

Министерство образования и науки Республики Бурятия
Муниципальное казенное учреждение «Районное управление образования»
МО «Кабанский район»
Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Кабанский дом детского творчества»

Утверждаю:
Директор МАУДО
«Кабанский дом детского
творчества»
Шатова Н.А.

«__» _____ 2020 г.

Утверждена:
Педагогическим
советом МАУДО
«Кабанский дом детского
творчества»
Протокол № ____
«__» _____ 2020 г.

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Настольный теннис»

Возраст обучающихся: 7 — 16 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Иванов Андрей Дмитриевич,
педагог дополнительного образования

2020 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа «Настольный теннис» разработана на основе программы «Настольный теннис» Барчуковой Г.В., Журавлевой А.Ю., рекомендованной Экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации.

Настоящая Программа разработана с учетом Федерального закона от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ», письма Минобрнауки РФ от 11 декабря 2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы учреждений дополнительного образования детей», Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Уставом и Положением о порядке разработки и утверждения образовательных программ МАУДО «Кабанский дом детского творчества».

Занятия настольным теннисом рассматриваются, как одно из средств повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Целью программы является формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использование средств настольного тенниса для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и

профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели программа по настольному теннису для обучающихся начальной школы будет способствовать решению следующих **задач**:

1. Формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса.

2. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.

3. Укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление), воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

4. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

С этой точки зрения упражнения с мячом и ракеткой, а так же обучение основам игры в настольный теннис представляет особый интерес, т.к. в процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются физические и морально-волевые качества.

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в настольный теннис.

Для занятий по предлагаемой программе не требуются специализированные залы – подходят любые ровные поверхности, такие как школьный двор, игровая площадка или спортивный зал. Можно играть пластмассовыми или деревянными ракетками. Вместо сетки может использоваться веревка или лента. В качестве стола может быть использован стол любого размера с ровной поверхностью. Можно использовать специальные детские столы настольного тенниса размером

1/4 и 1/3 от стандартного стола настольного тенниса, выпускаемые спортивной промышленностью.

Новизна данной программы заключается в том, что основные этапы начального обучения настольному теннису адаптированы для обучающихся 7-16 лет. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис.

2. Общая характеристика программы

Гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных и психо-физиологических способностей, укрепление здоровья, привитие навыков, позволяющих в дальнейшем заниматься спортом всю жизнь, поддерживая тем самым свое физическое состояние – главная цель обучения детей настольному теннису.

Широкая возможность вариативности нагрузки и ее направленности позволяют использовать настольный теннис как рекреационное и реабилитационное средство в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности учебная программа включает в себя три основных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

В разделе «Знания о физической культуре» представлены основные термины и понятия игры в настольный теннис, история настольного тенниса и его роль в современном обществе. Также здесь раскрываются

основные понятия подготовки теннисистов, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по настольному теннису, изложены правила игры и требования техники безопасности при проведении занятий настольным теннисом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, ориентированные на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя: организацию и проведение самостоятельных занятий настольным теннисом с учетом индивидуальных особенностей физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбор инвентаря, одежды для занятий настольным теннисом.

Раздел «Физическое совершенствование», ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Этот раздел включает в себя несколько направлений: «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. В этом разделе изучаются оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», направлена на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической, тактической и технической подготовки игроков в настольный теннис. Освоение обучающимися способам хватки ракетки, выполнения основных ударов по мячу, техники передвижений, а так же технико-тактической направленности игровых действий в настольном теннисе.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, интегральной (игровой) подготовки обучающихся настольному теннису.

В тематическом планировании отражены темы основных разделов программы и даны характеристики видов деятельности обучающихся. Эти характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания этого учебного курса.

Основной формой организации занятий в образовательном учреждении является урочная форма. Урок по физической культуре состоит из вводно-подготовительной части, включающей упражнения общей и специальной подготовки, основной части, направленной на решение основных задач занятия, и заключительной части, включающей, как правило, подвижные игры с невысокой интенсивностью. Включение упражнений с мячом и ракеткой в различные части занятия будет способствовать не только развитию в игровой форме физических качеств и формированию сложно-координационных ловкостных двигательных действий, но и повышению эмоциональной составляющей.

Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятия по физическому воспитанию. Эффективность зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от этих факторов и ступени подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных *форм*:

- *групповая форма* обучения создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;

- *индивидуальная форма* обучения: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них

чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;

- *фронтальная форма* обучения позволяет педагогу одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые отражаются в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока

команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания программы «Настольный теннис» универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программы. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно. В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

5. Содержание программы

Знания о физической культуре.

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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий по настольному теннису. Подготовка места для занятий по настольному теннису, размеры игровой площадки и теннисного стола, инвентарь (выбор ракетки, мячей). Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. 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. Организация досуга посредством игры в настольный теннис.

Оценка эффективности занятий по настольному теннису.

Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по настольному теннису. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Оценка эффективности занятий по результатам участия в различных турнирах. Правила самостоятельного тестирования физических качеств в настольном теннисе.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы ЛФК для лиц с отклонением в состоянии здоровья.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Способы держания (хватки) ракетки. Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. 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.

Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестным шагом.

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.

Командные форматы для соревнований 4 и более человек. Личные форматы соревнований для 2-3-х человек. Лично-командные форматы соревнований для 4-х и более человек. Способы ведения счета и правила зачисления очков. Смены подач и сторон.

«Охрана труда и техника безопасности при проведении занятий настольным теннисом» знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий физической культурой на основе настольного тенниса, формирует навыки страховки самостраховки.

6. Этапы обучения и содержание программы

Данная образовательная программа рассчитана на 4 года обучения.

Каждый год разбит на два цикла (продолжительностью в две четверти или полтора триместра) с одной ведущей темой, которая заканчивается тестированием.

Формы и режим занятий

Этапы обучения и содержание курса

Год обучения	Основные цели	Задачи	Средства и методы обучения	Сроки и формы контроля
1-ый Освоение «школы мяча», создание элементарных представлений о технике настольного	1.Обучение разнообразным действиям с мячом и ракеткой («школа мяча»).	1) обучение детей ловле, бросанию и катанию теннисного мяча. 2) обучение детей контролю мяча и ракетки (умению носить мяч на	<u>Методы:</u> 1. Игровой метод. 2.Метод строго регламентированного упражнения (дозировано, только при разучивании нового движения). 3.Соревновательный	В конце 2-ой четверти - тест «школа мяча». В конце 4-

<p>тенниса.</p> <p>Обучение выполнению базовых ударов с отскока справа и слева с места, в движении. Получение представлений об основных стойках и работе ног при ударах с отскока, а также системе счета по упрощенной системе.</p> <p>Проведение первых соревнований в конце года в командном формате.</p>	<p>2.Обучение осознанному передвижению в пространстве.</p> <p>3.Показ и освоение основных ударов с отскока.</p> <p>4.Активное взаимодействие с другими детьми.</p>	<p>ракетке, отбивать мяч от пола и подбивать на ракетке вверх).</p> <p>1) обучение контролю частей (рук, ног, плеч) и позиций тела (положение рук в исходном положении, при замахе, выполнении удара и его окончании, баланс ног и плеч при выполнении удара).</p> <p>2) видение пространства (движения мяча) одновременно с контролем передвижений.</p> <p>1) разучивание имитации ударов.</p> <p>2) разучивание ударов с отскока.</p> <p>1)обучение комбинированным действиям в парах и группах.</p> <p>2) обучение активным нападающим действиям, которые усложняют прием и контроль мяча сопернику</p>	<p>метод (только в командном формате).</p> <p><u>Средства:</u></p> <p>1.Упражнения с мячом, выполняемые рукой: отбивание ладонью, подбивание на ладони, отбивание, катание, ловля мяча.</p> <p>2.Упражнения с ракеткой удержание предметов на ракетке, ОРУ с ракеткой.</p> <p>3.Упражнения с мячом и ракеткой: удержание мяча на ракетке, катание и отбивание мяча.</p> <p>4. Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче, развития контроля мяча на ракетке.</p> <p>5.Имитация ударов в зеркальном показе.</p> <p>6.Подводящие упражнения для ударов с отскока: (концентрация на мяче, фиксация точки удара, сопровождение мяча, балансировка и перенос веса тела с ноги на ногу).</p> <p>7. Игры и упражнения для освоения навыков игры</p> <p>1.Упражнения в парах: (ловля, броски, выполнение одиночных ударов, выполнение серии из 2,3,4 ударов).</p> <p>2. Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли.</p>	<p>ой четверти – тест «школа ударов с отскока»</p>
<p><u>2-ой</u></p> <p>Поэтапное закрепление полученных навыков игры с</p>	<p>1.Обучение обмену ударами на площадке.</p>	<p>1)совершенствование одиночных ударов с отскока справа и слева.</p> <p>2) обучение</p>	<p><u>Методы:</u></p> <p>1. Игровой метод.</p> <p>2. Метод строго регламентированного упражнения (дозировано,</p>	<p>В конце 2-ой четверти - тест «школа</p>

<p>отскока.</p> <p>Освоение ударов с лета.</p> <p>Изучение ударов над головой - подачи и смэша.</p> <p>Формирование умений управления мячом: игра по различным направлениям: линия, диагональ.</p> <p>Проведение соревнований три раза за год в командном, командно-личном формате.</p>	<p>2. Разучивание ударов с лета, ударов над головой (подачи, смэша), обучение приему подачи.</p> <p>3. Обучение основам тактики одиночной игры.</p> <p>4. Воспитание физических качеств</p>	<p>выполнению серии ударов с отскока отдельно справа и слева.</p> <p>3) обучение выполнению серии ударов с отскока, чередуя удары справа и слева.</p> <p>1) обучение ударам с лета, подаче, смэшу, приему подачи.</p> <p>1) изучение названий основных направлений движения мяча (линия, диагональ).</p> <p>2) обучение выполнению элементарного розыгрыша очка (подача-прием подачи - удары справа, слева).</p> <p>3) обучение ведению счета.</p> <p>1) обучение контролю собственного тела (позы, баланс) в статичном положении и в движении.</p> <p>2) воспитание скоростных и координационных способностей</p>	<p>только при разучивании нового движения).</p> <p>3. Соревновательный метод (в командном, командно-личном формате).</p> <p><u>Средства:</u></p> <p>1. Упражнения в парах, группах по 4-6 чел.: катание мяча, выполнение одиночных ударов в мишень, выполнение серии из 2- 4 ударов.</p> <p>2. Индивидуальные упражнения: выполнение серии ударов с отскока отдельно справа и слева о стенку (сетку) в спортзале.</p> <p>3. Игры в командах на счет</p> <p>1. Подводящие упражнения для ударов с лета, подачи.</p> <p>2. Наброс с руки одиночных ударов для ударов с лета, друг другу в парах сериями по 6-8 ударов.</p> <p>1. Подводящие упражнения для ударов с различным направлением (линия, диагональ).</p> <p>2. Обмен 2-3 ударами по заданным направлениям: (линия, кросс).</p> <p>3. Игровые упражнения в парах (разыграть подачу-прием, подачу-прием-удар справа (слева) и т.д.).</p> <p>4. Игры и упражнения на закрепление знаний названий линий и понимания границ</p> <p>5. Элементы соревновательных игр (розыгрыш на очки, удары в свободный угол)</p>	<p>ударов с лета»</p> <p>В конце 4-ой четверти – тест «школа ударов над головой»</p>
---	---	--	---	--

			<p>в процессе обычного занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перемещения со сменой направления. Прыжки с правой на левую ногу с остановкой (балансом на каждой ноге). Движение с остановкой по сигналу. 2. Эстафеты с теннисными ракетками и мячами. Броски в цель. Прыжки вперед, вверх, в стороны в полную и в половину силы 3. Подвижные и спортивные игры высокой интенсивности, развивающие ловкость («Салки мячом», «Ловишки», «Пустая ракетка», «Хоккей теннисным мячом»). 4. Прыжки на скакалке серией на двух и одной ногах. 5. Упражнения на координацию (игра «Зеркало», прыжки с одновременной и попеременной работой рук). 6. Различные виды бега: вперед, назад, в стороны, с поворотом вокруг собственной оси в различном темпе (быстрее, медленнее). 	
<p><u>3 -ий</u> Поэтапное закрепление полученных навыков игры с отскока и слета.</p> <p>Освоение ударов с различным направлением полета мяча и</p>	<p>1.Обучение удержанию мяча в игре, ведению счета и теннисному этикету.</p>	<p>1) обучение различным направлениям ударов при розыгрыше очка, начиная с подачи;</p> <p>2) обучение продолжительной динамичной игре с акцентом на правильных базовых</p>	<p><u>Методы:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метод строго регламентированного упражнения (дозировано, только при разучивании нового движения). 2. Игровой метод. 3. Соревновательный метод (в командном, командно-личном формате). 	<p>В конце 2-ой четверти - тест «школа направлена ударов»</p> <p>В конце 4 четверти - тест «школа</p>

<p>длиной удара.</p> <p>Изучение способов вращения мяча.</p> <p>Знакомство с основами тактических комбинаций.</p> <p>Проведение соревнований (три раза в год) в командном, командно-личном формате</p>	<p>2. Воспитание физических качеств.</p>	<p>движениях;</p> <p>3) совершенствование точности ударов с отскока и разных траекторий полета мяча;</p> <p>4) Закрепление умения начислять очки при игре в паре, в команде.</p> <p>1) воспитание координационных способностей (контроль собственного тела, баланс, ориентация во времени и пространстве)</p>	<p><u>Средства:</u></p> <p>1. Упражнения в парах, командах по 3-4 чел.: (удары на удержание мяча, выполнение серии из 2-4, 4-8 ударов в каждом розыгрыше).</p> <p>2. Розыгрыш подача прием, удар с лета.</p> <p>3. Игра по линии и диагонали в парах, командах: на удержание мяча, в различном темпе. Тоже с начислением очков.</p> <p>4. Упражнения на переключение внимания.</p> <p>5. Подвижные игры большой и средней подвижности («Мишки на льдине», «Цепочные салочки», «Хвост догоняет голову»).</p> <p>6. Прыжки на скакалке вперед, назад, со скрещиванием рук, на одной ноге.</p> <p>7. Перемещения вперед, назад в стороны, регулируя размер и величину шагов.</p>	<p>управления мячом»</p>
<p><u>4-ый</u></p> <p>Закрепление основ базовой техники настольного тенниса, повышение стабильности и точности ударов, ознакомление с основами закрытых, полуоткрытых и открытых и тактических комбинаций, способами активного завершения</p>	<p>1. Совершенствование точности, стабильности и эффективности ударов.</p> <p>2. Воспитание физических</p>	<p>1) совершенствование ударов с отскока при игре с заданным направлением, траекторией или скоростью полета мяча.</p> <p>2) обучение выходу к сетке с короткого мяча с завершающим ударом с лета.</p> <p>3) совершенствование подачи, приема подачи и ударов с лета</p> <p>1) совершенствование</p>	<p><u>Методы:</u></p> <p>1. Метод строго регламентированного упражнения (дозировано, только при разучивании нового движения).</p> <p>2. Игровой метод.</p> <p>3. Соревновательный</p> <p><u>Средства:</u></p> <p>1. Упражнения в парах, группах по 4-6 человек на удержание мяча в игре.</p> <p>2. Игра с двумя касаниями мяча на ракетке.</p> <p>3. Упражнения для управления направлением мяча: «Восьмерка»,</p>	<p>В конце 2-ой четверти - тест «школа закрытых тактических комбинаций»</p> <p>В конце 4-ой четверти - тест «школа открытых тактических комбинаций»</p>

розыгрыша. Проведение соревнований (четыре раза в год) в командно-личном и личном формате	качеств	координационных способностей (управление и контроль собственного тела при различных движениях)	«Треугольник». 4. Закрытый розыгрыш: подача, прием, выход к сетке, завершающий удар. 5. Открытый розыгрыш подача, прием по диагонали (линии) – свободное завершение комбинации. 6. Подвижные игры с мячом и ракеткой высокой подвижности («Гонки с мячами», «Курочки», «Пустая ракетка») 7. Прыжки на двух и одной ногах, перекаты с ноги на ногу, связки: бег, шаг для удара, приставной шаг. 8. Упражнения для релаксации.	й»
--	---------	--	---	----

6.1. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

1-ый год обучения		
<i>Знания о физической культуре</i>		
История развития настольного тенниса. Возникновение настольного тенниса. Основные этапы развития настольного тенниса.	Основные содержательные линии. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты. Правила игры в настольный теннис.	Знать: историю развития настольного тенниса, ведущих теннисистов мира; общие правила игры в настольный теннис.
Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие.	Основные содержательные линии. Значимость правильной осанки для физического развития. Средства формирования правильной осанки.	Называть: основные признаки правильной осанки. Выполнять: упражнения для формирования и профилактики осанки.
<i>Способы физкультурной деятельности</i>		

<p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Способы самоконтроля на занятиях настольным теннисом.</p>	<p>Основные содержательные линии. Самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Ведение дневника самонаблюдений.</p>	<p>Вести: дневник самонаблюдений. Выполнять: тестовые задания для определения физической подготовленности.</p>
<p><i>Физическое совершенствование</i></p>		
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений утренней зарядки и домашних заданий.</p>	<p>Основные содержательные линии. Комплекс упражнений утренней зарядки. Комплекс упражнений для домашних заданий.</p>	<p>Выполнять: упражнения из комплекса утренней зарядки и домашние задания.</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Контроль мяча и ракетки. Осознанное передвижение в пространстве. Освоение основных ударов с отскока. Активное взаимодействие с другими учениками.</p>	<p>Выполнение разнообразных действий с ракеткой и мячом («школа мяча»); Контроль частей тела, позиций тела; видение пространства одновременно с контролем передвижений. Имитация ударов справа и слева срезкой. Выполнение ударов справа и слева срезкой с отскока от пола и от стены. Комбинированные действия в парах и группах.</p>	<p>Выполнять: упражнения с мячом - чеканка, броски, метания, жонглирование. Выполнять: имитацию ударов толчком и срезкой справа и слева. Выполнять: удары справа и слева срезкой с отскока от пола и от стены. Выполнять: итоговые тесты «Школа мяча» и «Школа ударов на столе».</p>
<p>2-ой год обучения</p>		
<p><i>Знания о физической культуре</i></p>		
<p>История физической культуры. История настольного тенниса в Олимпийском движении. Основные термины и понятия в настольном теннисе.</p>	<p>Основные содержательные линии. Цель, задачи Олимпийского движения. Настольный теннис – как один из олимпийских видов спорта. Успехи российских теннисистов</p>	<p>Знать: Основные термины и понятия в настольном теннисе. Углубление знаний в правилах игры (парная игра).</p>

	на Олимпийской арене.	
Базовые понятия физической культуры. Классификация ударов в настольном теннисе. Подготовка игровой площадки и стола для занятий настольным теннисом.	Основные содержательные линии. Удары справа и слева с нижним вращением. Поддачи ладонной и тыльной стороной ракетки.	Знать: основные удары в настольном теннисе. Уметь: готовить стол и площадку для занятий настольным теннисом.
<i>Способы физкультурной деятельности</i>		
Организация и проведение занятий физической культурой. Требования к технике безопасности при занятиях настольным теннисом. Правила личной гигиены.	Основные содержательные линии. Основные требования к технике безопасности при занятиях настольным теннисом. Правила личной гигиены.	Соблюдать правила безопасности на занятиях настольным теннисом. Соблюдать правила личной гигиены во время занятий и в повседневной жизни.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдений. Результаты тестирования общей и специальной подготовленности. Результаты выступлений в соревнованиях.	Основные содержательные линии. Ведение дневника самонаблюдений. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений	Вести дневник самонаблюдений. Выполнять тестовые задания для определения уровня физической подготовленности. Выполнять тесты для оценки уровня физической подготовленности. Участвовать: во внутриклассных соревнованиях.
<i>Физическое совершенствование</i>		
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств (домашнее задание).	Основные содержательные линии. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств с учетом индивидуальных особенностей физического развития.	Выполнять: комплексы упражнений для развития основных физических качеств (домашнее задание).
Спортивно-оздоровительная	Обучение ударам справа и слева, подаче и приему	Выполнять: имитацию основных технических

<p>деятельность с соревновательной направленностью. Обучение стабильному обмену ударами. Обучение подачи. Обучение простейшим тактическим приемам настольного тенниса. Воспитание физических качеств.</p>	<p>подачи. Понимание «направления» удара и контроль траектории полета мяча. Игра по средней траектории полета мяча. Стабильность в выполнении простейших технических действий. Контроль собственного тела (позы, баланс), контроль движений. Воспитание скоростных и координационных способностей. Координация зрительного и двигательного анализаторов.</p>	<p>действий (удары справа и слева толчком и срезкой; выполнение и прием подач толчком и срезкой). Выполнять: удары справа и слева толчком и срезкой, подачу. Выполнять: итоговые тесты «Школа игры с ракеткой и мячом» и «Школа ударов на столе» и имитацию подачи. Выполнять: тесты по физической подготовленности. Знать: простейшие тактические приемы настольного тенниса.</p>
--	--	--

3-ий год обучения

Знания о физической культуре

<p>История физической культуры. История настольного тенниса в средние века. История зарождения современного настольного тенниса. История происхождения теннисного счета.</p>	<p>Основные содержательные линии. Упрощенные правила и размеры детского стола для настольного тенниса.</p>	<p>Знать: историю настольного тенниса в средние века, историю зарождения современного настольного тенниса, происхождения теннисного счета.</p>
<p>Базовые понятия физической культуры. Направления удара. Удары по прямой и диагонали. Зависимость направления удара от точки удара и направления сопровождения мяча. Постановка ног при ударах. Понятие длинного и короткого</p>	<p>Основные содержательные линии. Организация самостоятельных занятий по настольному теннису. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни.</p>	<p>Знать: направления ударов в настольном теннисе (диагональ и прямая). Знать: Понятие длинного и короткого удара. Уметь: провести разминку перед занятием по настольному теннису.</p>

удара.		
Физическое совершенствование		
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Удары справа и слева по направлениям диагональ и прямая. Удары с разной траекторией и длиной. Удары с разным вращением мяча (верхним и нижним).</p>	<p>Обучение и закрепление умений направлять мяч по диагонали и по прямой. Обучение и закрепление умений направлять мяч по разной траектории. Обучение ударам с разным видом вращений мяча (верхним и нижним).</p>	<p>Уметь: направлять мяч по линии и кроссом. Тест «Школа направления ударов». Уметь: выполнять удары, разные по длине. Тест «Школа управления мячом». Уметь: выполнять удары с разным вращением мяча.</p>
4-ый год обучения		
Знания о физической культуре		
<p>Физическая культура и спорт в современном обществе. Значимость здорового образа жизни в современном обществе.</p>	<p>Основные содержательные линии. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни.</p>	<p>Знать: о здоровом образе жизни. Знать: о значении занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни.</p>
Способы физкультурной деятельности		
<p>Организация и проведение занятий физической культурой. Понятие об очке, партии, встрече, командном матче. Проведение заключительной части урока.</p>	<p>Основные содержательные линии. Общие представления о значимости заключительной части урока. Подвижные игры, упражнения на гибкость.</p>	<p>Знать: понятия об очке, партии, встрече, командном матче. Уметь: Проводить заключительную часть урока. Знать: подвижные игры, упражнения на гибкость.</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдений. Результаты тестирования общей и специальной подготовленности. Результаты выступлений</p>	<p>Основные содержательные линии. Ведение дневника самонаблюдений. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых</p>	<p>Вести дневник самонаблюдений. Выполнять тестовые задания для определения уровня физической подготовленности. Выполнять тесты для оценки уровня физической</p>

в соревнованиях.	упражнений	подготовленности. Участвовать: во внутриклассных соревнованиях.
Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Понятия о стабильности технических действий. Понятия об атакующем и завершающем ударах. Простые тактические комбинации. Комбинации с началом атаки со своей подачи. Комбинации на приеме подачи.	Основные содержательные линии. Совершенствование стабильности технических действий. Обучение и совершенствование атакующих ударов. Простейшие варианты тактических комбинаций.	Знать: понятия о стабильности технических действий. Знать: понятия о стабильности технических действий. Знать: понятия об атакующем и завершающем ударах. Знать: простые тактические комбинации. Комбинации с началом атаки со своей подачи. Комбинации на приеме подачи.
Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Простейшая тактика одиночной игры.	Основные содержательные линии. Совершенствование техники выполнения ударов с различными видами вращения, выполнение подачи, прима подачи. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры: способы расстановки игроков на площадке; перемещения игроков на площадке. Упражнения специальной физической подготовки.	Демонстрировать технику ударов с различными видами вращения, выполнение подачи, прима подачи. Знать: Тактику одиночной игры. Тактику парной игры: способы расстановки игроков на площадке; перемещения игроков на площадке. Выполнять: атакующие и завершающие удары. Демонстрировать: простейшие тактические комбинации.

6.2. Тематическое планирование (поурочное)

1-ый год обучения

п/п	Тема занятия	Содержание	Кол-во часов		Формы контроля
			Теор.	Практ	

1.	Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале. <i>Теория: Введение в мир настольного тенниса.</i>	Беседа о ТБ. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол. Подвижные игры с мячом («Поймай мяч», «Прыгуны»).	4	8	Беседа, опрос
2.	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча». Воспитание скоростных и координационных способностей.	Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Подвижные игры с мячом («Зевака», «Куча мала»).	4	10	Опрос, визуально
	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча».	Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча. Игры с ловлей мяча («Мяч соседу»).	2	10	визуально
3.	Обучение ударам с отскока. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	Имитация удара толчок слева. Удары с наброса учителя. Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз.	4	8	визуально
	Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча».	Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.	4	10	визуально
	Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	Имитация удара срезка слева. Удары с наброса учителя.	2	6	Беседа, визуально
	Обучение удару срезка	Выполнение ударов	2	8	визуально

	слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча».	срезка слева в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.			
	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей.	Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Отрабатывание ударов в парах. Упражнения на координацию. Подвижные игры («Пустая ракетка», «Прыгуны»).	6	10	визуально
	Промежуточное тестирование	Тестирование теннисных умений. Тест №1 «Школа мяча».	2	2	тестирование
4.	Обучение ударам с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. <i>Теория: Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.</i>	Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером. Игра «Линии».	4	10	Визуально, результат
	Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи.	Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Каракатица», «Рыцарский бой»).	4	10	Визуально, результат
	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола.	Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в стенку и на полу с партнером.	2	8	Визуально, результат

	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад.	Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Горячая картошка»).	4	10	Визуально
	Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. Воспитание скоростных и координационных способностей.	Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку. Обмен ударами на полу в парах. Подвижные игры («Гонка мячей», «Нападающие и защитники»). Беговые и прыжковые упражнения.	4	8	Визуально, результат
5.	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.	Стойки для ударов справа. Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях с оббеганием конусов, упражнения на частоту движений ног.	4	10	Визуально, результат
	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию.	Обмен разнообразными ударами в стенку и на полу с партнером. Упражнения на работу ног: перемещения в стойке теннисиста в различных направлениях с оббеганием конусов, упражнения на частоту движений. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие.	2	8	Визуально, результат

6.	Итоговое тестирование 1-го года обучения.	Тестирование теннисных умений. Тест №2 «Школа ударов с отскока».	2	2	тестирование
7.	<i>Теория: Понятие о счете в настольном теннисе.</i> Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.	Обучение простейшему ведению счета. Обмен ударами на полу с подсчетом очков.	4	6	Беседа, опрос, судейство
8.	Игры на полу со счетом.	Соревновательные командные матчи с использованием подсчета очков.	4	10	соревнования, судейство
Всего часов:					216
2 – ой год обучения					
1.	Обучение правилам техники безопасности поведения на площадке. <i>Теория: Ведущие теннисисты мира.</i>	Беседа о ТБ, рассказ о ведущих теннисистах мира и их достижениях.	2	4	Беседа, опрос
2.	Обучение ударам срезкой, основным стойкам теннисиста, технике передвижений (повторение материала 1-го года обучения).	Упражнения с мячом и ракеткой: подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Выполнение ударов справа и слева у стены с отскока.	2	8	Опрос, визуально, результат
3.	Обучение ударам срезкой. Обучение удару откидкой справа.	Подводящие упражнения к выполнению ударов откидкой справа. Подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой. Имитация. Удары откидкой с наброса мяча учителем.	2	10	Визуально, результат
	Обучение удару срезкой справа.	Имитация ударов срезкой справа. Удары	2	6	Визуально, результат

		срезкой справа с наброса мяча в парах.			
4.	Промежуточные соревнования.	Соревнования в лично-командном формате.	2	8	соревнования, судейство
5.	Обучение ударам откидка слева.	Подводящие упражнения к выполнению ударов откидка. Подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой. Имитация. Удары откидкой с наброса мяча учителем.	2	6	Визуально, результат
	Обучение удару срезка слева.	Имитация ударов срезка слева. Удары срезка слева с наброса мяча в парах.	2	6	Визуально, результат
	Обучение ударам справа и слева откидкой. Совершенствование ударов справа и слева откидкой. Разучивание подготовительных упражнений к подаче. Воспитание скоростных, скоростносиловых и координационных способностей.	Имитация ударов справа и слева откидкой, имитация удара слева с отскока. Удары с наброса друг другу в парах. Метание мяча движением подачи. Бег «веером».	2	6	Визуально, результат
	Обучение ударам справа и слева срезкой. Совершенствование ударов справа и слева срезкой. Подготовительные упражнения для подачи. Подготовка к тестированию.	Имитация ударов срезкой и откидкой. Удары с наброса друг другу в парах. Игра с отскока в парах через сетку. Метание мяча движением подачи.	2	6	Визуально, результат
6.	Тестирование	Тестирование теннисных умений	2	2	тестирование

		Тест «Школа ударов с лета».			
7.	Соревнования в классах	Соревнования в командном формате.	2	8	соревнования, судейство
8.	Обучение ударам над головой. <i>Теория: Общее понятие об ударах срезкой справа и слева и их применение.</i> Обучение подаче.	Подброс мяча при подаче. Имитация подачи. Выполнение укороченного движения с мячом из точки контакта ракетки с мячом. Подвижные игры с мячом («Курочки», «Гонки с мячами»).	2	6	Визуально, результат
	Обучение подбросу мяча при подаче. Обучение балансу при подаче. Обучение ударам с лета. Совершенствование ударов справа и слева срезкой.	Упражнения для подброса мяча при подаче. Имитация подачи со зрительным ориентиром (яркая лента на веревке). Выполнение движения подачи с мячом. Удары срезкой справа и слева в большие мишени.	2	6	Визуально, результат
	Подача (точка удара). Разучивание ударов срезкой. Совершенствование ударов справа и слева срезкой.	Подводящие упражнения (броски мяча) для правильной точки удара. Удары срезкой справа и слева без передвижения. Удары справа и слева срезкой с акцентом на точность попадания.	2	6	Визуально, результат
	Обучение технике выполнения наката.	Имитация наката. Объяснение постановки ног, точки контакта ракетки с мячом. Выполнение удара с наброса учителя.	2	8	Визуально, результат
	Обучение технике	Имитация наката.	2	6	Визуально,

	выполнения наката. Совершенствование ударов справа и слева накатом.	Выполнение наката справа с наброса учителя. Выполнение наката справа в парах. Удары справа и слева накатом в парах.			результат
	Обучение целостному выполнению подачи и наката. Совершенствование ударов накатом. Воспитание скоростных, скоростносиловых и координационных способностей.	Выполнение подачи в тренировочную сетку. Обмен ударами накатами на столе в парах. Подвижные игры, направленные на воспитание скоростных и координационных способностей («Гонка мячей», «Нападающие и защитники»).	2	6	Визуально, результат
	Совершенствование подачи, накатов, срезок и откидок.	Подача в правую, левую половины стола, в большие мишени. Подача с подсчетом очков (из 5 попыток). Выполнение наката справа на месте, с перемещением вправо-влево. Удары накатом в чередовании справа и слева в мишени.	2	6	Визуально, результат
9.	Тестирование	Тестирование теннисных умений Тест №3 «Школа ударов на столе»	2	2	Тестирование
10.	Обучение приему подачи. Воспитание скоростных, скоростносиловых и координационных способностей.	Выполнение приема подачи. Ловля мяча из различных исходных положений. Игра «Два цвета». Прыжки на скакалке на 4 счета с чередованием на двух и одной ноге.	2	6	Визуально, результат

	Перемещения приставным шагом с одновременным и попеременным вращением рук. Подвижные игры («Салют», «Гонки с мячом»).			
Обучение подаче и приему подачи. Совершенствование ударов справа и слева накатом.	Прием подачи по заданному направлению. Прием подачи по выбранному направлению и розыгрыш очка. Игры в парах.	2	8	Визуально, результат
Обучение ударам накатом с разной траекторией полета мяча (высокой, средней, низкой). Воспитание скоростных, скоростносиловых и координационных способностей.	Демонстрация учителем ударов накатом с различной траекторией полета мяча. Выполнение ударов накатом с высокой траекторией.	2	6	Визуально, результат
Обучение ударам накатом с высокой траекторией полета мяча. Совершенствование наката справа.	Выполнение ударов накатом с высокой траекторией полета мяча (игра через высокую веревочку) с попаданием в стол или на полу. Упражнения в парах – высокий удар накатом. Розыгрыш мяча ударами накатом.	2	8	Визуально, результат
Совершенствование изученных ударов (откидкой, срезкой, накатом)	Игры и упражнения на закрепление ударов. Подвижные игры («Гонки с мячами», «Ловишки»).	2	6	Визуально, результат
Совершенствование ударов срезкой и накатом с контролем траектории полета мяча и сменой	Соревновательные командные матчи с использованием простейшего подсчета	2	6	Визуально, результат

	направлений.	очков.			
11.	Соревнования	Соревновательные игры со счетом	2	8	соревнования, судейство
Всего часов:					216
3 - ий год обучения					
1.	Повторение правил техники безопасности поведения в спортивном зале. <i>Теория: Основные турниры по настольному теннису.</i>	Беседа о ТБ, рассказ о соревнованиях «Чемпионат Европы» «Чемпионат Мира», Открытый чемпионат России и др.	4	2	Беседа, опрос
2.	Повторение материала 2- го класса. Совершенствование ударов срезкой и накатом с контролем траектории полета мяча и сменой направлений.	Игра срезкой на удержание мяча. Направление мяча по прямой и по диагонали.	2	8	Опрос, визуально, результат
	Совершенствование ударов накатом справа и слева. Воспитание скоростных, скоростносиловых и координационных способностей.	Игра накатом, обращая внимание на работу ног, точку удара, положение головки ракетки. Прыжковые упражнения, ускорения.	2	10	Визуально, результат
	Совершенствование подачи и приема подачи. Воспитание скоростно-силовых и координационных способностей.	Выполнение подачи (необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара). Прыжки со скакалкой на двух ногах, на одной ноге, вращая скакалку вперед, назад	2	10	Визуально, результат
	Совершенствование подачи и приема подачи с дальнейшим розыгрышем очка. Воспитание скоростных,	Подача в заданные зоны стола. Прием подачи: по диагонали и по прямой. Повторение	2	10	Визуально, результат

	скоростносиловых и координационных способностей.	теннисного счета.			
3.	Промежуточные соревнования.	Соревновательные игры со счетом по правилам	2	10	соревнования, судейство
4.	Обучение ударам по направлениям. <i>Теория: Удары накатом по прямой и по диагонали. Зависимость направления удара от сопровождения мяча. Постановка ног при различных видах ударов. Демонстрация полета мяча (диагональ и прямая). Воспитание скоростных, скоростносиловых и координационных способностей.</i>	Выполнение приема подачи по диагонали и по прямой. Игра «Зеваки». Ловля мяча с выбеганием вперед. Оббегание катящегося мяча и его ловля. Ловля мяча различных исходных положений. Перекаты с ноги на ногу, перемещения вправо-влево, вперед-назад с вращением рук и ног.	2	10	Визуально, результат
	Обучение ударам накатом по прямой и по диагонали.	Выполнение ударов накатом с наброса учителя по прямой, по диагонали. Выполнение ударов срезкой с наброса учителя по линии, по диагонали по линии и диагонали в парах. Игры в парах.	2	8	Визуально, результат
4.	Обучение длине удара. <i>Теория: понятие длинного и короткого удара. Зависимость длины удара от высоты полета мяча и силы удара. Обучение длинному и короткому ударам с отскока.</i>	Подводящие упражнения: броски мяча на разное расстояние. Удары справа и слева срезкой по мишеням, расположенным на столе на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания.	2	6	Визуально, результат

	Совершенствование длинных и коротких ударов срезкой в игровых ситуациях. Игра по направлению – линия, диагональ.	Выполнение ударов срезкой с заданием варьировать длину и направление полета мяча.	2	10	Визуально, результат
5.	Тестирование	Тестирование теннисных умений Тест №4 «Школа направления ударов».	2	2	тестирование
6.	Соревнования	Соревновательные игры со счетом по упрощенным правилам	2	10	соревнования, судейство
7.	Обучение вращению мяча. <i>Теория: понятие о видах вращения мяча при ударах (крученный, резаный).</i> Обучение крученому удару.	Упражнения для разучивания крученых ударов.	4	10	Визуально, результат
	Обучение крученому удару справа и слева. Воспитание скоростных, скоростносиловых и координационных способностей.	Выполнение ударов с верхним вращением по диагонали. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, баланс – прыжки со скакалкой, перемещения с вращением рук и ног.	4	10	Визуально, результат
8.	Обучение подрезке.	Выполнение ударов справа по диагонали подрезкой по топ-спину.	4	10	Визуально, результат
	Обучение подрезке справа и слева.	Выполнение подрезки справа и слева по прямой по топ-спину.	2	10	Визуально, результат
9.	Закрепление ударов с вращением мяча. Игра	Игра по прямой и диагонали справа	4	10	Визуально, результат

	справа и слева топ-спином справа и подрезкой слева с различной траекторией полета мяча (высокая, средняя, низкая). Воспитание скоростных, скоростносиловых и координационных способностей	направо топ-спинами. Игра по линии и диагонали слева налево подрезкой по высокой, низкой и средней траектории.			
10.	Тестирование	Тестирование теннисных умений Тест №5 «Школа управления мячом».	2	2	тестирование
11.	Повтор и закрепление пройденного материала года. Розыгрыш очка с использованием ударов срезкой и накатом с разной траекторией и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).	Последовательное набивание по 4, 6, 8, 10 ударов при игре в парах друг с другом. Подача, прием, розыгрыш очка. Удары с различными вариациями по длине, высоте, направлению полета мяча.	2	10	Визуально, результат
12.	Соревнования (командная форма)	Соревновательные игры со счетом по правилам	2	10	соревнования, судейство
Всего часов:					216
4 - ый год обучения					
1	Повторение правил техники безопасности поведения в спортивном зале. <i>Теория: Правила настольного тенниса. Понятие об очке, партии, встрече, турнире.</i>	Беседа о ТБ, правила ведения счета в одиночной встрече и командном матче.	4	2	Беседа, опрос
2.	Повторение материала предыдущих лет обучения: совершенствование	Игра срезкой на удержание мяча. Выполнение ударов с направлением мяча по	2	8	Беседа, визуально, результат

	ударов справа и слева срезкой по разным траекториям и направлениям.	прямой и по диагонали.			
	Совершенствование ударов срезкой справа и слева. Воспитание скоростных, скоростносиловых и координационных способностей.	Игра срезкой, обращая внимание на работу ног, точку удара, положение и угол наклона ракетки. Беговые и прыжковые упражнения.	2	10	Визуально, результат
	Совершенствование подачи и приема подачи.	Выполнение подачи. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара.	2	8	Визуально, результат
3.	Промежуточные соревнования	Соревнования в командном формате	2	10	соревнования, судейство
4.	Совершенствование стабильности выполнения технических действий (ударов срезкой, накатом, подачи, приема подачи). <i>Теория: понятие стабильности и ее роль в игре.</i> Упражнения для совершенствования стабильности выполнения технических действий.	Подача в заданные части стола. Упражнения на удержание мяча накатами и срезками. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, ритм удара, точку удара и окончание удара.	6	10	Визуально, результат
	Игра накатами с акцентом на стабильность. Игра с заданным направлением удара.	Игры на удержание мяча на столе накатами. Упражнения с переводом направления ударов.	4	10	Визуально, результат
	Соревнования (лично-командные)	Соревновательные игры со счетом.	2	10	соревнования, судейство
4.	Совершенствование точности ударов	Закрытые комбинации из 2-3 ударов. Игра	4	10	Визуально, результат

	<p>накатами и срезками. Сочетание стабильности и точности выполнения ударов. <i>Теория: простые тактические комбинации и их построение в игре. Основы предугадывания действий соперника.</i></p>	<p>срезкой справа и слева по прямой и диагонали. Игра накатом справа и слева по прямой и диагонали с использованием мишеней на столе. Удары справа и слева накатом по мишеням, расположенным на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания. Выполнение ударов в пустую часть стола.</p>			
5.	<p>Виды точек удара (высокая, средняя, низкая). Игра в средней и низкой точках удара. Закрытые комбинации из 2-3 ударов.</p>	<p>Удары справа и слева накатом с акцентом на высоту полета мяча. Демонстрация различных по высоте ударов и их связи с отскоком мяча.</p>	2	10	Визуально, результат
	<p>Закрытые комбинации из 3 ударов с подачей и завершением атаки. Выход на атаку после короткого мяча.</p>	<p>Розыгрыш комбинаций с последующим завершением атаки.</p>	2	10	Визуально, результат
	<p>Комбинации со своей подачи с выходом на атаку</p>	<p>Выполнение ударов срезкой с последующим выходом на атаку (выполняется с наброса учителя).</p>	2	10	Визуально, результат
6.	<p>Тестирование</p>	<p>Тестирование теннисных умений Тест «Школа закрытых тактических комбинаций»</p>	2	2	тестирование
7.	<p>Завершающий удар при игре накатами и топ-спинами. Воспитание</p>	<p>Комбинация с завершающим ударом при игре накатами и</p>	2	10	Визуально, результат

	скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	топ-спинами. Розыгрыш очка с подачей и завершением атаки.			
	Игра топ-спинами справа и слева с последующим завершением атаки. Воспитание скоростных, скоростносиловых и координационных способностей.	Выполнение ударов топ-спинами с последующим обязательным завершением атаки с короткого мяча. Игры высокой подвижности («Мишки на льдине», «Космонавты»).	2	10	Визуально, результат
8.	Промежуточные соревнования.	Соревнования в командно-личном формате.	2	10	соревнования, судейство
9.	Атакующий удар. Воспитание скоростных, скоростносиловых и координационных способностей	Розыгрыш с подачи по всему столу с использованием всех технических действий и завершением розыгрыша очка атакующим ударом.	4	10	Визуально, результат
10.	Итоговое тестирование.	Тестирование теннисных умений Тест «Школа открытых тактических комбинаций»	2	2	тестирование
11.	Повтор и закрепление пройденного материала. Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).	Игра по всему столу с использованием всех технических действий.	4	10	Визуально, результат
12.	Итоговые соревнования.	Соревновательные игры со счетом	2	10	соревнование, судейство

В течение года возможны ситуации, требующие замены темы или изменения количества часов на изучение той или иной темы в связи с возникновением какой-либо непредвиденной ситуации. В этом случае педагог оставляет за собой право корректировать учебно-тематический план.

7. Планируемые результаты изучения учебного предмета

К концу 1-го года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;

- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

К концу 2-го года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- демонстрировать все умения, приобретенные за 1-ый год обучения;
- выполнять удары накато́м справа и слева одиночными ударами, серией ударов только справа или только слева, чередованием справа – слева;
- вводить мяч в игру подачей с укороченным замахом и правильным ритмическим рисунком удара, выполнять быстрый накат;
- при розыгрыше очка выполнять прием подачи, уметь отвечать ударами с высокой, средней и низкой траекторией полета мяча;
- свободно перемещаться при игре по площадке на 1-3 шага в сторону и 1-2 впередназад; понимать процесс соревновательной деятельности, уметь бороться за очки, активно взаимодействовать с другими детьми в позициях «соперничество» и «сотрудничество»;
- уметь самостоятельно проводить короткие соревновательные игры на счет.

При правильно организованном педагогическом процессе у детей закрепляется положительный настрой на занятия физической культурой вообще и настольным теннисом в частности.

К концу 3-го года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- пользоваться умениями, полученными за первые два года обучения, значительно расширив вариативность ударов за счет использования различных траекторий (высокая, низкая, средняя), направлений (линия, диагональ) и длины (длинный, короткий) удара, а также способов вращения мяча (крученный, резаный);

- свободно перемещаться по всей игровой площадке у стола вправо-влево на 2-4 шага, вперед-назад и по диагонали на 2-3 шага, выходить к короткому мячу, демонстрировать активную игру, используя весь арсенал полученных умений;

- уметь вести счет во время соревнований;

- при самостоятельном судействе придерживаться теннисного этикета, доброжелательно относиться к другим детям в группе.

К концу 4-го года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- демонстрировать стабильность выполнения технических действий: подачи, приема подачи, ударов справа и слева срезкой, накатом и топ-спином;

- иметь представление о точке удара, выполнять удар в средней и низкой точках отскока мяча;

- выполнять закрытые комбинации по заданной схеме выполнения ударов и открытые комбинации с заданным способом выигрыша очка;

- при розыгрыше очка использовать атакующий удар, при игре накатами уметь выигрывать очко завершающим ударом;

- активно двигаться по всей площадке, демонстрируя стабильную точку удара, правильное перемещение к мячу, остановку и возврат в исходное положение;

- при игре с соперником уметь переводить мяч, чтобы сыграть в свободную сторону, понимать геометрию стола, видеть правильный момент защиты и атаки, для выигрыша очка связывать удары между собой;

- знать порядок ведения счета в партии, встрече, командном матче;

- иметь положительный настрой на соревнования.

10. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Требования к педагогическому составу

Для успешного обучения детей в течение четырех лет необходимо, чтобы занятия проводил грамотный педагог.

По данной программе могут работать специалисты:

- имеющие среднее или высшее педагогическое или физкультурное образование со специализацией «Тренер по настольному теннису».
- имеющие среднее или высшее педагогическое образование в области физического воспитания младших школьников и сертифицированные Федерацией настольного тенниса России для обучения детей в школе.

Учебно-методические пособия

1. 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.
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
3. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт»., 2010.
4. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М Советский спорт, 1990
5. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детскоюношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. // Барчукова Г.В. ,Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М.: Советский спорт, 2009.
6. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989
7. Фримерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005