

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение «Индустриально-судостроительный лицей»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
СПб ГБПОУ «ИСЛ»

Протокол № 1 от «30.08» 2022 года



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей
«Настольный теннис»

Форма реализации программы – очная

Год обучения – второй

Срок реализации: 2 года

Объём реализуемой программы: 360 часов

Возрастной диапазон реализуемой программы: от 16 до 20 лет

Режим занятий: вторник, четверг, пятница

Составитель:

Педагог дополнительного образования

Матвеев Сергей Анатольевич

Рекомендовано

Методическим советом

СПб ГБОУ «ИСЛ»

Протокол № 2 от 30.08.22

Содержание:

№	Содержание	Страница
1	Пояснительная записка	3
2	Учебно-тематический план	5
3	Календарный учебный график	6
4	Содержание	7
5	Календарно-тематический план	21
6	Учебно-методический комплекс (УМК)	29
7	Литература	30
8	Результативность освоения образовательной программы	31

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа «настольный теннис» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, соответствует **базовому уровню** обучения.

При разработке программы за основу были приняты типовые программа по настольному теннису для спортивных школ и школ олимпийского резерва, методики и педагогические практики ведущих российских центров подготовки резерва по настольному теннису.

Содержание программы адаптированы к условиям реализации в рамках образовательных организаций общего и дополнительного образования детей.

В программе представлены цели и задачи, содержание материала по основным темам (разделам) учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической подготовке, а также учебный план распределения времени на перечисленные компоненты в течение периода обучения.

Краткая характеристика вида деятельности. Как многие другие виды спорта, настольный теннис сначала был просто развлечением и интересным время проведением. Во второй половине 19 века эта игра пользовалась популярностью в Англии. В начале 20 века игра приобрела некоторые очертания современной игры, но все равно воспринималась не иначе как развлечение в кругу семьи. С 1860 года настольный теннис (пинг-понг), как досуг, появился и в России. А широкую популярность, как вид спорта, настольный теннис приобрел осенью 1927 года, когда в нашу страну приехавшая английская делегация организовала первые показательные игры.

В 1988 году на Олимпийских играх в Сеуле настольный теннис стал олимпийским видом спорта.

Настольный теннис (пинг-понг) развивает зрение. Фокусируясь на летающем мяче, во время игры глаза непрерывно делают зарядку. Настольный теннис тренирует мышцы руки и кисти, что является одним из способов развитие мелкой моторики, что способствует развитию красивого подчерка.

Трудно придумать спорт, лучше развивающий реакцию и концентрацию внимания. Чтобы научиться быстрому реагированию, многие спортсмены из других видов спорта используют пинг-понг в своих

тренировках. Настольный теннис работает на улучшение ловкости, приучая мозг спортсмена быстрее управлять своим телом.

Игра в настольный теннис укрепляет мышцы ног, что развивает способность к быстрому бегу. К тому же, как и бег, пинг-понг укрепляет дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Частая игра в настольный теннис поможет повысить показатели не только в беге, но и в велоспорте, коньках и других циклических видах спорта, где много работают ноги. Настольный теннис – это игра для всех поколений и возрастов, он доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках, на уроках физической культуры, в домах отдыха и летних оздоровительных лагерях, в спортивных секциях и на дачных участках в кругу семьи. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей активного отдыха.

Актуальность. Спортивная игра «настольный теннис» выделяется своей популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, простотой подготовки материально-технической базы и, естественно, подготовленностью самого педагога дополнительного образования.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков в школе снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом.

Отличительные особенности. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостности образовательной деятельности, формирование психического и физического здоровья.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся 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 обучающихся 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 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 школьников 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 – содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личностному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта «Настольный теннис».

Целью программы выступает удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях настольным теннисом, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в данном виде физкультурно-спортивной деятельности.

Основной принцип секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической и теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования} характеристик. В связи с этим, для учащихся ставятся следующие **задачи**:

Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития средствами настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить базовым техническим элементам;
- сформировать тактические навыки ведения индивидуальной и парной игры;
- обучить вести игру на счет, на результат;
- формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности;
- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

Развивающие:

- развить основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;
- развивать специальные двигательные способности необходимые для игры в настольный теннис;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- способствовать развитию специфических качеств теннисиста: чувства рабочей поверхности теннисного стола, связи глаз-рука-ракетка, чувство мяча;
- способствовать самоопределению обучающихся, спортивно-ориентировать.

Срок реализации программы: 1 год.

Занятия с группами проводятся 3 раза в неделю по 1 часу (120 занятий - 120 часов в год).

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в секции с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде занятий, разработанных педагогом дополнительного образования совместно.

В секцию принимаются все желающие дети, допущенные врачом. Один раз в год в группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Занятия проводятся в спортивном зале.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Содержание занятий	1-й год (занятия)
1. Теоретические занятия. Всего занятий.	4
Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного настольного тенниса.	1
Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.	1
Правила соревнований по настольному теннису.	2
2. Практические занятия. Всего занятий.	102
Общая физическая подготовка.	36
Специальная физическая подготовка.	29
Техническая и тактическая подготовка.	37
3. Соревнования и судейство. Всего занятий.	14
Выполнение контрольных нормативов.	3
Контрольные игры и соревнования.	9
Инструкторская и судейская практика.	2
Всего часов и занятий:	120 часов 120 занятий

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год	1.09.2022	22.06.2023	40	120	20:25-21:10

ПРОГРАММА

Водное занятие.

Теоретическая часть: Знакомство с обучающимися. Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятий настольным теннисом. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятия.

Практическая часть: Ознакомление с местами проведения занятий. Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Подготовка мест проведения занятий, установка и сборка теннисных столов, выбор ракетки. Спортивная одежда. Медицинский допуск к занятиям.

Теоретическая подготовка.

Темы: История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола (названия и назначения линий стола) и Правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия настольным теннисом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности. Роль соревнований в спортивной подготовке юных теннисистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Организация соревнований. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть:

Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом.

Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия.

Практическая часть:

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Бег с низкого старта 100м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Длительный бег или кросс (до 1500 м. по утоптанному снегу, по пересеченной местности).

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень», «Лапта», Эстафеты беговые, прыжковые, с элементами настольного тенниса.

Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть:

Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Передвижения в различных стойках, вперед лицом, влево, вправо, спиной вперед. Классификация специальных физических упражнений, развивающих

морфофункциональные качества теннисиста. Методика определения уровня специальной физической подготовки.

Практическая часть: Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестными шагами.

Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление. Жонглирование двумя, тремя, четырьмя мячами различного веса и различного объема. Жонглирование разными предметами (кубик, кегля, мяч)

Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 минуту, за 2 минуты, за 3 минуты, за 12 минут; имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 и 12 минут; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» - на количество повторений за 30 секунд; имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту, за 3 минуты; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 секунд, 1 минуту, 3 минуты; прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту; имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 минуты; игра на двух столах на счет; имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетами на кисть руки) на количество повторений за 1 минуту, 2 минуты, 3 минуты.

Упражнения для развития моторики рук: держать ракетку в одной руке; рисовать носом ракетки: круг, восьмерку, полукруг (вправо-влево); держать ракетку в одной руке; энергично переворачивать ракетку одной и другой стороной, касаясь центром игровой поверхности ракетки конуса. («Зажги фонарик»); то же с перемещением по кругу, зигзагом между конусами; пальцами рук вращать ракетку в горизонтальном положении как вертел вперед, назад; удерживать стоящую ракетку на вытянутой ладони; удерживать стоящую ракетку на пальцах руки; перехватывать ракетку за разные части: ребро, головку, ручку, называть их.

Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче: «Зоркий глаз», «Зевака».

«Зеркальце», «Прыгуны», «Лягушка», «Два цвета», «Летчики», «Светофор», «Карандаши», «Руки, ноги».

Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли: «Останови мяч», «Поймай мяч», «Куча мала», «Мяч соседу», «Пустая ракетка», «Каракатица», «Рыцарский бой», «Горячая картошка», «Гонка мячей», «Нападающие и защитники

Технико-тактическая подготовка.

Теоретическая часть:

Способы держания (хватки) ракетки. Разновидности ударов. Разновидности подач. Методы защиты. Терминология настольного тенниса. Основы тактических элементов. Техника выполнения ударов, ловли мяча, подачи, атакующие удары. Методика выполнения связок ударов. Основные тактические приемы. Выведения партнера на нужный тактический удар. Построение траектории для выполнения атаки. Тактика парной защиты, атаки.

Практическая часть:

Техника ударов. Удары по мячу. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева. Разновидности ударов: нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

Техника подач. Подачи:

- а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа;
 - б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении;
 - в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.
- Г) отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин».

Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали).

Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по

направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий средний, низкий.

Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника. Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону. Игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед.

Тренировка тактических вариантов игры:

- атака на своей подаче;
- атака на подаче противника;
- атака с перехватом инициативы;
- атака с сильного удара противника.

Игры на счет - двумя мячами:

- «подставкой» против «подставки»;
- только ударами «накат» слева;
- против защиты «подрезками» по углам;
- то же справа;
- легкими «накатами» слева и справа не игровой рукой;
- в «солнышко» строем;
- в «подкрутку» в парах, тройках, команда на команду по 4-5 человек.

Выполнение комбинации из 6 ударов:

- удар справа с отскока;
- удар слева с отскока;
- удар с выходом перед;
- удар с лета справа;
- удар с лета слева.

Розыгрыш очка: - подача, удары с отскока справа - слева, удары с лета справа – слева.

Интегральная (соревновательная) подготовка.

Теоретическая часть: Инструктаж по ОТ и ТБ во время участия в соревнованиях по настольному теннису. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед стартами. Спортивная форма. Схема турниров по настольному теннису. Личные и командные первенства. Анализ собственного спортивного результата, анализ результата члена команды.

Практическая часть:

Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

Участие в учебных играх. Самостоятельно организовывать и проводить соревнования среди сверстников.

Интегральная подготовка:

- чередование различных упражнений на быстроту (между собой);
- чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями);
- чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях;
- многократное выполнение технических приемов подряд, то же тактических действий;
- подготовительные игры, игра в настольный теннис без подачи;
- учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

Контрольные занятия.

Теоретическая часть: Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений. Исходные положения. Самостоятельное определение уровня физической подготовки. Подготовка к промежуточной и итоговой аттестации. Простейшие психологические тренинги по контролю за эмоциями.

Практическая часть: выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовке. Участие в блиц опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование.

Календарно-тематический план.

2 год

№	Дата	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1.	Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности.	1 час	1.09.2022	
2.	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	1 час	2.09.2022	
3.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.	1 час	6.09.2022	
4.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	1 час	8.09.2022	
5.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	1 час	9.09.2022	
6.	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	1 час	13.09.2022	
7.	Передвижение игрока приставными шагами.	1 час	15.09.2022	
8.	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	1 час	16.09.2022	
9.	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	1 час	20.09.2022	
10.	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	1 час	22.09.2022	
11.	Учебная игра с элементами подач.	1 час	23.09.2022	
12.	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	1 час	27.09.2022	
13.	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	1 час	29.09.2022	
14.	Обучение техники «срезка» мяча.	1 час	30.09.2022	
15.	Совершенствование техники срезки в игре.	1 час	4.10.2022	
16.	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	1 час	6.10.2022	
17.	Учебная игра с ранее изученными элементами.	1 час	7.10.2022	
18.	Соревнование в подгруппах.	1 час	11.10.2022	
19.	Совершенствование техники движения	1 час	13.10.2022	

	ногами, руками в игре, техника подач.			
20.	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	1 час	14.10.2022	
21.	Обучение техники «наката» в игре.	1 час	18.10.2022	
22.	Изучение вращения мяча в «накате».	1 час	20.10.2022	
23.	Обучение техники «наката» слева, справа.	1 час	21.10.2022	
24.	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	1 час	25.10.2022	
25.	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	1 час	27.10.2022	
26.	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	1 час	28.10.2022	
27.	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	1 час	1.11.2022	
28.	Применение «подставки» в игре.	1 час	3.11.2022	
29.	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	1 час	8.11.2022	
30.	Изучение техники выполнения «подставки» справа	1 час	10.11.2022	
31.	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	1 час	11.11.2022	
32.	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1 час	15.11.2022	
33.	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	1 час	17.11.2022	
34.	Применение элемента «подрезка» в игре.	1 час	18.11.2022	
35.	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе.	1 час	22.11.2022	
36.	Совершенствование изученных элементов в игре.	1 час	24.11.2022	
37.	Изучение технического приёма «свеча».	1 час	25.11.2022	
38.	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.	1 час	29.11.2022	
39.	Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	1 час	1.12.2022	
40.	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1 час	2.12.2022	
41.	Изучение элемента «стоп-спин».	1 час	6.12.2022	
42.	Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.	1 час	8.12.2022	

43.	Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре	1 час	9.12.2022	
44.	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов	1 час	13.12.2022	
45.	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	1 час	15.12.2022	
46.	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	1 час	16.12.2022	
47.	Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом	1 час	20.12.2022	
48.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	1 час	22.12.2022	
49.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	1 час	23.12.2022	
50.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).	1 час	27.12.2022	
51.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).	1 час	29.12.2022	
52.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток).	1 час	30.12.2022	
53.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).	1 час	10.01.2023	
54.	Дневник самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение давления и ЧСС.	1 час	12.01.2023	
55.	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.	1 час	13.01.2023	
56.	Обучение игре ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке.	1 час	17.01.2023	
57.	Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения.	1 час	19.01.2023	
58.	Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения.	1 час	20.01.2023	
59.	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	1 час	24.01.2023	
60.	Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	1 час	26.01.2023	
61.	Значение психологической подготовки. Учебная игра.	1 час	27.01.2023	
62.	"Накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	1 час	31.01.2023	
63.	Передвижение возле стола в игре по направлениям.	1 час	2.02.2023	
64.	Удар "подрезка". Учебная игра.	1 час	3.02.2023	

65.	Выполнение подачи в заданную зону стола.	1 час	7.02.2023	
66.	Обучение игровым приёмам "подставка", "плоский удар".	1 час	9.02.2023	
67.	Соединение приёмов: "накат" - "вращение", "вращение" - "подставка".	1 час	10.02.2023	
68.	Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой.	1 час	14.02.2023	
69.	Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.	1 час	16.02.2023	
70.	Удар "накат": удержание мяча на столе (не менее 10 раз).	1 час	17.02.2023	
71.	Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 40 раз).	1 час	21.02.2023	
72.	Передвижение в 3-х метровой зоне приставным шагом (не менее 20 раз за 30 секунд).	1 час	28.02.2023	
73.	Набивание мяча на ракетке (не менее 50 раз правой, левой, двумя сторонами ракетки).	1 час	2.03.2022	
74.	Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 20 раз).	1 час	3.03.2022	
75.	Приставной, скрестный шаг. Прыжки на скакалке 30сек. Учебная игра.	1 час	7.03.2022	
76.	Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.	1 час	9.03.2022	
77.	Прыжковые упражнения и перемещения в "стойке теннисиста".	1 час	10.03.2022	
78.	Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости.	1 час	14.03.2022	
79.	Удары "накат" и "подрезка". Видео пособие.	1 час	16.03.2022	
80.	Подача справа и слева. Учебная игра.	1 час	17.03.2022	
81.	Виды ракеток и накладок. Эстафеты с ракеткой.	1 час	21.03.2022	
82.	Обучение движениям при выполнении ударов "накат" и "подрезка".	1 час	23.03.2022	
83.	Замах ракеткой, удар, завершающая фаза.	1 час	24.03.2022	
84.	Работа плеча, предплечья и кисти.	1 час	28.03.2022	
85.	Выполнение ударов "накат" и подрезка" в игре по диагоналям.	1 час	30.03.2022	
86.	Простые передвижения возле стола: работа ног, положение корпуса.	1 час	31.03.2022	
87.	Подача справа и слева: замах при подаче, работа кисти, поворот корпуса, положение	1 час	4.04.2023	

	НОГ.			
88.	Изучение траектории полёта, высоты отскока мяча, соударения мяча и ракетки.	1 час	6.04.2023	
89.	Влияния угла наклона ракетки на полёт мяча при выполнении ударов "накат" и "подрезка".	1 час	7.04.2023	
90.	Владение ракеткой и передвижения у стола.	1 час	11.04.2023	
91.	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	1 час	13.04.2023	
92.	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	1 час	14.04.2023	
93.	Обучение техники «наката» в игре.	1 час	18.04.2023	
94.	Изучение вращения мяча в «накате».	1 час	20.04.2023	
95.	Обучение техники «наката» слева, справа.	1 час	21.04.2023	
96.	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	1 час	25.04.2023	
97.	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	1 час	27.04.2023	
98.	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	1 час	28.04.2023	
99.	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	1 час	2.05.2023	
100.	Применение «подставки» в игре.	1 час	4.05.2023	
101.	Приставной, скрестный шаг. Прыжки на скакалке 30сек. Учебная игра.	1 час	5.05.2023	
102.	Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.	1 час	11.05.2023	
103.	Прыжковые упражнения и перемещения в "стойке теннисиста".	1 час	12.05.2023	
104.	Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости.	1 час	16.05.2023	
105.	Тактика игры атакующего. Учебная игра.	1 час	18.05.2023	
106.	Влияние настольного тенниса на организм.	1 час	19.05.2023	
107.	Тактика игры против атакующего.	1 час	23.05.2023	
108.	Актуальность, популярность настольного тенниса.	1 час	25.05.2023	
109.	Тактика игры атакующего против атакующего.	1 час	26.05.2023	
110.	Особенности настольного тенниса.	1 час	30.05.2023	

111.	Совершенствование игровых навыков и овладение техникой нанесения ударов.	1 час	1.06.2023	
112.	Совершенствование игровых навыков сильных ударов с вращением мяча.	1 час	2.06.2023	
113.	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1 час	6.06.2023	
114.	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов.	1 час	8.06.2023	
115.	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	1 час	9.06.2023	
116.	Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра.	1 час	13.06.2023	
117.	Нормативы по физической подготовке новых теннисистов. Учебная игра.	1 час	15.06.2023	
118.	<i>Контрольные нормативы.</i> Общая и специальная физическая подготовка	1 час	16.06.2023	
119.	Игровой урок. Подведение итогов.	1 час	20.06.2023	
120.	Тактика игры атакующего. Учебная игра.	1 час	22.06.2023	
	Всего:		120 часов	

Учебно-методический комплекс (УМК)

Учебные и методические пособия:

1. Общие основы настольного тенниса. Правила игр.
<https://www.youtube.com/watch?v=OdKY3I4y97w>
2. Общая физическая подготовка: <http://sportlaws.infosport.ru>
3. Специальная физическая подготовка теннисиста
<https://www.youtube.com/watch?v=aCvQnNqQekY>
4. Техническая подготовка. Просмотр и разбор финала Кубка мира
<https://www.youtube.com/watch?v>
5. Методика преподавания по игровым видам спорта (настольный теннис)
 - [.http://knowledge.allbest.ru/sport/2c0a65635a2bd68b4c43a89521216c37_0.html](http://knowledge.allbest.ru/sport/2c0a65635a2bd68b4c43a89521216c37_0.html)
 - <http://ladyspecial.ru/zdorovie/sport-i-fitness/nastolnyj-tennis-dlya-zdorovya-i-khoroshego-nastroeniya>
 - [.http://www.inmoment.ru/beauty/fitness/table-tennis.html](http://www.inmoment.ru/beauty/fitness/table-tennis.html)
 - [.http://festival.1september.ru/articles/590122/](http://festival.1september.ru/articles/590122/)
 - [.http://wu3uk.ru/sport/training/nastolnyy-tennis-i-ego-polza-dlya-zdorovya.html](http://wu3uk.ru/sport/training/nastolnyy-tennis-i-ego-polza-dlya-zdorovya.html)

Список рекомендуемой литературы для учащихся:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в Физическом воспитании. - Москва, 1998.
3. Байкалов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
4. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
5. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
6. Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М.: Советский спорт, Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. //2009.
7. Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Легенды настольного тенниса // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт»., 2010.
8. Воробьева Н.П. Спортивные игры.- Москва, 1977
9. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
10. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
11. Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 2012.
12. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М Советский спорт, 1990
13. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - Москва: Владос - пресс. 2002
14. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС. 1985.
15. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры. - Москва, 1973.
16. Самолов Г.Д. Искать нестандартные пути. <Физкультура в школе> 2003.

17. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989
18. Смирнов Ю.И. Настольный теннис. Учебник для институтов физической культуры. - Москва, 1990.
19. Фриерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия /Сост. серии В.Л.Штейнбах / Э.Я.Фриерман. — М., 2005.

Результативность освоения образовательной программы.

Показатели

контрольно-тестовых диагностических (промежуточной аттестации) и аттестационных (итоговой аттестации) упражнений по ОФП, СФП и ТТП.

возраст	уровень	ОФП					
		Бег 30 м. (сек)		Юн.: подтягивание на перекладине; Дев: сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Прыжок в длину с места (см)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
16	Высокий	5.6	5.8	12	11	186	180
	Средний	5.7	5.9	11	10	180	176
	Низкий	5.8	6.1	10	9	175	172
17	Высокий	5.5	5.7	12	12	195	185
	Средний	5.6	5.8	11	11	190	180
	Низкий	5.7	5.9	10	10	186	176
18	Высокий	5.4	5.6	13	13	210	192
	Средний	5.5	5.7	12	12	202	186
	Низкий	5.6	5.8	11	11	196	182
19	Высокий	5.3	5.5	14	14	220	202
	Средний	5.4	5.6	13	13	208	196
	Низкий	5.5	5.7	12	12	202	192
20	Высокий	5.1	5.4	15	15	232	215
	Средний	5.3	5.5	14	14	218	208
	Низкий	5.4	5.6	13	13	210	202

возраст	уровень	СФП					
		Бег 10 м (сек)		Метание мяча для настольного тенниса (м)		Прыжки через скакалку за 30 сек (кол-во)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
16	Высокий	2.3	2.4	5.6	5.4	46	43

	<i>Средний</i>	2.4	2.5	5.2	5.0	43	41
	<i>Низкий</i>	2.5	2.6	4.8	4.7	41	38
17	<i>Высокий</i>	2.2	2.3	5.9	5.7	47	45
	<i>Средний</i>	2.3	2.4	5.5	5.3	45	43
	<i>Низкий</i>	2.4	2.5	5.2	5.0	43	41
18	<i>Высокий</i>	2.1	2.2	6.4	6.0	49	48
	<i>Средний</i>	2.2	2.3	6.0	5.7	47	46
	<i>Низкий</i>	2.3	2.4	5.7	5.2	45	44
19	<i>Высокий</i>	2.0	2.1	6.8	6.5	51	50
	<i>Средний</i>	2.1	2.2	6.5	6.1	48	48
	<i>Низкий</i>	2.2	2.3	6.2	5.7	46	46
20	<i>Высокий</i>	1.9	2.0	7.3	6.8	54	53
	<i>Средний</i>	2.0	2.1	6.8	6.2	52	51
	<i>Низкий</i>	2.1	2.2	6.5	5.8	50	50

возраст	уровень	ТТ					
		Набивание мяча ведущей рукой левой, правой стороной ракетки за 10 сек (кол-во раз)		Подача справа накатом в левую половину стола из 10 подач		Выполнение 5 ударов справа и 5 слева с подачи педагога (общее кол-во отбитых ударов)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
16	<i>Высокий</i>	9		7		8	
	<i>Средний</i>	8		6		7	
	<i>Низкий</i>	7		5		6	
17	<i>Высокий</i>	10		8		9	
	<i>Средний</i>	9		7		8	
	<i>Низкий</i>	8		6		7	
18	<i>Высокий</i>	11		9		9	
	<i>Средний</i>	10		8		8	
	<i>Низкий</i>	9		7		7	
19	<i>Высокий</i>	12		10		10	
	<i>Средний</i>	11		9		9	
	<i>Низкий</i>	10		8		8	

20	<i>Высокий</i>	13	10	10
	<i>Средний</i>	12	9	9
	<i>Низкий</i>	11	8	8