, с набиванием мяча в движении.

* 1. ***Отжимания от пола: ладони на расстоянии 15-20 см от плеч,***

***ладони на уровне плеч. (3 часа).***

Выполнение отжиманий 15-20 раз по 3-4 подхода (развитие силы мышц верхнего плечевого пояса).

* 1. ***Подтягивания на перекладине. (3 часа).***

Выполнение подтягиваний 8-10 раз по 3-4 подхода (развитие силы мышц верхнего плечевого пояса).

* 1. ***Упражнения на растяжку мышц верхнего плечевого пояса.( 4 часа)***

Выполнение упражнений на растяжку мышц верхнего плечевого пояса по одному и в парах.

**Модуль 2.**

1. **Удары в настольном теннисе с правой стороны стола. (25 часов).**
   1. ***Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда). (3 часа).***

Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

* 1. ***Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «накатом» справа. (6 часов).***

Выполнение удара «накат» справа после подачи мяча педагогом в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали.

* 1. ***Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда). (3 часа).***

Выполнение удара «подрезка» справа на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

* 1. ***Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» справа. (6 часов).***

Выполнение удара «подрезка» справа после подачи мяча педагогом в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали.

* 1. ***Удары справа по мячам, выбрасываемым педагогом. (6 часов).***

Выполнение ударов «накат» и «подрезка» справа после подачи мяча педагогом.

* 1. ***Атакующие удары, длинный «накат» справа. (6 часов).***

Выполнение удара «накат» в атакующем стиле с большой силой из-за кромки стола по опускающемуся мячу.

* 1. ***Атакующие удары, короткий «накат» справа. (6 часов).***

Выполнение удара «накат» в атакующем стиле стремительно и с большой силой над столом по мячу, не достигшему высшей точки.

* 1. ***Двухсторонняя игра с отработкой удара «накат» справа с попаданием***

***правую половину стола. (6 часов).***

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» справа и попаданием в правую половину стола.

* 1. ***Двухсторонняя игра с отработкой удара «подрезка» справа с попаданием***

***в правую половину стола. (6 часов).***

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» справа и попаданием в правую половину стола.

* 1. ***Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов справа с попаданием***

***в правую половину стола. (6часов).***

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием всех изученных ударов справа и попаданием в правую половину стола.

**Модуль 3**

1. **Удары в настольном теннисе с левой стороны стола. (15 часов).**
   1. ***Удары ракеткой слева «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда). (3 часа).***

Выполнение удара «накат» слева на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

* 1. ***Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «накатом» слева. (6 часов).***

Выполнение удара «накат» слева после подачи мяча педагогом в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали.

* 1. ***Удары ракеткой слева «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда). (3 часа).***

Выполнение удара «подрезка» слева на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

* 1. ***Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» слева. (6 часов).***

Выполнение удара «подрезка» слева после подачи мяча педагогом в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали.

* 1. ***Удары слева по мячам, выбрасываемым педагогом. (6 часов).***

Выполнение ударов «накат» и «подрезка» слева после подачи мяча педагогом.

* 1. ***Атакующие удары, длинный «накат» слева. (6 часов).***

Выполнение удара «накат» в атакующем стиле с большой силой из-за кромки стола по опускающемуся мячу.

* 1. ***Атакующие удары, короткий «накат» слева. (6 часов).***

Выполнение удара «накат» в атакующем стиле стремительно и с большой силой над столом по мячу, не достигшему высшей точки.

* 1. ***Двухсторонняя игра с отработкой удара «накат» слева с попаданием***

***в правую половину стола. (6 часов).***

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» слева и попаданием в левую половину стола.

* 1. ***Двухсторонняя игра с отработкой удара «подрезка» слева с попаданием***

***в правую половину стола. (6 часов).***

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» слева и попаданием в левую половину стола.

* 1. ***Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов справа с попаданием***

***в левую половину стола. (6часов).***

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием всех изученных ударов слева и попаданием в левую половину стола.

**Модуль 4**

1. **Подача мяча в настольном теннисе. (15 часов).**
   1. ***Повторение изученной ранее техники подачи мяча без вращения, подача мяча с небольшим вращением. (3 часа).***

Выполнение подбросом с руки, направление удара вниз вперед, толчком ракетки по мячу. Выполнение подачи с небольшим боковым вращением.

* 1. ***Подача мяча с нижним вращением по диагонали и прямо. (4 часа).***

Выполнение подачи с небольшим боковым вращением, удар наноситься снизу по мячу и под углом. Направление удара прямо и по диагонали.

* 1. ***Подача мяча с верхним вращением по диагонали и прямо. (4 часа).***

Выполнение подачи с небольшим боковым вращением, удар наноситься сверху по мячу и под углом. Направление удара прямо и по диагонали.

* 1. ***Подача мяча в определенную игровую зону с использованием всех вращений.***

***(6 часов).***

Выполнение подачи в определенную игровую зону (по диагонали вправо, влево и прямо) с использованием всех вариантов вращений.

* 1. ***Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали. (6 часов).***

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с отработкой подач по диагонали по упрощенным правилам.

* 1. ***Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо. (6 часов).***

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с отработкой подач прямо по упрощенным правилам.

**Модуль 5**

1. **Соревновательная деятельность. (24 часа).**
   1. ***Повторение правил соревнований по настольному теннису. Судейство.***

***Техника безопасности. (2 часа).***

Правила соревнований, ведения счета, игровые партии. Судейство: круговая и олимпийская система проведения матчевых встреч. Техника безопасности при проведении соревнований по настольному теннису.

* 1. ***Двухсторонняя игра по олимпийской системе с ведением счета. (6 часов).***

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

* 1. ***Двухсторонняя игра по круговой системе с ведением счета. (6 часов).***

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

* 1. ***Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису. (6 часов).***

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

* 1. ***Проведение соревнований по настольному теннису. (6 часов).***

Проведение соревнований на первенство детского (подросткового) клуба «Атлант» по настольному теннису по изученным правилам соревнований (по круговой или олимпийской системе).

* 1. ***Учебная игра (6 часов).***

***Методическое обеспечение***

* + 1. *Теоретические материалы - разработки :*
* Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.
* Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.
* Тесты физической подготовленности по ОФП
  + 1. *Дидактические материалы:*
* Картотека упражнений по настольному теннису (карточки).
* Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
* Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
* Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
* «Правила игры в настольный теннис».
* Видеозаписи выступлений учащихся.
* «Правила судейства в настольном теннисе».
* Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.
  + 1. *Методические рекомендации:*
* Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
* Рекомендации по организации подвижных игр
* Рекомендации по организации турниров по настольному теннису

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ**

Для занятий по программе требуется:

*спортивный школьный зал*

*спортивный инвентарь и оборудование:*

* теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
* набивные мячи
* перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
* скакалки для прыжков на каждого обучающегося
* секундомер
* гимнастические скамейки – 5-7 штук
* теннисные столы - 4 штуки
* сетки для настольного тенниса – 4 штуки
* гимнастические маты – 8 штук
* гимнастическая стенка
* табло для подсчёта очков
* волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

**Литература:**

Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 2016 г.

А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2014

Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 2016 г. 160 с.

Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2014

Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 2016

О.В. Петренко Кадуцкая Л.А., Петренко С.В. и др. Настольный теннис в системе физического воспитания студентов. Учебно-методическое пособие, Белгород: Типография «ПринтМастер», 2014

О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2016

О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2015 г.