

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.