

Департамент образования города Москвы
Северное окружное управление образования

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение "Колледж сферы услуг № 10"
структурное подразделение «Школа – интернат»

СОГЛАСОВАНО:

Зам. Директора по УВР

/ _____ / Сазонова С.Л.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ КСУ № 10

/ _____ / В.В. Кочанова

« ____ » _____ 2014 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дополнительному образованию

Спортивная секция «Настольный теннис»

Возраст обучающихся 10 – 18 лет, срок реализации 3 года.

Составитель: педагог дополнительного
образования ГБПОУ КСУ №10
структурное подразделение №4
«Школа – интернат»
Кожин Эдуард Николаевич

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе типовой образовательной программы по настольному теннису для детско – юношеских спортивных школ, относящейся к спортивно – оздоровительному этапу и адаптирована для детей с ограниченными возможностями здоровья обучающихся в условиях школы – интерната. В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов спортивно – оздоровительного этапа, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов. Настоящая программа по настольному теннису является дополнительной образовательной программой физкультурно – спортивной направленности, предназначенная для обучающихся в возрасте 10 – 18 лет. Срок реализации программы 3 года.

Новизна и оригинальность программы состоит в том, что тренер формирует толерантность как личностное качество у детей среднего и старшего школьного возраста на основе их группового взаимодействия.

В ходе занятий обучающиеся взаимодействуют между собой, при этом происходит естественное усвоение ими основ толерантной культуры, как эффективной формы поведения в обществе. Вырабатываются такие важные качества, с точки зрения социализации ребенка, как: коммуникабельность, коммуникативность, психологическая зоркость, наблюдательность.

Повышается уровень самоконтроля эмоционального состояния обучающихся в ходе взаимодействия с другими участниками тренировочного процесса.

Развиваются творческие и организаторские способности, активность и самостоятельность детей в процессе взаимодействия между собой под руководством тренера.

Актуальность программы и педагогическая целесообразность

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.

В условиях школы – интерната очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и психо – эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Широкая возможность вариативности нагрузки и ее направленности позволяют использовать настольный теннис как рекреационное и реабилитационное средство в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе. В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя три основных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности); «Способы двигательной активности» (операциональный компонент деятельности); «Физическое совершенствование» (процессуально – мотивационный компонент деятельности).

В разделе «Знания о физической культуре» представлены основные термины и понятия игры в настольный теннис, история настольного тенниса и его роль в современном обществе. Также здесь раскрываются основные понятия подготовки теннисистов, особенности организации и проведения занятий по настольному теннису, изложены правила игры и основные требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной активности» содержит задания, ориентированные на активное включение обучающихся во внеурочные самостоятельные занятия физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя: организацию и проведение самостоятельных занятий настольным теннисом с учетом индивидуальных особенностей физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбор инвентаря, одежды для занятий настольным теннисом.

Раздел «Физическое совершенствование», ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Этот раздел включает в себя несколько направлений: «Физкультурно – оздоровительная деятельность» и «Спортивно – оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью». «Физкультурно – оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. В этом разделе изучаются оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. «Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», направлена на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической, тактической и технической подготовки игроков в настольный теннис. Освоение обучающимися способам хвата ракетки, выполнения основных ударов по мячу, техники передвижений, а так же технико – тактической направленности игровых действий в настольном теннисе.

«Спортивно – оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, интегральной (игровой) подготовки обучающихся настольному теннису. Учебные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятия по физическому воспитанию. Эффективность занятий зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся.

С этой точки зрения упражнения с мячом и ракеткой, а так же обучение основам игры в настольный теннис представляет особый интерес, т.к. в процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются физические и морально – волевые качества. Программа раскрывает методические особенности обучения игре в настольный теннис в общеобразовательном учреждении.

Концептуальной основой программы является гуманистическое воспитание детей и подростков, определяющим аспектом которого является воспитание культуры здорового образа жизни.

Образовательная программа разработана на продуктивной идеи о том, что только непрерывная систематическая подготовка детей формирует интерес к такому виду спорта, как настольный теннис, делает его устойчивым. При этом у детей создается привычка укреплять свое здоровье через двигательную активность.

Отличительные особенности программы

Занятия в секции имеют свои особенности, отличаясь от уроков физкультуры в школе. Основное отличие заключается в самой природе объединения дополнительного образования – это добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. Ребята сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в секции «Настольный теннис» большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

В процессе занятий происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Усвоение теннисного этикета

служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья.

Цели и задачи дополнительной образовательной программы

Цель: создание условий для развития личности ребенка через знакомство и обучение игре в настольный теннис.

Задачи:

Обучающие задачи:

- Сформировать у детей систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, теннисе.
- Выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития.
- Дать базовые знания, умения и навыки игры в настольный теннис.
- Научить совместному разбору игр, выработать навыки судейства теннисной игры.

Развивающие задачи:

- Развить психофизические качества и способности обучающихся.
- Выработать у воспитанников навыки самостоятельных занятий теннисом, умение организовать собственную тренировку.

Воспитательные задачи:

- Воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям настольным теннисом, физической культурой и спортом.
- Воспитать культуру здорового образа жизни, волевые и нравственные качества личности.

Образовательная программа обеспечивает реализацию **основных направлений** секции настольного тенниса:

- Базовые знания, умения и навыки теннисной игры.
- Оздоровление детей, укрепление их здоровья и воспитание привычки к здоровому образу жизни.
- Снятие у воспитанников психологической нагрузки. Развитие адаптивных способностей.
- Организация активного отдыха учащихся, создание комфортного круга общения.
- Содействие профилактике асоциальных проявлений в детско – подростковой среде.

Для достижения поставленной цели используются следующие **принципы** педагогики:

- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип повторений;
- принцип постепенности;
- принцип доступности и индивидуальности;
- принцип непрерывности;
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей;
- принцип связи теории с практикой.

Организационно – педагогические основы деятельности

Секция настольного тенниса комплектуется из детей разновозрастных групп, и делится по годам обучения.

1. Спортивно – оздоровительный этап.
2. Этап начальной подготовки.

3. Учебно-тренировочный этап.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 3 года обучения: 144 академических часа в год. Возраст занимающихся детей от 10 до 18 лет.

Режим занятий осуществляется 2 раза в неделю по 2 часа с перерывом 10 минут. Всего 4 часа в неделю.

Основная форма занятий — групповая. Возможен отбор детей в течение года. Количество занимающихся в группе не менее 8 человек. Если в секции организуются несколько групп одного возраста, то они комплектуются с учетом уровня физического развития и спортивной квалификации.

Формы, используемые на занятиях:

- беседа
- групповые занятия
- индивидуальные занятия
- самостоятельная работа
- тесты
- соревнования

Структура занятий:

- 1) вводная часть
- 2) подготовительная часть
- 3) основная часть
- 4) заключительная часть.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Исходя из поставленной в программе цели, ожидаемыми результатами являются:

В области физической культуры:

- ❖ владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное исполь-

зование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- ❖ способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;
- ❖ владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- ❖ умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области коммуникативной культуры:

- ❖ владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Степень сформированности навыков, знаний и умений в результате обучения проверяется по нескольким основным показателям:

- поступки в ситуации самостоятельного выбора, когда учащийся действует и принимает решения согласно или вопреки известной ему норме;
- устойчивость поступков поведения и навыков игровой деятельности в различных ситуациях при условии внешнего контроля и без него, в знакомой или новой для учащегося ситуации.

К концу 1 – го года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- ⇒ свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- ⇒ выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- ⇒ выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- ⇒ перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа –слева;
- ⇒ уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- ⇒ иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- ⇒ активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

К концу 2 – го года обучения обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- ⇒ демонстрировать все умения, приобретенные за 1-ый год обучения;
- ⇒ выполнять удары накатом справа и слева одиночными ударами, серией ударов только справа или только слева, чередованием справа – слева;
- ⇒ вводить мяч в игру подачей с укороченным замахом и правильным ритмическим рисунком удара, выполнять быстрый накат;
- ⇒ при розыгрыше очка выполнять прием подачи, уметь отвечать ударами с высокой, средней и низкой траекторией полета мяча;
- ⇒ свободно перемещаться при игре по площадке на 1-3 шага в сторону и 1-2 вперед-назад;
- ⇒ понимать процесс соревновательной деятельности, уметь бороться за очки, активно взаимодействовать с другими детьми в позициях «соперничество» и «сотрудничество»;
- ⇒ уметь самостоятельно проводить короткие соревновательные игры на счет.

К концу 3 – го года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- ⇒ пользоваться умениями, полученными за первые два года обучения, значительно расширив вариативность ударов за счет использования различных траекторий (высокая, низкая, средняя), направлений (линия, диагональ) и длины (длинный, короткий) удара, а также способов вращения мяча (крученный, резаный);
- ⇒ свободно перемещаться по всей игровой площадке у стола вправо-влево на 2-4 шага, вперед-назад и по диагонали на 2-3 шага, выходить к короткому мячу, демонстрировать активную игру, используя весь арсенал полученных умений.
- ⇒ уметь вести счет во время соревнований;

⇒ при самостоятельном судействе придерживаться теннисного этикета, доброжелательно относиться к другим детям в группе.

Нормативы по технической подготовленности

| <i>№ п/п</i> | <i>Наименование технического приема</i> | <i>Кол-во ударов</i> | <i>Оцен- ка</i> |
|------------------|--|------------------------------|---------------------|
| 1 | Набивание мяча ладонной стороной ракетки | 100 80-65 | Хор. Удовл. |
| 2 | Набивание мяча тыльной стороной ракетки | 100 80-65 | Хор. Удовл. |
| 3 | Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки | 100 80-65 | Хор. Удовл. |
| 4. | Игра накатами справа по диагонали | 30 и более от 20 до 29 | Хор. Удовл. |
| 5 | Игра накатами слева по диагонали | 30 более от 20 до 29 | Хор. Удовл. |
| 6 | Сочетание наката справа и слева в правый угол стола | 20 и более от 15 до 19 | Хор. Удовл. |
| 7 | Выполнение наката справа в правый и левый углы стола | 20 и более от 15 до 19 | Хор. Удовл. |
| 8 | Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин) | 5 и менее от 6 до 8 | Хор. Удовл. |
| 9 | Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин) | 8 и менее от 9 до 12 | Хор. Удовл. |
| 10 | Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток) | 8 6 | Хор. Удовл. |
| 11 | Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток) | 9 7 | Хор. Удовл. |

Учебно план 3 – х лет обучения

| № п/ п | Название тем | 1 год обучения | | | 2 год обучения | | | 3 год обучения | | |
|--------------|---|----------------|---------------|------------|-----------------|---------------|------------|----------------|---------------|------------|
| | | тео- рия | прак- тика | все- го | тео- ри я | прак- тика | все- го | тео- рия | прак- тика | все- го |
| 1 | Теоретические сведения по разделу «Настольный теннис» | 10 | - | 10 | 8 | - | 8 | 6 | - | 6 |
| 2 | Общефизическая подготовка | - | 20 | 20 | - | 20 | 20 | - | 20 | 20 |
| 3 | Специальная подготовка | 5 | 15 | 20 | 5 | 15 | 20 | 4 | 15 | 19 |
| 4 | Техническая подготовка | 6 | 25 | 31 | 6 | 25 | 31 | 6 | 22 | 28 |
| 5 | Тактика игры | 8 | 25 | 33 | 8 | 22 | 30 | 8 | 25 | 33 |
| 6 | Учебные игры | 5 | 25 | 30 | 5 | 30 | 35 | 8 | 30 | 38 |
| 7 | Общее количество часов в год | 34 | 115 | 144 | 32 | 112 | 144 | 32 | 112 | 144 |

Содержание программы 1-го года обучения

1. Теоретические сведения – 10 часов

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;
- Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;
- Правила игры в настольный теннис;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;

2. Общефизическая подготовка – 30 часов (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания

3. Специальная физическая подготовка – 20 часов

- упражнения для развития прыжковой ловкости;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития внимания и быстроты реакции.

4. Техническая подготовка – 31 часов

- техника хвата теннисной ракетки

- жонглирование теннисным мячом
- передвижения теннисиста
- стойка теннисиста
- основные виды вращения мяча
- подачи мяча
- удары по теннисному мячу

5. Тактика игры – 33 часов

- подачи мяча в нападении.
- прием подач ударом.
- удары атакующие, защитные.
- удары, отличающиеся по длине полета мяча.
- удары по высоте отскока на стороне соперника.

6. Учебная игра – 30 часов

- парные игры.
- игра защитника против атакующего.
- игра атакующего против защитника.

Содержание программы 2-го года обучения

1. Теоретические сведения – 8 часов

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;
- Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;

- Правила игры в настольный теннис.

2. Общефизическая подготовка – 20 часов (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки

3. Специальная физическая подготовка – 20 часов

- упражнения для развития прыжковой ловкости;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития внимания и быстроту реакции.

4. Техническая подготовка – 31 часов

- подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»;
- удары по теннисному мячу:
 - удар без вращения – «толчок»;
 - удар с нижним вращением – «подрезка»;
 - удар с верхним вращением – «накат»;
 - удар «Топ-спин» – сверхкрученный удар.

5. Тактика игры – 30 часов

Подачи:

- атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка;
- подготавливающие атаку;
- защитные, не позволяющие противнику атаковать.

Прием подач ударом:

- атакующим;
- подготовительным;
- защитным.

6. Учебная игра – 35 часов

- игра защитника против атакующего;
- игра атакующего против защитника;
- игра атакующего против атакующего;
- парные игры.

Содержание программы 3-го года обучения

1. Теоретические сведения – 6 часов

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;
- Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Правила игры и методика судейства соревнований;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;
- Действующие правила игры, терминология;
- Перспективы дальнейшего развития правил;
- Влияние правил игры на её развитие.

2. Общефизическая подготовка –20 часов (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метание

3. Специальная физическая подготовка – 19 часов

- упражнения для развития прыжковой ловкости;
- упражнения для развития силы;

- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития внимания и быстроту реакции.

4. Техническая подготовка – 28 часов

- Поддачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»
- Удары по теннисному мячу:
 - удар без вращения – «толчок»;
 - удар с нижним вращением – «подрезка»;
 - удар с верхним вращением – «накат»;
 - удар «топ-спин» – сверхкрученный удар.
- Совершенствование подачи:
 - по диагонали;
 - «восьмерка»;
 - в один угол стола;
 - по подставке справа;
 - по подрезке справа;
 - «Топ – спин» справа, по подрезке справа;
 - «Топ – спин» слева, по подрезке слева.
- Совершенствовать технику приёма «кручёная свеча»;
- Совершенствовать технику приёма плоский удар.

5. Тактика игры – 33 часа

- Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые.
- Удары атакующие:
 - завершающий удар;
 - удар по «свече»;
 - контратакующий удар;
 - заторможенный укороченный удар.

- Удары, отличающиеся по длине полета мяча:
 - короткие;
 - средние;
 - длинные.
- Удары по высоте отскока на стороне соперника:
 - ниже уровня стола;
 - ниже уровня сетки;
 - средние(20–30 см);
 - высокие(50–60 и выше).

6. Учебная игра – 38 часов

- игра защитника против атакующего;
- игра атакующего против защитника;
- игра атакующего против атакующего;
- парные игры.

Учебно – тематический план 1–го года обучения

| № п/п | Наименование тем | Количество часов | | |
|----------|---|------------------|---------------|-------|
| | | Тео- рия | Прак- тика | Всего |
| 1 | Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале. <i>Теория: Введение в мир настольного тенниса.</i> | 2 | 7 | 9 |
| 2 | Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча». Воспитание скоростных и координационных способностей. | | 6 | 6 |
| 3 | Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча». | | 6 | 6 |
| 4 | Обучение ударам с отскока. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча». | | 8 | 8 |
| 5 | Обучение удару срезка справа с отскока. | | 6 | 6 |

| | | | | |
|-----------|--|----|-----|-----|
| | Упражнения «школы мяча». | | | |
| 6 | Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча». | | 8 | 8 |
| 7 | Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча». | | 8 | 8 |
| 8 | Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей. | | 8 | 8 |
| 9 | Промежуточное тестирование. | 1 | 6 | 7 |
| 10 | Обучение ударам с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. <i>Теория: Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.</i> | 2 | 8 | 10 |
| 11 | Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи. | 1 | 8 | 9 |
| 12 | Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола. | | 8 | 8 |
| 13 | Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад. | | 6 | 6 |
| 14 | Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. Воспитание скоростных и координационных способностей. | | 8 | 8 |
| 15 | Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении. | | 6 | 6 |
| 16 | Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию. | 1 | 8 | 9 |
| 17 | Итоговое тестирование 1-го года обучения. | 1 | 7 | 8 |
| 18 | <i>Теория: Понятие о счете в настольном теннисе. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.</i> | 2 | 6 | 8 |
| 19 | Игры на полу со счетом. | | 6 | 6 |
| | Итого: | 10 | 134 | 144 |

Учебно – тематический план 2–го года обучения

| № п.п | Тема урока | Содержание |
|-------|---|--|
| 1 | Обучение правилам техники безопасности поведения на площадке. <i>Теория: Ведущие теннисисты мира.</i> | Беседа о ТБ, рассказ о ведущих теннисистах мира и их достижениях. |
| 2 | Обучение ударам срезкой, основным стойкам теннисиста, технике передвижений (повторение материала 1-го года обучения). | Упражнения с мячом и ракеткой: подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Выполнение ударов справа и слева у стены с отскока. |
| 3 | Обучение ударам срезкой. Обучение удару откидкой справа. | Подводящие упражнения к выполнению ударов откидкой справа. Подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой. Имитация. Удары откидкой с наброса мяча учителем. |
| 4 | Обучение удару срезкой справа. | Имитация ударов срезкой справа. Удары срезкой справа с наброса мяча в парах. |
| 5 | Промежуточные соревнования. | Соревнования в лично-командном формате. |
| 6 | Обучение ударам откидка слева. | Подводящие упражнения к выполнению ударов откидка. Подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой. Имитация. Удары откидкой с наброса мяча учителем. |
| 7 | Обучение удару срезка слева. | Имитация ударов срезка слева. Удары срезка слева с наброса мяча в парах. |
| 8 | Обучение ударам справа и слева откидкой. Совершенствование ударов справа и слева откидкой. Разучивание подготовительных упражнений к подаче. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | Имитация ударов справа и слева откидкой, имитация удара слева с отскока. Удары с наброса друг другу в парах. Метание мяча движением подачи. Бег «веером». |
| 9 | Обучение ударам справа и слева срезкой. Совершенствование уда- | Имитация ударов срезкой и откидкой. Удары с наброса друг другу в |

| | | |
|----|--|--|
| | ров справа и слева срезкой. Подготовительные упражнения для подачи. Подготовка к тестированию. | парах. Игра с отскока в парах через сетку. Метание мяча движением подачи. |
| 10 | Тестирование | Тестирование теннисных умений Тест «школа ударов с лета». |
| 11 | Соревнования в классах | Соревнования в командном формате. |
| 12 | Обучение ударам над головой. <i>Теория: Общее понятие об ударах срезкой справа и слева и их применение.</i> Обучение подаче. | Подброс мяча при подаче. Имитация подачи. Выполнение укороченного движения с мячом из точки контакта ракетки с мячом. Подвижные игры с мячом («Курочки», «Гонки с мячами»). |
| 13 | Обучение подбросу мяча при подаче. Обучение балансу при подаче. Обучение ударам с лета. Совершенствование ударов справа и слева срезкой. | Упражнения для подброса мяча при подаче. Имитация подачи со зрительным ориентиром (яркая лента на веревке). Выполнение движения подачи с мячом. Удары срезкой справа и слева в большие мишени. |
| 14 | Подача (точка удара). Разучивание ударов срезкой. Совершенствование ударов справа и слева срезкой. | Подводящие упражнения (броски мяча) для правильной точки удара. Удары срезкой справа и слева без передвижения. Удары справа и слева срезкой с акцентом на точность попадания. |
| 15 | Обучение технике выполнения наката. | Имитация наката. Объяснение постановки ног, точки контакта ракетки с мячом. Выполнение удара с наброса учителя. |
| 16 | Обучение технике выполнения наката. Совершенствование ударов справа и слева накатом. | Имитация наката. Выполнение наката справа с наброса учителя. Выполнение наката справа в парах. Удары справа и слева накатом в парах. |

| | | |
|----|--|---|
| 17 | Обучение целостному выполнению подачи и наката. Совершенствование ударов накатом. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | Выполнение подачи в тренировочную сетку. Обмен ударами накатами на столе в парах. Подвижные игры, направленные на воспитание скоростных и координационных способностей («Гонка мячей», «Нападающие и защитники»). |
| 18 | Совершенствование подачи, накатов, срезок и откидок. | Подача в правую, левую половины стола, в большие мишени. подача с подсчетом очков (из 5 попыток). Выполнение наката справа на месте, с перемещением вправо-влево. Удары накатом в чередовании справа и слева в мишени. |
| 19 | Тестирование | Тестирование теннисных умений Тест №3 «Школа ударов на столе» |
| 20 | Обучение приему подачи. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | Выполнение приема подачи. Ловля мяча из различных исходных положений. Игра «Два цвета». Прыжки на скакалке на 4 счета с чередованием на двух и одной ноге. Перемещения приставным шагом с одновременным и попеременным вращением рук. Подвижные игры («Салют», «Гонки с мячом»). |
| 21 | Обучение подаче и приему подачи. Совершенствование ударов справа и слева накатом. | Прием подачи по заданному направлению. Прием подачи по выбранному направлению и розыгрыш очка. Игры в парах. |
| 22 | Обучение ударам накатом с разной траекторией полета мяча (высокой, средней, низкой). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | Демонстрация учителем ударов накатом с различной траекторией полета мяча. Выполнение ударов накатом с высокой траекторией. |

| | | |
|----|---|--|
| 23 | Обучение ударам накатом с высокой траекторией полета мяча. Совершенствование наката справа. | Выполнение ударов накатом с высокой траекторией полета мяча (игра через высокую веревочку) с попаданием в стол или на полу. Упражнения в парах – высокий удар накатом. Розыгрыш мяча ударами накатом. |
| 24 | Совершенствование изученных ударов (откидкой, срезкой, накатом) | Игры и упражнения на закрепление ударов. Подвижные игры («Гонки с мячами», «Ловишки»). |
| 25 | Совершенствование ударов срезкой и накатом с контролем траектории полета мяча и сменой направлений. | Соревновательные командные матчи с использованием простейшего подсчета очков. |
| 26 | Соревнования | Соревновательные игры со счетом |

Учебно – тематический план 3–го года обучения

| № п/п | Тема урока | Содержание |
|-------|--|--|
| 1 | Повторение правил техники безопасности поведения в спортивном зале. <i>Теория: Основные турниры по настольному теннису.</i> | Беседа о ТБ, рассказ о соревнованиях «Чемпионат Европы» «Чемпионат Мира», Открытый чемпионат России и др. |
| 2 | Повторение материала 2- го класса. Совершенствование ударов срезкой и накатом с контролем траектории полета мяча и сменой направлений. | Игра срезкой на удержание мяча. Направление мяча по прямой и по диагонали. |
| 3 | Совершенствование ударов накатом справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | Игра накатом, обращая внимание на работу ног, точку удара, положение головки ракетки. Прыжковые упражнения, ускорения. |
| 4 | Совершенствование подачи и приема подачи. Воспитание скоростно-силовых и координационных | Выполнение подачи (необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точ- |

| | | |
|----|---|--|
| | способностей. | ку удара). Прыжки со скакалкой на двух ногах, на одной ноге, вращая скакалку вперед, назад. |
| 5 | Совершенствование подачи и приема подачи с дальнейшим розыгрышем очка. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | Подача в заданные зоны стола. Прием подачи: по диагонали и по прямой. Повторение теннисного счета. |
| 6 | Промежуточные соревнования. | Соревновательные игры со счетом по правилам |
| 7 | Обучение ударам по направлениям. <i>Теория: Удары накатом по прямой и по диагонали. Зависимость направления удара от сопровождения мяча. Постановка ног при различных видах ударов.</i> Демонстрация полета мяча (диагональ и прямая). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | Выполнение приема подачи по диагонали и по прямой. Игра «Зеваки». Ловля мяча с выбеганием вперед. Оббегание катящегося мяча и его ловля. Ловля мяча различных исходных положений. Перекаты с ноги на ногу, перемещения вправо-влево, вперед-назад с вращением рук и ног. |
| 8 | Обучение ударам накатом по прямой и по диагонали. | Выполнение ударов накатом с наброса учителя по прямой, по диагонали. Выполнение ударов срезкой с наброса учителя по линии, по диагонали по линии и диагонали в парах. Игры в парах. |
| 9 | Обучение длине удара. <i>Теория: понятие длинного и короткого удара. Зависимость длины удара от высоты полета мяча и силы удара.</i> Обучение длинному и короткому ударам с отскока. | Подводящие упражнения: броски мяча на разное расстояние. Удары справа и слева срезкой по мишеням, расположенным на столе на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания. |
| 10 | Совершенствование длинных и коротких ударов срезкой в игровых ситуациях. Игра по направлению – линия, диагональ. | Выполнение ударов срезкой с заданием варьировать длину и направление полета мяча. |
| 11 | Тестирование | Тестирование теннисных умений Тест №4 «Школа направления уда- |

| | | |
|----|--|---|
| | | ров». |
| 12 | Соревнования | Соревновательные игры со счетом по упрощенным правилам |
| 13 | Обучение вращению мяча. <i>Теория: понятие о видах вращения мяча при ударах (крученный, резаный).</i> Обучение крученому удару. | Упражнения для разучивания крученых ударов. |
| 14 | Обучение крученому удару справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | Выполнение ударов с верхним вращением по диагонали. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, баланс – прыжки со скакалкой, перемещения с вращением рук и ног. |
| 15 | Обучение подрезке. | Выполнение ударов справа по диагонали подрезкой по топ-спину. |
| 16 | Обучение подрезке справа и слева. | Выполнение подрезки справа и слева по прямой по топ-спину. |
| 17 | Закрепление ударов с вращением мяча. Игра справа и слева топ-спином справа и подрезкой слева с различной траекторией полета мяча (высокая, средняя, низкая). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей | Игра по прямой и диагонали справа направо топ-спинами. Игра по линии и диагонали слева налево подрезкой по высокой, низкой и средней траектории. |
| 18 | Тестирование | Тестирование теннисных умений Тест №5 «Школа управления мячом». |
| 19 | Повтор и закрепление пройденного материала года. Розыгрыш очка с использованием ударов срезкой и накатом с разной траекторией и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая). | Последовательное набивание по 4, 6, 8, 10 ударов при игре в парах друг с другом. Подача, прием, розыгрыш очка. Удары с различными вариациями по длине, высоте, направлению полета мяча. |
| 20 | Соревнования (командная форма) | Соревновательные игры со счетом |

| | | |
|--|--|-------------|
| | | по правилам |
|--|--|-------------|

Методическое обеспечение

I. Теоретические материалы – разработки:

- Инструкции по охране труда на занятиях в спортивном зале.
- Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.
- Тесты физической подготовленности по ОФП.

II. Дидактические материалы:

- Электронная картотека упражнений по настольному теннису (видео, фото).
- Электронная картотека общеразвивающих упражнений для разминки.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- Правила игры в настольный теннис.
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- Правила судейства в настольном теннисе.
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

III. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр.
- Рекомендации по организации турниров по настольному теннису.

Материально – техническое обеспечение:

Для занятий по программе требуется:

- Спортивный школьный зал 12х24 м.

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося – 10

- набивные мячи – 4
- перекладины для подтягивания в висе – 2
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося – 10
- гимнастические скамейки – 2
- теннисные столы – 2
- сетки для настольного тенниса – 2
- гимнастические маты – 4
- гимнастическая стенка – 1

Список использованной литературы

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). Москва: – ФиС. 1999.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1996. 160 с.
3. Гринберг Г.Л., Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. 2001.
4. Кондратьева Г.Н., Шокин А.В. Теннис в спортивных школах. Москва: – ФиС. 2003.
5. Настольный теннис. Правила соревнований. Москва: – ФиС. 2006.
6. Синегубов П.М., Настольный теннис. Программа для спортивных секций и спортивных клубов. Москва: – ФиС. 2005.
7. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). – М. Советский спорт, 1990
8. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ. // Барчукова Г.В. ,Воробьев В.А., Матыцин О.В. –М.: Советский спорт, 2009.