

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города
Иркутска основная общеобразовательная школа №68

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Кружок настольного тенниса "Ловкая ракетка"

Иркутск

Пояснительная записка

Программа «Настольный теннис» является модифицированной.

При разработке программы за основу была принята программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова, (этапы спортивного совершенствования), 2011 года. Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей. В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

Образовательная программа “Настольный теннис” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

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

Актуальность программы

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

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

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

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

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

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

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

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему

призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

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

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

ЦЕЛЬ:

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

ЗАДАЧИ:

Образовательные

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

Развивающие

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

Воспитательные

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

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Программа рассчитана на детей и подростков 1-4 классов.

Срок реализации программы - 1 год.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 3 раза в неделю по 3 часа, 324 часа в год.

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

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

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

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

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

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

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

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

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу 1 года обучения учащиеся:

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;
- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;
- Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

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

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

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

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

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

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения

Учебно-тематический план 1 год обучения
9 часов в неделю (324 часа в год)

**Календарно-тематическое планирование по настольному теннису (3 раза неделю по 3 часа ,
 всего 324 часа в год)**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	
2	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	4	2	2
3	Правила игры в настольный теннис	9	3	6
4	Общая и специальная физическая подготовка	72	4	68
5	Основы техники игры	108	28	80
6	Основы тактики игры	76	16	60
7	Контрольные игры и соревнования	10		10
8	Тестирование	4		4
9	Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке	3		3
10	Учебные игры	37		37
Итого:		324	54	270

Номер занятия	Дата.месяц	часы	Тема урока	Содержание урока
№1	02.09	3часа	Сведения об истории возникновения,развития и характерных особенностях игры в теннис.Инвентарь и оборудование для игры в теннис.	Рассказ учителя,показ
№2	04.09	3часа	Правила безопасности при выполнении упражнений.Правила игры в настольный теннис	Рассказ учителя,показ
№3	07.09	3часа	Техника безопасности.Сведения о строении и функциях организма человека.ОРУ для развития прыжковой ловкости	Рассказ учителя,показ
№4	09.09	3часа	Техника хвата теннисной ракетки.Подача мяча в нападении.Парные игры	Рассказ учителя
№5	11.09	3часа	Жонглирование мячом.Игра защитник против атакующего	Учебная игра
№6	14.09	3часа	Передвижения теннисиста.Игра атакующего против защитника	Учебная игра.показ,рассказ
№7	16.09	3часа	Стойка теннисиста.Прием подач ударом.Парные игры	Просмотр учебного видеофильма
№8	18.09	3часа	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.Виды вращения мяча	Учебная игра.Показ,Рассказ

№9	21.09	3 часа	Удары атакующего:защитные.Парные игры.	Учебная игра.Показ,рассказ
№10	23.09	3 часа	Упражнения для развития прыжковой ловкости.Подача мяча «маятник», «челнок»	Учебная игра.Показ,рассказ
№11	25.09	3 часа	Удары отличающиеся по длине полета мяча.Игра атакующего против защитника	Учебная игра.Показ,рассказ
№12	28.09	3 часа	Упражнения на развитие гибкости.Удары по мячу без вращения-«толчок»,удар с нижним вращением-«подрезка»	Учебная игра.Показ,рассказ
№13	30.09	3 часа	Удары по высоте отскока на стороне соперника.Парные игры	Учебная игра.Показ,рассказ
Номера занятий	Дата.месяц	Часы	Тема.урока	Содержание урока
№1	02.10	3 часа	Упражнения на развитие силы.Виды вращения мяча	Показ,рассказ.Учебная игра.
№2	05.10	3 часа	Поддачи подготавливающие атаку.Игра защитника против атакующего	Показ,рассказ.Учебная игра.
№3	07.10	3 часа	ОРУ.Подача мяча: «челнок»; «веер»; «бумеранг».	Показ,рассказ.Учебная игра.
№4	09.10	3 часа	Игра защитника против атакующего.	Показ,рассказ.Учебная игра.
№5	12.10	3 часа	ОРУ.Повторение правил игры в настольный теннис.Удары без вращения «толчок».	Показ,рассказ.Учебная игра.
№6	14.10	3 часа	Поддачи защитные,не позволяющие атаковать.Игра защитника против атакующего.Парные игры	Показ,рассказ.Учебная игра.
№7	16.10	3 часа	Действующие правила игры.Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.	Показ,рассказ.Учебная игра.
№8	19.10	3 часа	Удары по теннисному мячу:удар без вращения «толчок»,удар «топ-спин»,-сверхкрученный удар.	Показ,рассказ.Учебная игра.
№9	21.10	3 часа	Совершенствование подачи по диагонали.Парные игры	Показ,рассказ.Учебная игра.
№10	23.10	3 часа	Совершенствование подачи «восьмерка».	Показ,рассказ.Учебная игра.
№11	26.10	3 часа	Игра атакующего против против атакующего	Учебная игра.
№12	28.10	3 часа	Упражнения для развития прыжковой ловкости.Удары по теннисному мячу:удар с верхним вращением «накат»	Учебная игра.
№13	30.10	3 часа	Совершенствование подачи в один угол стола.Игра атакующего против защитника.	Учебная игра.

Номера занятий	Дата,месяц	Часы	Тема урока	Содержание урока
№1	02.11	3 часа	Упражнения для развития выносливости.Удары по теннисному мячу:без вращения	Показ.рассказ.Учебная игра.

№2	04.11	3 часа	Совершенствование подачи по подставке справа	Показ, рассказ. Учебная игра.
№3	06.11	3 часа	Удары атакующие: удар по «свече». Парные игры	Показ, рассказ. Учебная игра.
№4	09.11	3 часа	Прием подачи ударом: атакующим.	Показ, рассказ. Учебная игра.
№5	11.11	3 часа	Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Парные игры.	Показ, рассказ. Учебная игра.
№6	13.11	3 часа	ОРУ. Действующие правила игры. Повтор техники безопасности.	Показ, рассказ.
№7	16.11	3 часа	Совершенствование подачи топ-спин справа по подрезке справа.	Показ, рассказ. Учебная игра.
№8	18.11	3 часа	Игра атакующего против атакующего.	Учебная игра.
№9	20.11	3 часа	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. ОРУ.	Показ, рассказ.
№10	23.11	3 часа	Подача защитные, не позволяющие противнику атаковать. Парные игры.	Показ, рассказ. Учебная игра.
№11	25.11	3 часа	Правила и методика судейства соревнований.	Показ, рассказ.
№12	27.11	3 часа	Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие: завершающий удар.	Показ, рассказ. Учебная игра.

Номера занятий	Дата, месяц	Часы	Тема урока	Содержание урока
№1	02.12	3 часа	Совершенствование техники приема «крученая свеча»	Показ, рассказ. Учебная игра.
№2	04.12	3 часа	Заторможенный и укороченный удар. Игра защитника против атакующего.	Показ, рассказ. Учебная игра.
№3	07.12	3 часа	Упражнения для развития прыжковой выносливости. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок»	Показ, рассказ. Учебная игра.
№4	09.12	3 часа	Совершенствование подачи по диагонали.	Показ, рассказ. Учебная игра.
№5	11.12	3 часа	Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола.	Показ, рассказ. Учебная игра.
№6	14.12	3 часа	Игра атакующего против атакующего.	Показ, рассказ. Учебная игра.
№7	16.12	3 часа	Совершенствование техники хвата теннисной ракетки. Парные игры.	Показ, рассказ. Учебная игра.
№8	18.12	3 часа	Совершенствование подачи мяча в нападении. Парные игры.	Показ, рассказ. Учебная игра.
№9	21.12	3 часа	Жонглирование теннисным мячом. Удары обратной стороной ракетки.	Показ, рассказ. Учебная игра.
№10	23.12	3 часа	Прием подач ударом. Игра защитника против атакующего.	Показ, рассказ. Учебная игра.
№11	25.12	3 часа	Совершенствование техники передвижения теннисиста.	Показ, рассказ. Учебная игра.
№12	28.12	3 часа	Удары атакующие. Игра атакующего против защитника	Показ, рассказ. Учебная игра.
№13	30.12	3 часа	Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары отличающиеся по	Показ, рассказ. Учебная игра.

			длине полета мяча.	
Номера занятий	Дата,месяц	Часы	Тема урока	Содержание урока
№1	11.01	3часа	Совершенствование видов вращения мяча.Парные игры.	Показ,рассказ.Учебная игра.
№2	13.01	3часа	Удары по высоте отскока на стороне соперника.Парные игры.	Показ,рассказ.Учебная игра.
№3	15.01	3часа	Подачи подготавливающие атаку.Прием подач ударом защитным.	Показ,рассказ.Учебная игра.
№4	18.01	3часа	Совершенствование техники подачи мяча: «мятник».	Показ,рассказ.Учебная игра.
№5	20.01	3часа	Подача защитная не позволяющая противнику атаковать.Игра защитника против атакующего.	Показ,рассказ.Учебная игра.
№6	22.01	3часа	Совершенствование подачи мяча «челнок».	Показ,рассказ.Учебная игра.
№7	25.01	3часа	Прием подач ударом подготовительным.Игра защитника против атакующего.	Показ,рассказ.Учебная игра.
№8	27.01	3часа	Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг»	Показ,рассказ.Учебная игра.
№9	29.01	3часа	Подача атакующая,направленная на непосредственный выигрыш очка.	Показ,рассказ.Учебная игра.

Номера занятий	Дата,месяц	Часы	Тема урока	Содержание урока
№1	01.02	3часа	Удар по теннисному мячу без вращения «бумеранг».	Показ,рассказ.Учебная игра.
№2	03.02	3часа	Парные игры	Показ,рассказ.Учебная игра.
№3	05.02	3часа	Удар по теннисному мячу «толчок».Парные игры.	Показ,рассказ.Учебная игра.
№4	08.02	3часа	Удар с нижним вращением «подрезка».Парные игры.	Показ,рассказ.Учебная игра.
№5	10.02	3часа	Удар с верхним вращением «накат»	Показ,рассказ.Учебная игра.
№6	12.02	3часа	Совершенствование подачи по подставке справа.	Показ,рассказ.Учебная игра.
№7	15.02	3часа	Контактирующий удар.Игра атакующего против защитника.	Показ,рассказ.Учебная игра.
№8	17.02	3часа	Упражнения для развития внимания и быстроты реакции.	Показ,рассказ.Учебная игра.
№9	19.02	3часа	Подача мяча:удар с нижним вращением « подрезка»	Показ,рассказ.Учебная игра.
№10	22.02	3часа	Прием мяча ударом защитным.Парные игры.	Показ,рассказ.Учебная игра.
№11	26.02	3часа	Двусторонние игры в теннис.	Игра в парах
Номера занятий	Дата,месяц	Часы	Тема урока	Содержание урока
№1	01.03	3часа	Техника наката слева.	Показ,рассказ.Учебная игра.
№2	03.03	3часа	ОРУ.Неберущиеся подачи в настольном теннисе.	Показ,рассказ.Учебная игра.
№3	05.03	3часа	ОРУ.Как принимать различные	Показ,рассказ.

			подачи в настольном теннисе.	
№4	10.03	3 часа	ОРУ.Тактика при подаче в настольном теннисе.	Показ,рассказ.Учебная игра.
№5	12.03	3 часа	Как правильно спарринговать начинающим теннисистам.	Показ,рассказ.Учебная игра.
№6	15.03	3 часа	Упражнения с предметами.Сильные подачи в настольном теннисе.	Показ,рассказ.Учебная игра.
№7	17.03	3 часа	Обманные подачи в настольном теннисе.Парные игры.	Показ,рассказ.Учебная игра.
№8	19.03	3 часа	Обманные подачи в настольном теннисе.Парные игры.	Показ,рассказ.Учебная игра.
№9	22.03	3 часа	Игра в пристенку.	Показ,рассказ.Учебная игра.
№10	24.03	3 часа	Техника и тактика сильнейших шахматистов мира.	Показ,рассказ.Учебная игра.
№11	26.03	3 часа	Крученые подачи в настольном теннисе.	Показ,рассказ.Учебная игра.
№12	29.03	3 часа	Упражнения из кроссфита для настольного тенниса.	Показ,рассказ.Учебная игра.
№13	31.03	3 часа	Отработка тактических и технических элементов в процессе игры.	Показ,рассказ,Учебная игра.
Номера занятий	Дата,месяц	Часы	Тема урока	Содержание урока
№1	02.04	3 часа	ОРУ.Техника подач и атакующих ударов.	Показ,рассказ.Учебная игра.
№2	05.04	3 часа	ОРУ.Тактика при подаче в настольном теннисе.	Показ,рассказ.Учебная игра.
№3	07.04	3 часа	Повторение правил игры в настольном теннисе.	Показ,рассказ.Учебная игра.
№4	09.04	3 часа	ОРУ.Быстрая подача в настольном теннисе.	Показ,рассказ.Учебная игра.
№5	12.04	3 часа	ОРУ на гибкость.Техника приема топ-спина.	Показ,рассказ.Учебная игра.
№6	14.04	3 часа	ОРУ.Перекрыт топ-спина.	Показ,рассказ.Учебная игра.
№7	16.04	3 часа	Что такое «обработать» «отдать» мяч.	Показ,рассказ.Учебная игра.
№8	19.04	3 часа	ОРУ.6 отличий топ-спина справа с подрезки от топ-спина справа по блоку.	Показ,рассказ.Учебная игра.
№9	21.04	3 часа	Техника подрезки в настольном теннисе.ОРУ.	Показ,рассказ.Учебная игра.
№10	23.04	3 часа	ОРУ.Топ-спин со стола.	Показ,рассказ.Учебная игра.
№11	26.04	3 часа	Главные принципы техники.	Показ,рассказ.Учебная игра.
№12	28.04	3 часа	2 самых эффективных упражнения для отработки топ-спина справа.	Показ,рассказ.Учебная игра.
Номера занятий	Дата,время	Часы	Тема урока	Содержание урока
№1	05.05	3 часа	Накат слева в движении.ОРУ.	Рассказ,показ.Учебная игра.
№2	07.05	3 часа	ОРУ.Прием нижней подачи.	Рассказ,показ.Учебная игра.
№3	12.05	3 часа	ОРУ.Топ-спин справа в перемещении.	Рассказ,показ.Учебная игра.

				игра.
№4	14.05	3 часа	Тактика левшей в настольном теннисе.	Рассказ, показ. Учебная игра.
№5	17.05	3 часа	ОРУ. Упражнения для развития чувства мяча.	Рассказ, показ. Учебная игра.
№6	19.05	3 часа	ОРУ. Топ-спин справа по полуоткрытой подрезке	Рассказ, показ. Учебная игра.
№7	21.05	3 часа	ОРУ. Поддачи с разным вращением.	Рассказ, показ. Учебная игра.
№8	24.05	3 часа	Турнир по итогам года (начало)	Игра по круговой системе
№9	26.05	3 часа	Турнир по итогам года (конец)	Игра по круговой системе
№10	28.05	3 часа	Награждение.	Подведение итогов.

Содержание программы:

1. Теоретические сведения – 9 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;
- Действующие правила игры, терминология;
- Перспективы дальнейшего развития правил;
- Влияние правил игры на её развитие.
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;

2. Общефизическая подготовка – 33 часа (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания

3. Специальная физическая подготовка – 39 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 - 108 часов

- техника хвата теннисной ракетки
- жонглирование теннисным мячом
- передвижения теннисиста
- стойка теннисиста
- основные виды вращения мяча
- подачи мяча: «маятник», «челнок»
- удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)
- 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;

Совершенствовать 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.
 - 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 –76 часов

- Подачи мяча в нападении;
- Прием подач ударом;
- Удары атакующие, защитные;
- Удары, отличающиеся по длине полета мяча
- Удары по высоте отскока на стороне соперника

Подачи:

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

Прием подач ударом:

- атакующим;
- подготовительным;
- защитным.

6. Учебная игра –37 часов

- парные игры
- «игра защитника против атакующего»
- «игра атакующего против защитника»

Обеспечение программы методической продукцией

I. Теоретические материалы - разработки :

- Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.
- Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.
- Тесты физической подготовленности по ОФП

II. Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по настольному теннису (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»

- «Правила игры в настольный теннис».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в настольном теннисе».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

III. Методические рекомендации:

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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал

спортивный инвентарь и оборудование:

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

Литература для педагога:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982
3. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
4. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2011
5. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
6. О.В. Петренко Кадуцкая Л.А., Петренко С.В. и др. Настольный теннис в системе физического воспитания студентов. Учебно-методическое пособие, Белгород: Типография «ПринтМастер», 2014
7. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
8. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995

Литература для обучающихся:

9. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
10. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
11. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта. Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.
12. Матыцин, О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов настольном теннисе. / О.В.Матыцин. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000.
13. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985
14. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.