

Муниципальное автономное образовательное учреждение-
средняя общеобразовательная школа №156

ПРИНЯТО
Педагогическим советом Школы
Протокол № 1 от «28» августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор MAOU- СОШ № 156
Н.В. Павлова
«28» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная программа
кружка «Настольный теннис»

Направленность: физкультурно- спортивная
Возраст детей 11-17 лет
Срок реализации: 2 года

Содержание	Страница
1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель, задачи программы	4
1.3. Содержание программы (Календарный учебный план. Содержание учебного плана. Календарный учебный график)	5
1.4. Планируемые результаты реализации программы	11
2. Комплекс организационно-педагогических условий	12
2.1. Условия реализации программы	12
2.2. Формы аттестации/контроля	13
2.3. Методические материалы	13
2.4. Оценочные материалы	15
2.5. Список литературы	18

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС основного общего образования) (для 5-8 классов);
3. Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10» «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями на 29.06.2011) (далее - СанПиН 2.4.2. 2821- 10).
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г №28 "Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р.
6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №1008.

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» относится к физкультурно – спортивной направленности. Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» является модифицированной.

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта, завоевавший авторитет, как в России, так и на всех континентах мира. Сама игра из развлечения превратилась в сложный интеллектуальный вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами и требующий высокой общефизической, специальной и психологической подготовки.

1.1.2. Новизна, актуальность и целесообразность программы.

Новизна данной программы Дополнительного образования заключается в том, что впервые основные этапы начального обучения настольному теннису адаптированы для преподавания в классах общеобразовательной школы. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис.

Актуальность:

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной и игры покоряют многих любителей. 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, точности удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы, уменью мгновенно принимать решения и менять тактику во время игры. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и парных 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, быстрому принятию оптимальных решений.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей и подростков, содействуют формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области настольного тенниса.

1.1.3. Отличительные особенности программы

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный олимпийский вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки. Занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья. Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Отличительной особенностью данной программы от уже существующих образовательных программ является: - развитие у детей координации движений; - выработка легкости, и непринужденности движений, быстрому принятию разнообразных тактических и технических решений.

1.1.4. Адресат программы.

Программа рассчитана на работу с детьми 11 – 17 лет. Набор детей производится, независимо от половой принадлежности, физических и психологических особенностей, но относящиеся к основной группе здоровья и обучающиеся в МАОУ СОШ № 156 г. Екатеринбурга.

1.1.5. Уровень программы, объем и сроки реализации.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет базовый уровень освоения Основными формами учебно-тренировочной работы:

групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия.

Дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» представляет собой учебный курс двух лет обучения в количестве – 198 часов. Занятия проводятся один раз в неделю по 2 часа 15 минут (3 академических часа).

1.1.6. Форма обучения: очная.

1.1.7. Особенности организации учебного процесса:

В соответствии с календарным учебным графиком, в сформированных группах детей разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющихся основным составом объединения; состав группы постоянный. В программе учитываются возрастные особенности учащихся, изложение материала строится от простого к сложному. Занятия проводятся в группах, количество обучающихся 10-15 человек.



1.1.8. Режим занятий

Год обучения	Продолжительность занятия (часов)	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель в году	Всего часов в год
1	2 занятия по 45 мин. 1 занятие 2х45мин (с 10 минутным перерывом)	2 раза 1 раз	3 часа	33	99 ч
Итого за первый год обучения:				99 часов	
Год обучения	Продолжительность занятия (часов)	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель в году	Всего часов в год
2	2 занятия по 45 мин. 1 занятие 2х45мин (с 10 минутным перерывом)	2 раза 1 раз	3 часа	33	99 ч
Итого за второй год обучения:				99 часов	
Итого за два года обучения:				198 часов	

РАСПИСАНИЕ

КРУЖКА НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

ПЕДАГОГ ДО ВОЛКОВА НАТАЛЬЯ ВАСИЛЬЕВНА

группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
 Гр. 1		16:45 45 мин.			16:45 45 мин.	13:00 2x45мин перерыв 15 мин.	Выходной
 Гр. 2		17:45 45 мин.			17:45 45 мин.	15:00 2x45мин перерыв 15 мин.	

1.2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы

1.2.1. Цель данной программы:

Целью программы дополнительного образования является формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использование средств настольного тенниса для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели программа по настольному теннису для обучающихся дополнительного образования будет способствовать решению следующих задач:

1.2.2. Задачи программы:

Личностные - укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию. Формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса. Воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Метапредметные- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности. **Образовательные** - умение владеть элементарными навыками техники игры в настольный теннис. Знание правил игры. Развитие физической активности и психологическая подготовка. Умение подготовить и провести соревнование. Организовать судейство.

1.3. Содержание программы.

Введение, техника безопасности. Правила внутреннего распорядка, знакомство с программой работы объединения, техника безопасности на занятиях.

Физическая культура и спорт в России. Развитие настольного тенниса в нашем городе, области. Значение занятий физической культурой и спортом для трудовой деятельности и подготовки к защите Родины. История развития настольного тенниса.

Валеология. Пагубное влияние алкоголя, табакокурения и наркотиков на организм человека. Безопасное поведение человека. Взаимосвязь занятий настольным теннисом и здоровьем человека.

Специальная подготовка: стойки теннисиста, передвижения у стола и вне стола, имитационные упражнения.

Основы техники и тактики игры. Изучение базовых приемов игры настольного тенниса. Изучение технических и тактических приемов. Контроль нормативов по специальной технико-тактической подготовке воспитанников.

Краткое описание содержания практических занятий по разделу.

Изучение хватки ракетки; стойки у стола; перемещения у стола. Набивание мяча на ракетке. Плоский удар; накат; подрезка в простых комбинациях («треугольник», «восьмерка»); атака с подрезки и плоского удара; контрудары по диагоналям, прямым, «треугольником», «восьмёркой»; подача без вращения, с верхним и нижним вращением; игра в «вертушку», игры на счет. Основная задача практических занятий – освоение основных элементов игры, применение освоенных элементов техники и тактики в играх на счет и соревнованиях.

Методика обучения. Соблюдение принципа последовательности в обучении от простого к сложному. Всесторонность физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки. Определение ошибок в технике занимающихся, проведение работы над исправлением ошибок.

Правила игры. Ознакомление с правилами одиночных и парных игр.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 2 ГОДА ОБУЧЕНИИ

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов			Форма контроля/аттестации
		всего	теория	практика	
1	Введение	6	4	2	беседа, зачет
2	Основы знаний. Общая физическая подготовка.	30	4	26	беседа, наблюдение
3	Обучение двигательным действиям, специальная физическая подготовка	30	4	26	беседа, наблюдение
4	Обучение и тренировка элементов техники настольного тенниса	84	8	76	наблюдение
5	Обучение и применение тактических действий в настольном теннисе	20	2	18	наблюдение, беседа

6	Спортивные и тестовые мероприятия.	28	4	24	выполнение нормативов, соревнования
	Итого:	198	26	172	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел 1. Введение.

Теория:

Настольный теннис: история развития настольного тенниса в России и в мире; понятие, цели, задачи настольного тенниса, значение в физическом воспитании учащихся. Инструктаж по технике безопасности при занятии настольным теннисом. Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах.

Практика:

Оказание практической помощи при травмах.

Раздел 2. Основы физической подготовки. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория:

Физические качества человека. Взаимосвязь занятий настольным теннисом и здоровьем человека.

Практика:

Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения по ОФП: разминка, беговые и прыжковые упражнения. Упражнения по СФП: стойка теннисиста, передвижения в стойке у стола и перед зеркалом, имитационные упражнения.

Раздел 3. Обучение технике двигательных действий.

Теория:

Изучение техники выполнения ударов в настольном теннисе: защитных, нападающих, комбинированных ударов и подач.

Практика:

Обучение технике передвижения у стола в стойке теннисиста. Обучение защитным ударам: подставке, подрезке, срезке. Обучение нападающим ударам: накатам по подрезке, контрударам по диагоналям, прямым, «треугольником», «восьмёркой»; завершающим ударам по поднимающемуся мячу; подачи.

Раздел 4. Обучение и тренировка элементов техники игры в настольный теннис.

Теория:

Знакомство с техническими элементами настольного тенниса.

Практика:

Применение основных ударов в настольном теннисе в игровой и соревновательной деятельности в одиночных и парных играх.

Раздел 5. Обучение и применение простейших тактических комбинаций:

Теория:

Знакомство с простейшими тактическими приемами против защитника и нападающего.

Практика:

Применение тактических приемов с различными игроками.

Раздел 6. Спортивные и тестовые мероприятия.

Теория:

Обучение правилам игры в настольный теннис.

Обучение подготовке, проведению и судейству соревнований.

Практика:

Школьные турниры по настольному теннису: первенство школы; кубок школы; сдача контрольных нормативов по общефизической, специальной физической и технической подготовке.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Месяц	число	Время проведения занятия	Количество часов	Форма занятия	Раздел, тема занятия	Место проведения	Форма контроля / аттестации
Раздел 1. Введение								
1	сентябрь			1	лекция, видео урок	Настольный теннис: история, понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды соревнований, нормативные требования.	класс для теоретических занятий с видеопроектором	беседа
2	сентябрь			1	практикум	Правила игры в настольный теннис. Инвентарь для игры.	класс для теоретических занятий с видеопроектором	Беседа. демонстрация
3	сентябрь			1	лекция	Инструктаж по технике безопасности при занятии настольным теннисом.	класс для теоретических занятий с видеопроектором	зачет
4	сентябрь			1	Лекция, практикум	Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах. Первая помощь при травмах.	класс для теоретических занятий	зачет
Раздел 2. Основы физической подготовки. Общая физическая подготовка								
5-6	сентябрь			3	тренировка	ОФП. Беговая подготовка.	школьный стадион	наблюдение

7	сентябрь		1	лекция, видео урок	Физические качества человека. Основы физической подготовки.	класс для теоретических занятий с видеопроектором	беседа
8	сентябрь		2	тренировка	Знакомство с хваткой. Жонглирование на ракетке.	Малый спортзал	наблюдение
8	сентябрь		2	тренировка	Стойка теннисиста. Работа у стенки. Владение мячом.	Малый спортзал	наблюдение
9	октябрь		1	тренировка	Стойка теннисиста. Основные передвижения у стола. Имитация.	Малый спортзал	наблюдение
10	октябрь		2	тренировка	Работа с мячом у стола: подрезка слева	Малый спортзал	наблюдение
11	октябрь		2	тренировка	Спарринг-тренировка в подрезке слева	Малый спортзал	наблюдение
12-13	октябрь		3	тренировка	Беговая подготовка, специальные физические упражнения. Работа с мячом у стола: подрезка справа и слева	школьный стадион, малый спортзал	наблюдение
14	октябрь		2	тренировка	Развитие скоростных качеств и координации. Работа у стола чередование ударов подрезкой справа и слева.	Малый спортзал	наблюдение

Раздел 3. Обучение технике двигательных действий

15	ноябрь		1	Лекция + видео урок	Обучение технике нападающих ударов	класс для теоретических занятий с видеопроектором	беседа
16	ноябрь		2	тренировка	Обучение технике толчка слева.	Малый спортзал	наблюдение
17	ноябрь		1	тренировка	Обучение технике наката справа по плоскому мячу	Малый спортзал	наблюдение
18	ноябрь		2	тренировка	Спарринг-тренировка по накату справа	Малый спортзал	наблюдение
19	ноябрь		1	тренировка	Беговая подготовка, специальные физические упражнения. Работа у стола: чередование подрезок с накатом справа	Школьный стадион. Малый спортзал.	наблюдение

20	ноябрь		2	тренировка	Спарринг-тренировка	Малый спортзал	наблюдение
21	ноябрь		1	тренировка	Работа у стола: чередование подрезок с накатом	Малый спортзал	наблюдение
22	декабрь		2	тренировка	Обучение подаче толчком слева. Чередование подрезок с накатами	Малый спортзал	наблюдение
23	декабрь		1	Лекция + видео урок	Обучение подачам и нападающим ударам	класс для теоретических занятий с видеопроектором	беседа
24	декабрь		2	тренировка	Обучение подаче подрезкой слева и справа. Игры на счет.	Малый спортзал	наблюдение
25-26	декабрь		3	тренировка	Чередование подрезок с накатами. Поддачи. Игры на счет.	Малый спортзал	наблюдение
27	декабрь		2	тренировка	Чередование накатов с подрезками. Поддачи. Игры на счет.	Малый спортзал	наблюдение
28	декабрь		3	соревнования	Новогодний турнир по настольному теннису	Малый спортзал	турнир

Раздел 4. Развитие двигательных способностей

29-30	январь		3	тренировка	ОФП и СФП	Большой и малый спортзал	Наблюдение, исправление ошибок
31	январь		2	тренировка	Перемещения у стола в стойке теннисиста. Накаты справа и слева «треугольником»	Малый спортзал.	наблюдение
32-33	январь		3	тренировка	Обучение накату слева. Чередование защитных и нападающих ударов	Малый спортзал	Наблюдение, исправление ошибок
34	январь		2	тренировка	Развитие ловкости и координации. Передвижение у стола в стойке теннисиста. Накаты справа и слева «треугольником» и «восьмёркой»	Малый спортзал	Наблюдение, исправление ошибок

35	февраль		3	тренировка	Спарринг-тренировка	Малый спортзал.	Наблюдение
36-37	февраль		3	тренировка	ОФП и СФП: Развитие силовой выносливости. Круговая тренировка с утяжелителями. Координация. Работа у стола.	спортивный зал. Малый спортзал	наблюдение
38	февраль		1	тренировка	Работа у стола. Игры на счет. Игра в «вертушку».	Малый спортзал	наблюдение
39	февраль		2	тренировка	Спарринг-тренировка. Игры на счет.	Малый спортзал	наблюдение
40	февраль		1	тренировка	Игра в «вертушку». Игры на счет.	Малый спортзал	наблюдение
41-42	февраль		3	соревнования	Турнир, посвященный Дню защитника Отечества	Малый спортзал	Турнир

Раздел 5. Совершенствование двигательных действий

43	март		1	тренировка	Беговая подготовка. ОФП и СФП.	школьный стадион, спортзал	наблюдение
44	март		2	тренировка	Совершенствование техники игры разученных элементов	Малый спортзал	наблюдение, исправление ошибок
45-46	март		3	тренировка	Совершенствование техники игры разученных элементов	Малый спортзал	наблюдение, исправление ошибок
47-48	март		3	тренировка	Совершенствование общей и специальной физической подготовки. Работа у стола.	школьный стадион. Малый спортзал	наблюдение
49	март		2	тестирование	Совершенствование техники по ОФП и СФП	школьный стадион, спортзал	Сдача нормативов
50	апрель		2	тренировка	Совершенствование техники разученных элементов техники игры в настольный теннис	Малый спортзал	наблюдение, исправление ошибок
51	апрель		2	тренировка	Совершенствование техники разученных элементов техники игры в настольный теннис	Малый спортзал	наблюдение, исправление ошибок
52	апрель		2	тренировка	Совершенствование техники разученных элементов техники игры в настольный теннис	Малый спортзал	наблюдение

53	апрель		1	тренировка	Игра в «вертушку», игры на счет	Малый спортзал	Наблюдение
54-55	апрель		3	тренировка	Совершенствование техники разученных элементов техники игры в настольный теннис	Малый спортзал	наблюдение, исправление ошибок
56	апрель		2	тренировка	Совершенствование техники разученных элементов техники игры в настольный теннис	Малый спортзал	наблюдение, исправление ошибок

Раздел 6. Спортивные и тестовые мероприятия

57	май		2	тестирование	Сдача переводных нормативов по технике игры	Малый спортзал	Сдача тестов по технике
58	май		2	соревнования	Кубок школы по настольному теннису	Малый спортзал	Турнир
59-60	май		3	тестирование	Итоговые соревнования по ОФП и СФП	школьный стадион, спортзал	выполнение нормативов
61	май		1	соревнования	Финал Кубка по настольному теннису.	Малый спортзал	Турнир

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Месяц	число	проведения	количество часов	Форма занятия	Раздел, тема занятия	Место проведения	Форма контроля / аттестации
Раздел 1. Введение								
1	сентябрь			1	лекция, видео урок	Настольный теннис: история, понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды соревнований, нормативные требования.	класс для теоретических занятий с видеопроектором	беседа
2	сентябрь			1	практикум	Правила игры в настольный теннис. Виды соревнований.	класс для теоретических занятий с видеопроектором	Беседа. демонстрация
3	сентябрь			1	лекция	Инструктаж по технике безопасности при занятии настольным теннисом.	класс для теоретических занятий с видеопроектором	зачет
4	сентябрь			1	Лекция, практикум	Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах. Первая помощь при травмах.	класс для теоретических занятий	зачет
Раздел 2. Основы физической подготовки. Общая физическая подготовка								
5-6	сентябрь			3	тренировка	ОФП. Беговая подготовка.	школьный стадион	наблюдение
7	сентябрь			1	лекция, видео урок	Физические качества человека. Основы физической подготовки.	класс для теоретических занятий с видеопроектором	беседа
8	сентябрь			2	тренировка	Повторение основных элементов техники: защитные удары	Малый спортзал	наблюдение

8	сентябрь		2	тренировка	Стойка теннисиста. Имитационные упражнения. Повторение основных элементов техники: нападающие удары.	Малый спортзал	наблюдение
9	октябрь		1	тренировка	Стойка теннисиста. Основные передвижения у стола. Имитация. Повторение основных ударов техники: подачи.	Малый спортзал	наблюдение
10	октябрь		2	тренировка	Работа с мячом у стола: чередование защитных и нападающих ударов	Малый спортзал	наблюдение
11	октябрь		2	тренировка	Спарринг-тренировка	Малый спортзал	наблюдение
12-13	октябрь		3	тренировка	Беговая подготовка, специальные физические упражнения. Работа с мячом у стола: игра на счет в подрезках	школьный стадион, малый спортзал	наблюдение
14	октябрь		2	тренировка	Развитие скоростных качеств и координации. Работа у стола чередование защитных и нападающих ударов	Малый спортзал	наблюдение

Раздел 3. Обучение технике двигательных действий

15	ноябрь		1	Лекция + видео урок	Обучение тактике с применением защитных ударов	класс для теоретических занятий с видеопроектором	беседа
16	ноябрь		2	тренировка	Обучение тактике защиты	Малый спортзал	наблюдение
17	ноябрь		1	тренировка	Игра в «вертушку». Игры на счет.	Малый спортзал	наблюдение
18	ноябрь		2	тренировка	Спарринг-тренировка	Малый спортзал	наблюдение
19	ноябрь		1	тренировка	Беговая подготовка, специальные физические упражнения. Работа у стола	Школьный стадион. Малый спортзал.	наблюдение
20	ноябрь		2	тренировка	Спарринг-тренировка	Малый спортзал	наблюдение

21	ноябрь		1	тренировка	Работа у стола: нападающие удары, работа ног в «треугольнике» и «восьмёрке».	Малый спортзал	наблюдение
22	декабрь		2	тренировка	Обучение подачам подрезкой с вращением	Малый спортзал	наблюдение
23	декабрь		1	Лекция + видео урок	Обучение тактике нападения	класс для теоретических занятий с видеопроектором	беседа
24	декабрь		2	тренировка	Обучение подаче подрезкой слева и справа. Игры на счет.	Малый спортзал	наблюдение
25-26	декабрь		3	тренировка	Спарринг-тренировка	Малый спортзал	наблюдение
27	декабрь		2	тренировка	Чередование накатов с подрезками. Подачи. Игры на счет.	Малый спортзал	наблюдение
28	декабрь		3	соревнования	Новогодний турнир по настольному теннису	Малый спортзал	турнир

Раздел 4. Развитие двигательных способностей

29-30	январь		3	тренировка	ОФП и СФП	Большой и малый спортзал	Наблюдение, исправление ошибок
31	январь		2	тренировка	Перемещения у стола в стойке теннисиста. Накаты справа и слева «треугольником» и «восьмёркой»	Малый спортзал.	наблюдение
32-33	январь		3	тренировка	Чередование защитных и нападающих ударов. Игры на счет	Малый спортзал	Наблюдение, исправление ошибок
34	январь		2	тренировка	Развитие ловкости и координации. Передвижение у стола в стойке теннисиста. Накаты справа и слева «треугольником» и «восьмёркой»	Малый спортзал	Наблюдение, исправление ошибок
35	февраль		3	тренировка	Спарринг-тренировка	Малый спортзал.	Наблюдение

36-37	февраль		3	тренировка	ОФП и СФП: Развитие силовой выносливости. Круговая тренировка с утяжелителями. Координация. Работа у стола. Игры на счет.	спортивный зал. Малый спортзал	наблюдение
38	февраль		1	тренировка	Работа у стола. Игры на счет. Игра в «вертушку».	Малый спортзал	наблюдение
39	февраль		2	тренировка	Спарринг-тренировка. Игры на счет.	Малый спортзал	наблюдение
40	февраль		1	тренировка	Игра в «вертушку». Игры на счет.	Малый спортзал	наблюдение
41-42	февраль		3	соревнования	Турнир, посвященный Дню защитника Отечества	Малый спортзал	Турнир

Раздел 5. Совершенствование двигательных действий

43	март		1	тренировка	Беговая подготовка. ОФП и СФП.	школьный стадион, спортзал	наблюдение
44	март		2	тренировка	Совершенствование техники игры разученных элементов. Применение простейших тактических комбинаций в игре на счет.	Малый спортзал	наблюдение, исправление ошибок
45-46	март		3	тренировка	Совершенствование техники игры разученных элементов. Применение простейших тактических комбинаций в игре на счет.	Малый спортзал	наблюдение, исправление ошибок
47-48	март		3	тренировка	Совершенствование общей и специальной физической подготовки. Работа у стола. Игры на счет.	школьный стадион. Малый спортзал	наблюдение
49	март		2	тестирование	Совершенствование техники по ОФП и СФП	школьный стадион, спортзал	Сдача нормативов
50	апрель		2	тренировка	Совершенствование техники игры разученных элементов. Применение простейших тактических комбинаций в игре на счет.	Малый спортзал	наблюдение, исправление ошибок

51	апрель			2	тренировка	Совершенствование техники игры разученных элементов. Применение простейших тактических комбинаций в игре на счет.	Малый спортзал	наблюдение, исправление ошибок
52	апрель			2	тренировка	Совершенствование техники игры разученных элементов. Применение простейших тактических комбинаций в игре на счет.	Малый спортзал	наблюдение
53	апрель			1	тренировка	Игра в «вертушку», игры на счет	Малый спортзал	Наблюдение
54-55	апрель			3	тренировка	Совершенствование техники игры разученных элементов. Применение простейших тактических комбинаций в игре на счет.	Малый спортзал	наблюдение, исправление ошибок
56	апрель			2	тренировка	Совершенствование техники игры разученных элементов. Применение простейших тактических комбинаций в игре на счет.	Малый спортзал	наблюдение, исправление ошибок
Раздел 6. Спортивные и тестовые мероприятия								
57	май			2	тестирование	Сдача переводных нормативов по технике игры	Малый спортзал	Сдача тестов по технике
58	май			2	соревнования	Кубок школы по настольному теннису	большой спортзал	Турнир
59-60	май			3	тестирование	Итоговые соревнования по ОФП и СФП	школьный стадион, спортзал	выполнение нормативов
61	май			1	соревнования	Финал Кубка по настольному теннису.	большой спортзал	Турнир

1.4. Планируемые результаты реализации программы

Основным результатом реализации данной программы является:

Овладение техническими и тактическими приемами настольного тенниса; знаниями правил игры и организации соревнований по настольному теннису; овладения правилами судейства в настольном теннисе.

Вспомогательными результатами, являются следующие умения:

личностные:

- формирование положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом;

- повышение уровня физической подготовленности;
- овладение техническими и тактическими приемами настольного тенниса;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Учащиеся будут уметь:

- находить ошибки при выполнении двигательных действий, выбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную спортивно-оздоровительную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную физическую и оздоровительную деятельность;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
- объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности,
- технически правильно выполнять приемы настольного тенниса, применять тактические действия;
- сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастной категорией;
- сдать переводные нормативы по технической подготовке (элементы техники настольного тенниса).

Учащиеся будут знать:

- Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности на занятиях настольным теннисом;
- Знать правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений;
- Знать технику выполнения специальных физических упражнений;
- Знать технику выполнения технических приемов в настольном теннисе;
- Знать простейшие тактические приемы в игре;
- Знать правила игры в настольный теннис;
- Знать требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований по настольному теннису и судейству.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Методика работы с учащимися строится в направлении системно-деятельностного подхода и личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельную и поисковую активность самих учащихся, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для учащихся должно стать уроком радости, открывающим каждому учащемуся его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности. Занятия проводятся в школьных спортивных залах, на школьном стадионе, на игровых площадках.

Для реализации программы используются

- спортивные сооружения (спортивные залы, школьный стадион, спортивный гимнастический городок, игровые площадки, корт);
- оборудование и спортивный инвентарь (столы для настольного тенниса, ракетки, мячи, гантели, мячи, скакалки, гимнастические палки, эстафетные палочки, конусы, барьеры, маты, скамейки, рулетка, свисток, секундомер).
- класс для проведения теоретических занятий с видеопроектором;
- компьютерный класс.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке, специальной подготовке и тренировки по настольному теннису проводятся в учебно-тренировочном режиме по 3 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, по организации и проведению соревнований, а также изучению элементов техники и тактики игры в настольный теннис в специально оборудованном классе.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа элементов техники и тактики, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки по общей физической подготовке;
- групповой по специальной физической подготовке.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений, а так же метод круговой тренировки.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. многократным повторением технических элементов;
2. сочетание или чередование технических элементов.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как учащиеся овладели элементами техники игры в настольный теннис.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Технологии

Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, информационно - коммуникационные, проблемного обучения, развития умственных и творческих способностей учащихся, развития навыков

обобщения, систематизации знаний, самодиагностики, развития исследовательских навыков, индивидуальной и коллективной проектной деятельности.

2.2. Формы аттестации

Контроль подготовки проводится в соответствии с возрастом учащихся в конце учебного года. Итоговая аттестация проводится в мае, путем проведения тестирования по общей и специальной физической подготовке, а также тестирование элементов техники и тактики игры (простейшие двух- и трех-ходовки).

Кроме того проводятся итоговые соревнования по настольному теннису два раза в учебном году (в первом и во втором полугодии).

Контрольные нормативы приведены в таблицах в разделе 2.4. «Оценочные материалы», в соответствии с возрастом учащихся.

2.3. Методические материалы

1. Рабочая программа по настольному теннису.
2. Наглядные пособия по настольному теннису.
3. Демонстрационные видео материалы.
4. Правила игры в настольный теннис, утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 декабря 2017 г. № 1083, с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 14 января 2020 г. № 2

2.4. Оценочные и переводные материалы

Каждый обучающийся в группах начальной подготовки сдают контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке. А также разученные элементы техники игры в настольный теннис согласно следующей таблицы.

№	Наименование норматива	11-12 лет	13-15 лет	16-17 лет	Отметка о переводе
	ОФП				
1	Бег на 30 метров	мал. 5,7 с дев. 6,0	мал. 5,6 с дев. 5,9 с	мал. 5,4 с дев. 5,7 с	
2	Бег на 200 метров	мал. 45 с дев. 50 с	мал. 43 с дев. 48 с	мал. 40 с дев. 46 с	
3	Бег на 1000 метров	мал. 5 мин 30 с дев. 5 мин 50 с	мал. 5 мин 20 с дев. 5 мин. 40 с	мал. 5.мин 00 с дев. 5 мин 25 с	
4	Прыжок в длину с места	мал. 160 см дев. 150 см	мал. 170 см дев. 160 см	мал. 190 см дев. 170 см	
5	Отжимания	мал. 18 раз дев. 15 раз	мал. 20 раз дев. 17 раз	мал. 25 раз дев. 20 раз	
	СФП				
6	Прыжки через скамейку за 30с	мал. 25 раз дев. 20 раз	мал. 27 раз дев. 25 раз	мал. 30 раз дев. 28 раз	
7	Перемещения «восьмёркой» в стойке теннисиста за 1 минуту	мал. 8 раз дев. 8 раз	мал. 9 раз дев. 9 раз	мал. 10 раз дев. 10 раз	
	Элементы техники НТ				
8	Подрезки справа и слева	20 раз	20 раз	20 раз	
9	Накаты справа и слева	20 раз	20 раз	20 раз	
10	Подачи	8 из 10 раз	8 из 10 раз	8 из 10 раз	

2.5. Список литературы

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. «Настольный теннис». /А.Н.Амелин, В.А. Пашинин - Москва, «Физическая культура», 2004.
2. Барчуков Г.В. «Учись играть в настольный теннис». / Г.В. Барчуков – Москва, «Советский спорт», 2005.
3. Барчуков Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. /Г.В. Барчуков, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин – Москва, «Советский спорт», 2004.
4. Ищенко С.А. «Настольный теннис». /С.А. Ищенко –Ташкент, «Медицина»,2006.
5. «Настольный теннис». / Москва, «Физкультура и спорт».
6. Барчуков Г.В. «Настольный теннис». /Г.В. Барчуков – Москва, «Физкультура и спорт».
7. Учебная программа «Настольный теннис» [Текст] /Москва, «Советский спорт», 2005.
8. Настольный теннис, <http://def.kondopoga.ru/tt/>
9. Российский портал о настольном теннисе, <http://www.rustt.ru/>