

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
« Коломиногривская средняя общеобразовательная школа»
Чаинского района Томской области**

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР

_____ Собянина Е.С.
«31» августа 2023 г

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

_____ Н.С. Банникова
№ 98-п от «31»августа2023г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Направление: физкультурно-спортивное

Возраст учащихся: 10 - 18 лет

Срок реализации : 1 год (68 часов)

Составитель:

Банников Алексей Алексеевич,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

с. Коломинские Гривы
2023 г

Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Уровень программы – общеразвивающий, ознакомительный

Первоисточник – А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 2012год.

Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 2011год.

Программа по настольному теннису разработана для учащихся от 10 до 18 лет на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования и действующих образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

Общая характеристика учебного предмета

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую аналитическую деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов спортивно оздоровительного этапа 1-2 года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов. В основу рабочей программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, результаты научных исследований.

Основополагающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебнотренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и

соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и техникотактической подготовленности.

- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Программа по настольному теннису предназначена для СПОРТИВНООЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА одного года обучения, составлена на основе типовой образовательной программы по настольному теннису для общеобразовательных школ, относящейся к спортивно-оздоровительному этапу.

Новизна программы – программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные 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 – 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, учебноматериальной 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.

Программа включает модное направление в спорте. Настоящая программа способствует формированию у учащихся знаний и умений в области настольного тенниса, которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий

Педагогическая целесообразность - Создание необходимых условий, содействующих формированию потребности в здоровом образе жизни через внедрение технологии личностно-ориентированного обучения во внеурочной деятельности.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы рост спортивного результата в настольном теннисе можно достичь путем организации собственных движений так, чтобы максимально использовать свой постоянно повышающийся моторный потенциал для решения стоящей двигательной задачи. Иными словами, спортивная техника - элемент спортивного мастерства, совершенствующийся с течением времени. Такое совершенствование может быть эффективным только в том случае, если оно предусматривает формирование

биомеханической целесообразной структуры движений, соответствующей реальному уровню подготовленности спортсмена.

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

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

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

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

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

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

Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах. Укрепления здоровья учащихся, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков; развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений, формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

Задачи дополнительной образовательной программы:

Обучающие: приобретение теоретических и методических знаний; овладение основными приёмами современной техники и тактики игр; **Развивающие:**

формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях; повышение спортивной квалификации.

Воспитывающие:

воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями; воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств; воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений; воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.; воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.

воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

Программа рассчитана на детей и подростков от 10 до 18 лет.

Срок реализации программы - 1 года.

Количество учащихся в группах: от 10 человек до 12 человек,

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 1 раз в неделю по 2 часа, 68 часа в год.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуальноигровой, в парах.

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

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

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

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

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебнотренировочного 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 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;

Проводить специальную разминку для теннисиста

Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;

Освоят приемы тактики игры в настольный теннис;

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; 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

Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определённых сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений, кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации. Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке теннисиста.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных теннисистов. В группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной

ориентации. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка теннисистов высокой квалификации.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – настольного тенниса, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап ОФП.

Программа рассчитана на 72 часа в год. Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Учебно-тематический план

обучение правилам игры, основам техники игры; развитие физической и специальной подготовки, совершенствование психологических показателей; повышение уровня дисциплины и культуры поведения на занятиях.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	

1	Комплектование группы обучения	0,5	0,5	-	
2	Вводное занятие: введение в программу (техника безопасности, правила поведения учащихся)	0,5	0,5	-	Устный опрос
3	Физическая культура и спорт в России, области, городе	0,5	0,5	-	Собеседование
	- история развития настольного тенниса			-	
4	Значение здорового образа жизни	0,5	0,5	-	Устный опрос
	- лекции о вреде наркомании, токсикомании, алкоголизма и курения		0,5	-	
	- безопасность поведения - залог сохранения здоровья		0,5	-	

5	Основы техники и тактики игры				Сдача контрольных нормативов
		35,5	5,25	30,25	
	<i>Хват ракетки</i>	<i>0,5</i>	<i>0,25</i>	<i>0,25</i>	<i>тестирование</i>
	<i>Игровая стойка у стола</i>	<i>0,5</i>	<i>0,25</i>	<i>0,25</i>	<i>тестирование</i>
	<i>Перемещение у стола</i>	<i>0,5</i>	<i>0,25</i>	<i>0,25</i>	<i>тестирование</i>
	- одной стороной ракетки	1		1	
	- 2-мя сторонами ракетки поочередно	1		1	
	- набивание мяча на постоянную и на разную контрастную высоту	3	0,5	2,5	
	<i>Плоский удар (откидка)</i>	<i>11</i>	<i>1</i>	<i>10</i>	<i>зачёт</i>
	- слева	2,2	0,2	2	
	- справа	2,2	0,2	2	
	- перемещение влево-вправо при выполнении плоского удара	3,3	0,3	3	
	- “Треугольник” плоским ударом	3,3	0,3	3	
	<i>Подача</i>	<i>7</i>	<i>1</i>	<i>6</i>	<i>зачёт</i>
	- плоским ударом безвращения	2,3	0,3	2	
	- с верхним вращением	1,2	0,2	1	
	- с нижним вращением	1,2	0,2	1	
	- прием подач плоским ударом, накатом, качем	2,3	0,3	2	
	<i>Накат</i>	<i>4</i>	<i>1</i>	<i>3</i>	<i>зачёт</i>
	- справа и слева по диагонали	1,3	0,3	1	
	- справа и слева по прямой	1,3	0,3	1	
	- “Треугольник” накатом	1,4	0,4	1	
	<i>Подрезка</i>	<i>7</i>	<i>1</i>	<i>6</i>	<i>зачёт</i>
	- справа и слева по диагонали	2,3	0,3	2	
	- справа и слева по прямой	2,3	0,3	2	
	- “Треугольник” качем	2,4	0,4	2	
6	Методика обучения	8,5	0,5	8	самоанализ
7	Правила игры	1	0,5	0,5	зачёт
	- правила одиночных игр				
8	Участие в соревнованиях	3	-	3	соревнования
9	Индивидуальная работа	15	-	15	
10	Повторение пройденного материала	4		4	Контроль нормативов физического развития
11	Проверка знаний и умений на их соответствие требованиям программы	2		2	Промежуточная аттестация
12	Итоговое занятие	1	1	-	Награждение

					учащихся,
	Итого:	72	9,25	62,75	

Содержание изучаемого курса

Комплектование группы.

Вводное занятие: - 0,5ч

Теория: введение в программу

(техника безопасности, правила поведения учащихся)

Форма контроля: Устный опрос

Физическая культура и спорт в России -0,5ч

Теория: развитие настольного тенниса в нашем городе, области. Значение занятий физической культурой и спортом для трудовой деятельности и подготовки к защите Родины. Выступление российских спортсменов на мировой арене, развитие настольного тенниса в мире. Тенденции развития настольного тенниса в России, нашей области и городе.

Форма контроля: собеседование.

Значение здорового образа жизни и воспитательные мероприятия на данную тематику 0,5 ч.

Теория: Безопасное поведение дома, в школе, на улице, в общественных местах, особенно в транспорте и незнакомой обстановке (в связи с участием в выездных соревнованиях).

Форма контроля: собеседование.

Основы техники и тактики игры- 35,5ч.

Теория: изучаются основы игры против игроков нападающего и защитного плана.

Практика: Совершенствование приемов игры, освоенных ранее. Изучение технических приемов. Контроль нормативов по технико-тактической подготовке учащихся.

Краткое описание содержания практических занятий по разделу.

Стабильная подача с различным вращением мяча. Индивидуальная подача. Игра ударами «накат» по диагонали и по прямой сериями (до 65 ударов). Игра «подрезкой» по диагонали и по прямой сериями. Главная задача данного этапа подготовки – научить придавать мячу сильное вращение верхнее и нижнее. Для этого много внимания уделено техническому приему топ-спин и его отражению. Изучается его выполнение с наката (подставки) и (подрезки) сериями (до 6 ударов). На этом году обучения подробно изучается топ-спин справа, а топ-спин слева не является зачетным при выходном контроле и носит познавательный характер, для комплексного представления об изучаемом приеме. Сильное нижнее вращение мяча достигается подрезкой справа и слева не только наката, но и не сильных атакующих ударов или топ-спинов.

Моделирование игровых ситуаций достигается за счет темы «Комбинированные серии ударов».

Форма контроля: сдача контрольных нормативов **Методика обучения- 8,5ч.**

Теория. Соблюдение принципа последовательности в обучении - от простого к сложному. Всесторонность физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки. Определение ошибок в технике и тактике игры занимающихся, проведение работы над исправлением ошибок. Участие в тренировочном процессе обучения на правах более сильного спарринг-партнера и советника. Форма контроля: самоанализ

Правила игры-1 час.

Практика. Закрепление правил одиночных и парных игр, тонкости правил. Проведение соревнований по круговой, олимпийской системам соревнований. Составление положения о соревнованиях и графиков соревнований. Судейская практика в качестве судьи у стола. Проведение соревнований внутри детского объединения. **Форма контроля:** зачёт

Участие в соревнованиях -3 ч.

Практика Участие в детском объединении, городских и областных соревнованиях по настольному теннису. Приобретение соревновательного опыта с равными игроками или значительно сильнее себя, опыт игры на выездных соревнованиях в незнакомой обстановке.

Форма контроля: соревнования.

Индивидуальная работа -15 ч.

Практика. Совершенствование изученных видов ударов в разнообразных условиях. Правильная оценка игровой ситуации (развивать хорошее игровое мышление, способность быстро принимать решения). Психологический настрой на победу. Отработка игровых ситуаций и умение применять в игре заранее отработанные комбинации. Тренировка высокой скорости выполнения ударов, выносливости, мгновенной реакции.

Форма контроля: зачет.

Повторение пройденного материала- 4 ч.

Теория. Знание специальной терминологии и основ техники и тактики игры, знание правил одиночных игр.

Практика. Выявление уровня технико-тактической подготовки учащихся.

Форма контроля: сдача нормативов.

Проверка знаний и умений на их соответствие требованиям программы- 2ч.

Теория. Проверка теоретической подготовки учащихся.

Практика. Уровень усвоения практических навыков и умений. Проверка физического развития и потенциала детей. Сдача нормативов по отжиманию, бегу на короткие дистанции, прыжкам с места в длину и высоту, прыжкам через скакалку, подтягиванию.

Форма контроля. Промежуточная аттестация.

Итоговое занятие-1ч

Практика. Подведение итогов за учебный год. Поощрение лучших учащихся.

Форма контроля: награждение учащихся, их портфолио.

Методическое обеспечение

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

№ п/п	Тема занятий.	Форма занятий.	Приемы и методы организации учебновоспитательного процесса.	Дидактическое и техническое оснащение.	Формы подведения итогов.
1	Вводное занятие.	Традиционная	Словесный метод (беседа, диалог).	Инструктаж по технике безопасности.	Опрос.
2	Выполнение технических приемов.	Практическая, тренинг.	Наглядный метод (наблюдение, исполнение педагогом), практический (тренинг, упражнения),	Упрощенные и стандартные условия выполнения,	Зачет, наблюдение педагога.
3	Товарищеская игра, соревнования	Соревнование	Фронтальный и групповой методы, метод взаимосвязи теоретических и практических знаний, умений и навыков.	Спортивный инвентарь, спортивные снаряды.	Выступление, итоговое тестирование, самоанализ по итогам участия в играх.

Образовательные технологии.

1. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию инвентаря.

2. Теоретический материал готовится с таким расчетом, чтобы его время занимало не более 10 мин. Изучение теоретических вопросов должно быть основано на принципе систематичности и последовательности.

3. Практические занятия построены педагогом на следующих принципах:

- индивидуального подхода к каждому ребенку в условиях коллективного обучения; – доступности и наглядности;
- прочности в овладении знаниями, умениями, навыками; – сознательности и активности; – взаимопомощи.

Обеспечение программы методической продукцией.

1. Теоретические материалы – разработки :

- Реферат “Правила личной гигиены спортсмена”, пиктограммы по технике ударов.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации пропаганды здорового образа жизни, которая может поспособствовать профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма ☹️ Рекомендации по организации подвижной игры “Солнышко”.
- Рекомендации по организации контрольных занятий по программе “Настольный теннис”.

Материально-техническое оснащение.

Для занятий настольным теннисом требуется:

- спортивный зал,
- спортивный инвентарь, набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, стойки – ограничители, скакалки для прыжков, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, теннисные столы
- спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки.

Каждый учащийся должен иметь:

- спортивную форму

Продолжительность учебного года: 1.

начало учебного года с 01 сентября

окончание учебного года 25 мая 2.

Количество учебных недель: 36 недель 3.

Каникулы:

зимние с 29 декабря 2018 года по 11 января 2019 года включительно; 4. Занятия в объединении проводятся в соответствии с расписанием занятий.

5. Продолжительность и количество занятий в неделю: 1 раз в неделю по 2 часа

Перерыв между занятиями составляет 15 минут.

6. Промежуточная аттестация учащихся проводится в декабре - январе, в мае

Список литературы

Для педагога.

1. Барчукова Г.А. Настольный теннис. – М.: физкультура и спорт, 1990.
2. Гогунев Н.Е., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта.-М.: – CADEMIA, 2000.
3. Коротков И.М. Подвижные игры. – М.:Физкультура и спорт, 1974.
4. Марущак В.В. Спортивные игры. – М.:Военное издательство, 1985.

Для детей.

1. Барчукова Г.А. Настольный теннис. – М.: физкультура и спорт, 1990.
- Коротков И.М. Подвижные игры. – М.:Физкультура и спорт, 1974.



Календарный учебный

график

№ п/п	Колво часов	Форма проведения	Тема	Место проведения	Форма контроля	Дата	
						план	факт
1.	1	Лекция	Основы знаний. Теоретические сведения. Влияние занятий настольным теннисом на развитие физических качеств человека.	Спортивная комната			

2.	1	Комбинированное занятие	Из истории настольного тенниса. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила безопасности при занятиях настольным теннисом.	Спортивная комната			
3.	1	Комбинированное занятие	Общеразвивающие упражнения.	Спортивная комната			
4.	1	Комбинированное занятие	Упражнения на	Спортивная комната	Текущи		

		ванное занятие	развитие гибкости, силы и выносливости	комната	й		
5.	1	Игровые упражнения	Специальная подготовка.. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Техника хвата теннисной ракетки	Спортивная комната	Текущи й		
6.	1	Игровые упражнения	Удары по мячу правой (левой) стороной ракетки, двумя сторонами поочередно	Спортивная комната	Текущи й		
7.	1	Игровые упражнения	Жонглирование теннисным мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой(левой) сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно	Спортивная комната	Текущи й		

8.	1	Игровые упражнения	Жонглирование мячом: удары по мячу на разную высоту(выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки	Спортивная комната	Текущий		
9.	1	Игровые упражнения	Удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым тренером	Спортивная комната	Текущий		
10.	1	Однонаправленное занятие	Подача мяча. Игровая подготовка	Спортивная комната	Текущий		
11.	1	Комбинированное занятие	Упражнения на развитие выносливости.	Спортивная комната	Текущий		

			Передвижение теннисиста..				
12.	1	Игры с элементами и тенниса	Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (впередназад, влево-вправо)	Спортивная комната	Текущий		
13.	1	Игры с элементами и тенниса	Имитация ударов с замером времени- удары справа, слева и их сочетание	Спортивная комната	Текущий		
14.	1	Работа в Подача	Стойка игрока. Спортивная справа. Игра атакующего защитника	Текущая комната против	парах й		
15.	1	Работа в парах	Прием шарика справа	Спортивная комната	Текущий		

16.	1	Работа в парах	Прием шарика слева	Спортивная комната	Текущий		
17.	1	Работа в группе	Игра одним ударом(двумя) ударом из одной точки в одном,двух, трех направлениях	Спортивная комната	Текущий		
18.	1	Работа в парах	Нападающий удар справа	Спортивная комната	Текущий		
19.	1	Работа в парах	Нападающий удар Спортивная комната	удар Текущий	парах		
20.	1	Игровые упражнения	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Основные виды вращения мяча	Спортивная комната	Текущий		
21.	1	Работа в парах	Тактика игры в защите	Спортивная комната	Текущий		
22.	1	Игровые упражнения	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Поддача мяча «маятник»	Спортивная комната	Текущий		
23.	1	Игровые упражнения	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Поддача мяча «челнок»	Спортивная комната	Текущий		
24.	1	Игра с элементами и тенниса	Тактика игры в нападении	Спортивная комната	Текущий		
25.	1	Работа в парах	Игра в парах	Спортивная комната	Текущий		
26.	1	Игра с элементами и тенниса	Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон, по треугольнику	Спортивная комната	Текущий		

27.	1	Работа в парах	Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Игра атакующего против защитника.	Спортивная комната	Текущий		
28.	1	Комбинированное занятие	Упражнения на развитие гибкости. Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»).	Спортивная комната	Текущий		
29.	1	Игровые упражнения	Удары по высоте отскока на стороне соперника.	Спортивная комната	Текущий		
30.	1	Работа в парах	Учебная игра	Спортивная комната	Текущий		
31.	1	Работа в парах с подачей	Отработка низких отскоков. Спортивная игра с различным вращением мяча в зону, близкую к сетке, с разными отскоками	Контроль выполнения точек в спортивной комнате	парах		
32.	1	Работа в парах	Игра срезкой и подрезкой мяча. различные варианты по длине полета мяча	Спортивная комната	Текущий		
33.	1	Работа в парах	Игра со всего стола с коротких и длинных мячей	Спортивная комната	Текущий		
34.	1	Индивидуальная работа	Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча. Поддачи подготавливающие атаку.	Спортивная комната	Текущий		

35.	1	Индивидуальная работа	Прием мяча с вращением из боковой по прямой и по диагонали в передвижении	Спортивная комната	Текущая		
36.	1	Индивидуальная работа	Прием мяча с вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении	Спортивная комната	Текущая		
37.	1	Индивидуальная работа	Накат слева. Накат справа.	Спортивная комната	Текущая		
38.	1	Индивидуальная работа	Подача мяча: «челнок»	Спортивная комната	Текущая		
39.	1	Индивидуальная работа	Подача мяча «веер»	Спортивная комната	Текущая		
40.	1	Индивидуальная работа	Подача мяча «бумеранг»	Спортивная комната	Текущая		
41.	1	Индивидуальная работа	Подача «Маятник». Совершенствование	Спортивная комната	Текущая	Индивидуальная работа	
42.	1	Индивидуальная работа	Подача подрезкой, сложные подачи.	Спортивная комната	Текущая	Индивидуальная работа	
43.	1	Индивидуальная работа	Отработка техники подачи	Спортивная комната	Контроль выполнения		

44.	1	Игровые упражнения	Накат открытой ракеткой справа.	Спортивная комната	Текущий		
45.	1	Игровые упражнения	Накат закрытой ракеткой слева.	Спортивная комната	Текущий		
46.	1	Игровые упражнения	Короткий накат.	Спортивная комната	Текущий		
47.	1	Игровые упражнения	Длинный накат	Спортивная комната	Текущий		
48.	1	Работа в спортивной комнате	Прием мяча, летящего с большой скоростью	Текущий	парах		
49.	1	Работа в парах	Повторение правил игры в настольный теннис. Удар без вращения «толчок». Поддачи защитные, не позволяющие атаковать.	Спортивная комната	Текущий		
50.	1	Работа в парах	Удар без вращения «толчок». Поддачи защитные, не позволяющие атаковать.	Спортивная комната	Текущий		
51.	1	Индивидуальная работа	Удары по теннисному мячу: «топ-спин» - сверхкрученный удар	Спортивная комната	Текущий		
52.	1	Индивидуальная работа	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	Спортивная комната	Текущий		
53.	1	Индивидуальная работа	Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	Спортивная комната	Текущий		

54.	1	Работа в парах	Совершенствование подачи по диагонали. Парные игры	Спортивная комната	Текущий		
55.	1	Работа в парах	Атакующие удары	Спортивная комната	Текущий		

		парах	справа разной силы и направления.	комната	й		
56.	1	Работа в парах	Атакующие удары слева разной силы и направления.	Спортивная комната	Текущий		
57.	1	Работа в группах	Чередование ударов различных стилей	Спортивная комната	Текущий		
58.	1	Работа в парах	Игра на счет разученными ударами.	Спортивная комната	Текущий		
59.	1	Работа в ударом:	Прием подачи Спортивная атакующим.	Текущая комната	парах й		
<p>Совершенствование подачи по подрезке справа. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Парные игры.</p>							

60.	1	Комбинированное занятие	Специальные физические упражнения.	Спортивная комната	Текущий		
61.	1	Работа в парах	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Поддачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. Парные игры	Спортивная комната	Текущий		

62.	1	Комбинированное занятие	Правила игры и методика судейства соревнований. Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие: завершающий удар	Спортивная комната	Текущий		
63.	1	Комбинированное занятие	Совершенствовать технику приема «крученая свеча».	Спортивная комната	Текущий		
			Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего				
64.	1	Комбинированное занятие	Техника безопасности. Жонглирование теннисным мячом. Прием подачи ударом. Игра защитника против атакующего.	Спортивная комната			
65.	1	Контрольное занятие	Контроль игры срезками	Спортивная комната	Контроль выполнения		
66.	1	Контрольное занятие	Техника выполнения ударов по высокому мячу	Спортивная комната	Контроль выполнения		
67.	1	Комбинированное занятие	Стиль игры топспин+ атакующий удар	Спортивная комната	Текущий		
68.	1	Комбинированное занятие	Стиль игры быстрый атакующий удар+ топ-спин	Спортивная комната	Текущий		
69.	1	Комбинированное занятие	Стиль игры подрезка+ атакующий удар	Спортивная комната	Текущий		

70.	1	Работа в парах	Игра с тренером	Спортивная комната	Текущий		
71.	1	Соревнование	Соревновательная практика	Спортивная комната	Соревнования		
72.	1	Контрольное занятие	Зачет. Учебная игра.	Спортивная комната			