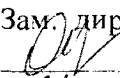
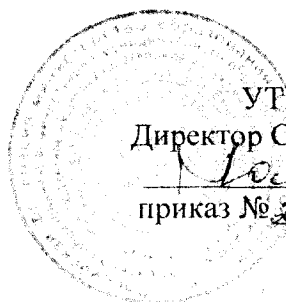
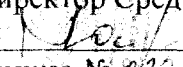


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №1 имени Героя Советского Союза Б.Н. Емельянова»

СОГЛАСОВАНО:  
Зам. директора по ВР  
 О.Г. Куракова  
«31» 08 2022г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор Средней школы №1  
 В.В. Ларина  
приказ № 220 от 31.08.2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
«Настольный теннис»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень:** основное общее образование

**Срок реализации:** 1 год

**Составитель:** Миронов С.Ю.,  
учитель физической культуры

Евсеев И.Н.,  
учитель физической культуры

г. Щекино  
2022 год

## Пояснительная записка

При разработке программы за основу была принята программа по настольному теннису для спортивных школ Г. В. Барчукова. 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.

Дополнительная образовательная программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность, уровень освоения: основное общее образование, 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 высокие 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, 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 подачи, 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 развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

**Задачи:**

**Личностные:**

- развитие любознательности и сообразительности;
- развитие целеустремленности, внимательности;
- развитие наглядно-образного мышления и логики;
- повышение мотивации к изучению и потребности игры в настольный теннис;
- способность к самооценке на основе критерия успешности;
- знание и применение основных моральных норм поведения;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и детьми.

**Метапредметные:**

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей;
- освоение начальных форм рефлексии;
- формирование умения понимать причины успеха /неуспеха и способности действовать даже в условиях неуспеха;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения;
- формирование умений договариваться, готовность слушать собеседника;
- способность к самооценке на основе критерия успешности;

**Предметные:**

- знакомство с историей развития настольного тенниса в стране и за рубежом;
- знание теорию и тактику игры в настольный теннис, судейство и организация соревнований, тактику и стратегию игры;
- умение правильно держать ракетку, стоять, передвигаться, выполнять правильно технические элементы; технично играть в настольный теннис на высоком уровне.

**Адресат программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для обучения детей в возрасте от 11 до 14 лет. Занятия по программе проводятся с группой детей разного возраста с постоянным составом. Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом. Число учащихся в группе 15 человек.

Дети в возрасте 12-15 лет требуют к себе особого внимания. Это ответственный период становления личности, интенсивного роста творческих сил и возможностей подрастающего человека, несмотря на противоречивость, которая составляет основную суть подросткового периода развития личности.

В подростковом возрасте наблюдается сильный скачок в развитии психических процессов: памяти, мышления, воображения, восприятия, внимания. Происходит существенное развитие интеллектуальной сферы, формируются ценностно-мотивационные установки.

С точки зрения сензитивных периодов развития личности можно говорить о том, что подростковый возраст сензитивен для развития творческих способностей, воспитания инициативы личности и проявления творческой активности в различных областях деятельности.

**Объем и срок освоения программы.** Программа рассчитана на 36 часов, срок реализации - 1 учебный год.

**Форма обучения** – очная.

**Особенности организации образовательного процесса.** В группу зачисляются все желающие, без специальной подготовки. Принимаются учащиеся, допущенные к занятиям спортом врачом. Группа комплектуется в начале учебного года, её наполняемость - 15 человек. Состав групп разновозрастной, постоянный.

**Режим занятий.** Учебно-тренировочная нагрузка на группу 1 раз в неделю по 1 часу.

**Планируемые результаты освоения программы.** По итогам освоения стартового уровня программы учащиеся демонстрируют следующие результаты:

**Личностные:**

- развиты любознательность и сообразительность;
- развиты целеустремленность, внимательность;
- развитие наглядно-образного мышления и логики;

- повышена мотивация к изучению и потребности игры в настольный теннис;
- способность к самооценке на основе критерия успешности;
- знание и применение основных моральных норм поведения;
- развиты навыки сотрудничества со взрослыми и детьми.

#### Метапредметные:

- сформированы умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей;
- освоены начальные формы рефлексии;
- сформированы умения понимать причины успеха /неуспеха и способности действовать даже в условиях неуспеха;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения;
- сформированы умения договариваться, готовность слушать собеседника;
- способность к самооценке на основе критерия успешности;

#### Предметные результаты

- обучены основам техники и тактики игры в настольный теннис
- выполнены нормативные требования по общей специальной физической подготовке;
- сформированы первичные навыки судейства;

**Формы аттестации:** зачет, тестирование, практическая работа, опрос.

**Форма отслеживания и фиксации образовательных результатов:** журнал посещаемости, протоколы соревнований, материал тестирования общей и специальной физической подготовки, грамота, диплом, отзывы детей и родителей.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** видеоматериалы тренировочных занятий и соревнований по настольному теннису, аналитическая справка, открытое занятие, соревнование.

#### Учебно-тематический план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1.	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис». Инструктаж по ТБ.	1	1	-	Лекция, беседы, практическая работа	Тестирование, опрос
2	Общефизическая подготовка	6	-	6	Лекция, беседы, практическая работа	опрос, практика
3	Специальная подготовка	6	2	4	Лекция, беседы, практическая работа	опрос, практика
4	Техническая подготовка	8	2	6	Лекция, беседы, практическая работа	опрос, практика, зачет
5	Тактика игры	8	2	6	Лекция, практическая работа	опрос, практика, зачет
6	Учебные игры	6	2	4	Лекция, беседы, практическая работа	Практическая работа
7	Итоговое занятие	1	-	1	Практическая работа	Опрос, зачет
<b>Всего по программе:</b>		<b>36</b>	<b>11</b>	<b>25</b>		

#### Содержание программы

##### Раздел 1. Теоретические сведения

Теория: Знакомство с коллективом, с правилами ТБ. Обсуждение плана работы на год. Определение состава актива творческого объединения. Инструктаж по технике безопасности при занятиях настольным теннисом. Правила поведения в зале. Источники опасности во время занятий в спортивном зале. Практика: Знакомство с инвентарем и оборудованием для игры в настольный теннис. Простейшие упражнения для игры в настольный теннис. Расстановка и перемещение игроков по площадке.

## **Раздел 2: Правила дорожного движения.**

Теория: Права пешехода. Светоотражатели и их грамотное размещение. Виды транспортных средств. Особенности поведения вблизи дорог. Обязанности пешехода. Правила поведения в нестандартных ситуациях на дороге. Регулируемые и нерегулируемые, подземные надземные и наземные пешеходные переходы. Транспортные средства и пешеходы - основные участники дорожного движения. Движение в окрестностях школы. Потенциально опасные участки.

Практика: Моделирование возможных ситуаций. Просмотр на карте и обсуждение возможных вариантов маршрута движения от школы к дому. Выбор наиболее безопасных вариантов. Определение на карте конечных точек маршрута ДОМ-ШКОЛА-ДОМ. Построение и прорисовка самого безопасного маршрута.

## **Раздел 3. Общефизическая подготовка**

Практика: Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте и в движении. Бег по пересеченной местности. Бег в гору. Бег под гору. Кроссовый бег. Упражнения на растягивание. Кросс.

Круговая тренировка с набором станций, направленных на развитие выносливости: скоростной, силовой, общей.

Упражнения для укрепления мышц спины (на гимнастической стенке, с партнером) и груди (подтягивание, вис на согнутых руках).

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

Круговая тренировка: упражнения с отягощением, с сопротивлением, с преодолением внешней силы. Упражнения в парах на увеличение подвижности плечевого сустава. Упражнения у гимнастической стенки.

Упражнения, направленные на развитие быстроты: бег с максимальной скоростью с изменением направления.

Подвижные игры: «Волк во рву», «Салки парами», «Салки-одноножки», «Салки-выручалки». Круговые эстафеты с моделированием полосы препятствий. Эстафеты с сочетанием элементов различных видов спорта.

## **Раздел 4. Специальная подготовка**

Теория: Знакомство техникой настольного тенниса. Прием подач. Способы распознавания подач с различным вращением.

Выполнение ударов по элементам в различных направлениях, различных по высоте приема мяча, по зонам, из которых выполняются удары.

Практика: Прыжки, выпады. Перенос центра тяжести с одной ноги на другую при передвижениях.

Упражнения для развития прыжковой ловкости, для развития силы, для развития выносливости, для развития гибкости, для развития внимания и быстроту реакции.

## **Раздел 5. Техническая подготовка**

Теория: Основные виды вращения мяча. Знакомство с подачей «Маятник», «Челнок». Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»).

Практика: Отработка техники хвата теннисной ракетки. Жонглирование теннисным мячом, подача мяча: «маятник», «челнок». Отработка стойки и передвижения теннисиста, удары по мячу.

## **Раздел 6. Тактика игры**

Теория: знакомство с различными видами подач (подача мяча в нападении, подача ударом)

Практика: Отработка подач, ударов (атакующие, защитные). Упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером). Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника.

## **Раздел 7. Учебная игра.**

Теория: Знакомство с парными и групповыми играми. («Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером»)

Практика: Игра защитника против атакующего. Игра атакующего против защитника.

## **Раздел 8. Итоговое занятие.**

Практика: Соревнование между командами объединения. Участие в соревнованиях по настольному теннису в зачет спартакиады школьников.

*будут знать:* историю развития настольного тенниса в стране и за рубежом, правила игры, судейство и организация соревнований. теорию и тактику игры в настольный теннис, тактику и стратегию игры.

*будут уметь:* правильно держать ракетку, стоять, передвигаться, выполнять правильно технические элементы: накаты справа и слева, подачи с различными вращениями, топ – спин справа и слева, срезки, подрезки, запилы, подставки, перекруты, топс- удары, свечи, удары по свечам, технично играть в настольный теннис на высоком уровне.

### **Методическое обеспечение программы.**

Обучение спортивным играм осуществляется в соответствии с общими методическими *принципами:*

- сознательности и активности;
- наглядности и систематичности;
- доступности и индивидуализации;
- прочности и прогрессирования.

Особенности игры определяют своеобразие реализации этих принципов в процессе обучения.

Построение процесса обучения в соответствии с принципами сознательности и активности требует такой организации занятий, которая бы побуждала учащихся действовать в игре самостоятельно.

Изучение приёмов техники и тактики происходит вне игры, при разучивании различных упражнений. Поэтому, объясняя новый приём, надо стремиться к тому, чтобы учащиеся четко представляли себе его назначение, место в игре и условия, в которых целесообразно его применить. Объясняя упражнение, необходимо привлекать всевозможные наглядные пособия, фотографии, кинопрограммы, схемы, плакаты, таблицы и др.

В соответствии с принципом систематичности вначале осваиваются приёмы, без которых невозможен процесс игры, затем переходят к изучению различных групп приёмов, устанавливая прямую связь между ними, так как в игре они применяются не изолированно по группам, а в различных сочетаниях. Для реализации принципа систематичности соблюдаются правила «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от главного к второстепенному», «от известного к неизвестному».

Учет индивидуальных особенностей учащихся должен быть всесторонним (физическое развитие, координационная способность и другие качества). Во время игры учащиеся применяют те или иные приёмы в условиях сопротивления, быстро меняющейся обстановки при жестком лимите времени. Поэтому приобретенный навык должен быть не только прочным, но и гибким. Прочность навыка достигается регулярным и многократным повторением упражнений, прогрессирование его – последовательным усложнением условий выполнения с постепенным приближением к условиям игры.

### **Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса.**

Чтобы достичь поставленной цели программы, используются разнообразные **методы обучения:**

- словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснения, рассказ, замечания, команды, указания;
- наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы:
- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Как правило, занятие включает в себя теоретическую часть: беседа, рассказ, объяснение - и практическую: показ упражнений и приёмов педагогом или наиболее подготовленными учащимися и их освоение детьми. Для закрепления изученного применяются многократные повторения упражнений в простейших условиях, постепенно усложняя их по мере усвоения. Упражнения соответствуют физической подготовленности детей (принцип доступности).

**Формы занятий.** Занятия проводятся в форме тренировок, игр, турниров, соревнований, тестирований.

**Алгоритм учебного занятия.** Комбинированное тематическое занятие:

- объяснение педагога по теме занятия;
- разминка;
- выполнение запланированных тренировочных задач;
- подведение итогов занятия (ответы на вопросы учащихся; рефлексия).

#### **Использование современных образовательных технологий.**

*Здоровьесберегающие образовательные технологии* - система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.). Одним из главных критериев данной технологии является соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

*Игровые технологии* (А.А. Вербицкий, Н.В. Борисова и др.). Цель использования: - развитие познавательной активности учащихся; повышение интереса к систематическим занятиям настольным теннисом у каждого учащегося; создание командного духа в спортивном коллективе; повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Способы внедрения: при проведении учебно-тренировочного процесса применяю следующие приёмы игровой технологии:

- включение в учебно-тренировочные занятия не только обще развивающих упражнений, но и эстафет, подвижных игр, спортивных игр;
- проведение соревнований как внутри, так и между учебно-тренировочными группами, применение принципа системности и связи теории с практикой, принципа наглядности, принципа всестороннего развития личности.

*Информационно-коммуникативные технологии* (по Г.К. Селевко) - это технологии, использующие специальные технические информационные средства (ЭВМ, аудио, кино, видео). Компьютерные (новые информационные) технологии обучения - это процессы подготовки и передачи информации обучаемому, средством осуществления которых является компьютер. При проведении занятий используются: презентации по темам, компьютерные дидактические игры, демонстрация фильмов, слайдов и т.д.

*Технология проблемного обучения* (И.Я. Лернер, М.Н. Скаткин). Цель использования: развитие у учащихся необходимых мыслительных и физических процессов, которые позволят решать проблемы и преодолевать препятствия как в учебно-тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности. Способы внедрения: при проведении учебно-тренировочного процесса целенаправленно формируются такие условия, при которых учащиеся должны применять умения и навыки для преодоления искусственно-созданных препятствий на пути к достижению поставленной цели.

*Личностно-ориентированное развивающее обучение* И.С. Якиманской. При организации учебно-воспитательного процесса предусматривается учет индивидуальных особенностей и возможностей каждого ребенка. А также ставятся задачи раскрытия и использования опыта каждого ребенка, становление личностно значимых способов познания путем организации целостной познавательной деятельности.

*Технология коллективного взаимообучения* А. Г. Ривина. «Работа в парах сменного состава», что позволяет плодотворно развивать у учащихся самостоятельность.

*Технология циклового обучения* (Е.А.Быстрова, Г.Д.Глейзер, В.Г.Онушкин и др.) позволяет интенсифицировать и сконцентрировать программный материал, даёт возможность разнообразить методы и формы занятий, повысить качество знаний, сохранить контингент учащихся. Применение этой технологии позволяет за короткий срок восстановить в памяти учащихся полученные в процессе обучения сведения.

*Технология проведения учебного занятия, построенного в соответствии с теорией общего развития* (Л.В. Занков) включает:

- ознакомление детей с планом занятия и объяснение нового материала;
- выделение основных терминов и правил, оформление конспекта занятия;
- выполнение практических и творческих заданий с помощью алгоритмов и образцов;
- выполнение заданий для развития интереса к определенному виду деятельности.

### Дидактический материал:

- наглядные пособия, видеозаписи игр;
- специализированные учебные издания по настольному теннису;
- подборка информационной и справочной литературы.

### Механизм оценки результативности освоения программы.

Для определения результативности освоения программы используются следующие формы аттестации и контроля: зачет, практическая работа, контрольная работа, тестирование, опрос. Все эти формы предполагают оценку теоретического или практического задания.

#### Критерии оценки теоретического задания

Оценка	Критерии оценки
«Отлично»	Учащийся выполняет задание самостоятельно, без ошибок. Ответ полный. Вносит дополнения, использует распространенный ответ на вопрос. Отвечает на дополнительные вопросы (при необходимости). Делает правильные, обоснованные выводы. Соблюдает нормы литературной речи. Количество правильных ответов > 90%.
«Хорошо»	Учащийся выполняет задание самостоятельно, с незначительными ошибками. Ответ не полный. Делает правильные выводы. Соблюдает нормы литературной речи. Количество правильных ответов > 70%.
«Удовлетворительно»	Учащийся выполняет задание с помощью педагога, допускает ошибки. Ответ не полный. Не всегда может сформулировать вывод. Допускает нарушения последовательности изложения, норм литературной речи. Количество правильных ответов > 50%.
«Плохо»	Материал излагается непоследовательно, сбивчиво, не представляет определенной системы знаний по дисциплине. Не раскрываются причинно-следственные связи между явлениями и событиями. Выводы отсутствуют. Имеются заметные нарушения норм литературной речи. Количество правильных ответов < 50%.

#### Критерии оценки практического задания

Оценка	Критерии оценки
«Отлично»	Учащийся выполняет задание самостоятельно, без ошибок. Проявляет творчество, импровизирует. Количество правильных действий > 90%.
«Хорошо»	Учащийся выполняет задание самостоятельно, с незначительными ошибками. Проявляет элементы творчества. Количество правильных действий > 70%.
«Удовлетворительно»	Учащийся выполняет задание с незначительной помощью педагога, допускает ошибки. Использует репродуктивный повтор образца действия. Количество правильных действий > 50%.
«Плохо»	Учащийся выполняет задание со значительной помощью педагога, допускает серьезные ошибки. Не может повторить образец действия. Количество правильных действий < 50%.

Тесты, контрольные теоретические и практические задания используются при осуществлении входного, текущего и итогового контроля, которые оформляются с помощью диагностических таблиц. При проведении диагностики 1 балл ставится, если ребенок не справляется с заданием. 2 балла ставится, если ребенок выполняет задание с ошибками. 3 балла ставится, если ребенок справляется с заданием без ошибок. Диагностика проводится в начале, середине и конце учебного года (сентябрь, декабрь, май). В конце каждого года обучения (май) проводится *итоговая аттестация*.

**Материально-техническое обеспечение.** Выбор помещения определяется санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами. Помещением для занятий спортивными играми является спортивный зал. На занятиях используется следующее оборудование и инвентарь:

гимнастическая стенка, волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч, теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося, перекладины для подтягивания в висе-5-7 штук, скакалка для прыжков на каждого обучающегося, секундомер, гимнастические скамейки- 5-7 штук, теннисные столы - 2 штуки, сетки для настольного тенниса-2 штуки, гимнастические маты - 8 штук.

**Информационное обеспечение.** Интернет-источники:

- <http://school-collection.edu.ru/catalog/pupil/?subject=25>- единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;
- <http://www.uchportal.ru/load/47-4-2>- учительский портал;
- <http://ru.wikipedia.org/w/index>. - энциклопедия;
- <http://protown.ru/russia/obl/articles/3831.html>- федеральный портал.;
- портал Внеурока.ги (<http://vneuroka.ru>).



### Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Теоретическое занятие	1	Сведения об истории возникновения тенниса. Развития и характерных особенностей игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис.	Спортзал	Опрос, тестирование
2-3			Практическое занятие	2	Техника безопасности. Сведения о строении и функциях организма человека. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Техника хвата теннисной ракетки. Поддача мяча в падении.	Спортзал	Практическая работа
4-5			Практическое занятие	2	Техника безопасности. Влияние физических упражнений на организм занимающегося, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. ОРУ. Упражнения для развития силы. Жонглирование теннисным мячом. Игра защитника против атакующего.	Спортзал	Практическая работа
6-7			Практическое занятие	2	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие выносливости и гибкости. Стойка и передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника.	Спортзал	Практическая работа
8-9			Практическое занятие	2	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакций. Основные виды вращения мяча. Удары атакующего: защитника. Парные игры.	Спортзал	Практическая работа
10-11			Практическое занятие	2	Упражнения на развитие прыжковой ловкости. Поддача мяча «маятник», «челнок». Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Игра атакующего против защитника.	Спортзал	Практическая работа
12-13			Практическое занятие	2	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие силы и гибкости. Удары без вращения- «толчок», удар с нижним вращением- «подрезка», по высоте откоса на стороне противника. Виды вращения мяча. Поддачи подготавливающие атаку. Игра защитника против атакующего.	Спортзал	Практическая работа
14-15			Практическое занятие	2	Техника безопасности. ОРУ. Поддача мяча «челнок», «кввер», «бумеранг». Прием подачи ударом: подготовительным. Действующие правила игры. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок», удар «тон-спин» - сверхкрученный удар. Парные игры.	Спортзал	Практическая работа
16-17			Практическое занятие	2	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование подачи «восьмерка», по подставке справа. Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые, без вращения. Удары атакующего: удар по «свече». Парные игры.	Спортзал	Практическая работа
18-19			Практическое занятие	2	Техника безопасности. ОРУ. Прием подачи ударом: атакующим: Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Действующие правила игры, терминология Совершенствование подачи топ-спин справа по подрезке справа. Игра атакующего против защитника. Парные игры.	Спортзал	Практическая работа
20-21			Практическое занятие	2	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции, выносливость. Поддачи защитные, не позволяющие защитнику атаковать. Правила игры и методика судейства соревнований. Парные игры.	Спортзал	Практическая работа
22-23			Практическое занятие	2	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники «крученая свеча» и подачи по диагонали. Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола.	Спортзал	Практическая работа
24-25			Практическое занятие	2	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники хвата теннисной ракетки, подачи мяча в падении. Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом. Игра защитника против атакующего. Парные игры.	Спортзал	Практическая работа

26-27		Практическое занятие	2	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники передвижения и стойки теннисиста. Удары атакующего, защитные. Игра атакующего против защитника. Удары отличающиеся по длине полета мяча. Парные игры.	Спортзал	Практическая работа
28-29		Практическое занятие	2	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование видов вращения мяча. Удары по высоте откоса на стороне соперника. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Поддачи, подготавливающие атаку. Прием подач ударом защитным. Парные игры.	Спортзал	Практическая работа
30-31		Практическое занятие	2	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «маятник. Подача защитная не позволяющая противнику атаковать. Совершенствование техники подачи мяча «челнок». Прием подач ударом подготовительным. Игра атакующего против защитника.	Спортзал	Практическая работа
32-33		Практическое занятие	2	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «веер». Поддачи, подготавливающие атаку. Игра защитника против атакующего. Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг». Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка. Парные игры.	Спортзал	Практическая работа
34-35		Практическое занятие	2	Техника безопасности. ОРУ. Удар по теннисному мячу без вращения «толчок». Удар с нижним вращением «подрезка». Удар с верхним вращением «накат». Совершенствование подачи по подставке справа. Контролирующий удар. Игра атакующего против защитника	Спортзал	Практическая работа
36		Итоговое занятие	1	Итоговая аттестация	Спортзал	Зачет, тест

#### ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА:

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М.: Ф и с. 2012 год
2. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 2011 год.
3. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. М.: РГАФК, 2000 год.
4. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. М.: Советский спорт, 2011 год.
5. Настольны теннис. Правила соревнований. М. Ф и С. 2000 год.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. Ф и С. 2015 год.
7. Фримерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост серии В.Л.Штейнбах / Э.Я.Фримерман. — М., 2005.
8. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Автореф дис. канд. пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.

#### ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

10. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. Ф и С. 2012 год.
11. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. Ф и С. 2011 год.
12. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта. Под редакцией Столбова В.В. М. Радуга. 1982.
13. Настольны теннис. Правила соревнований. М. Ф и С. 2000 год.
14. Орман Л. Современный настольный теннис. М. Ф и С.2015 год.
15. Фримерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост серии В.Л.Штейнбах / Э.Я.Фримерман. — М., 2005.
16. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Автореф дис. канд. пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.