

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 612
Центрального района Санкт-Петербурга*

191119, Санкт-Петербург, ул. Звенигородская 30А тел./факс 417-67-20

ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

РАССМОТРЕНО:
МО _____
ПРОТОКОЛ № 1
от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы

_____ Трошнева Е.Н.
Приказ № 134
от 31.08. 2023 г.

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (общеразвивающая)
ПРОГРАММА**

2023-2024 учебный год

Автор-составитель(и) Соколова Анастасия Евгеньевна

Санкт-Петербург

2023

Содержание

I. Пояснительная записка

- 1.1. Краткая характеристика изучаемого предмета
- 1.2. Направленность образовательной программы
- 1.3. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность
- 1.4. Цель образовательной программы
- 1.5. Задачи образовательной программы
- 1.6. Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ
- 1.7. Возраст детей, участвующих в реализации образовательной программы
- 1.8. Сроки реализации программы
- 1.9. Режим занятий
- 1.10. Формы организации занятий
- 1.11. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности
- 1.12. Формы подведения итогов реализации образовательной программы

II. Учебно-тематический план и содержание программы первого года обучения.

- 2.1 Задачи первого года обучения
- 2.2 Учебно-тематический план 1 года обучения
- 2.3 Содержание программы 1 года обучения
- 2.4 Ожидаемые результаты первого года обучения.

III. Учебно-тематический план и содержание программы второго года обучения.

- 3.1 Задачи второго года обучения.
- 3.2. Учебно-тематический план 2 года обучения
- 3.3 Содержание программы второго года обучения
- 3.4 Ожидаемые результаты второго года обучения.

IV. Учебно-тематический план и содержание программы третьего года обучения.

- 4.1 Задачи третьего года обучения
- 4.2 Учебно-тематический план 3 года обучения
- 4.3 Содержание программы третьего года обучения
- 4.4 Ожидаемые результаты третьего года обучения.

V. Методическое обеспечение ДОП.

- 5.1 Методическое обеспечение первого, второго и третьего года обучения.

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 6.1 Литература для педагога
- 6.2 Литература для обучающихся.

I. Пояснительная записка.

1.1. Краткая характеристика изучаемого предмета

На сегодняшний день настольный теннис является очень популярным видом оздоровительных занятий, привлекающим детей разного возраста. Занятия настольным теннисом вызывают эмоциональную разрядку, снимают стресс и внутреннее напряжение. Игра происходит на столе размером 2,74 метра (9 футов) на 1,525 метра (5 футов). Высота стола— 76 см (30 дюймов). Стол обычно сделан из ДСП или похожего материала и выкрашен в зелёный, тёмно-синий или чёрный цвет. Посередине стола находится сетка высотой 15,25 см (6 дюймов). При игре используются ракетки, сделанные из дерева, покрытого одним или двумя слоями специальной резины с каждой стороны. Мяч для настольного тенниса сделан из целлулоида. Размер мяча— 40 мм в диаметре, масса— 2,7 г. Мяч должен быть окрашен в белый или оранжевый цвет. С 2007 года другой цвет шарика на международных соревнованиях не используется. Игра проходит между двумя игроками, либо между двумя командами из двух игроков. Каждый розыгрыш мяча заканчивается присвоением одного очка одному или другому игроку (команде). По современным международным правилам, установленным в 2001 году, каждая игра идёт до 11 очков. Матч состоит из нечётного количества игр (обычно пяти или семи).

1.2. Направленность образовательной программы

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

1.3. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

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

Актуальность программы

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры - настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств - выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий,

изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования Настольный теннис, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

1.4. Цель образовательной программы

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

1.5. Задачи образовательной программы

Задачи:

Образовательные

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

Развивающие

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

Воспитательные

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

1.6. Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ

Программа «Настольный теннис» является модифицированной.

При разработке программы за основу была принята программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова, (этапы спортивного совершенствования), 2004 года.

Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей. В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса: технической, тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

1.7. Возраст детей, участвующих в реализации образовательной программы

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Программа рассчитана на детей и подростков от 8 до 16 лет.

1.8. Сроки реализации программы

Срок реализации программы - 2 года.

Количество учащихся в группах: 1 года обучения - 15 человек,

2 год обучения - 12 человек,

1.9. Режим занятий

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 2 раза в неделю по 2 часа, 72 часа в год.

1.10. Формы организации занятий

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

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

1.11. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года

программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной,

теоретической подготовленности, физического развития.

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

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового

цикла 2 - 3 раза в год.

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

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных

игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности

учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

1.12. Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

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

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

II. Учебно-тематический план и содержание программы первого года обучения.

2.1 Задачи первого года обучения

- Сформировать представление о настольном теннисе;
- Сформировать представление о физической нагрузке, научиться распределять её;
- Познакомить с правилами игры в настольный теннис;
- Ознакомить с правилами охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Научить проводить специальную разминку для теннисиста;
- Научить основам судейства;
- Развивать координацию, общую выносливость, коммуникабельность обучающихся.

2.2 Учебно-тематический план 1 года обучения

2 часа в неделю (72 часов в год)

№ п/п	Название тем	1 год обучения		
		Теория	Практика	Всего
1.	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	10	-	10
2.	Общефизическая подготовка	-	20	20
3.	Специальная подготовка	5	15	20
4.	Техническая подготовка	6	25	31
5.	Тактика игры	8	25	33
6.	Учебные игры	5	25	30

	Общее количество часов в год	34	115	144
--	------------------------------	----	-----	-----

2.3 Ожидаемые результаты первого года обучения.

К концу 1 года обучения учащиеся:

Будут знать:

будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;

узнают правила игры в настольный теннис;

правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

Знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

Провести специальную разминку для теннисиста

Овладеют основами техники настольного тенниса;

Овладеют основами судейства в теннисе;

Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

2.4 Контрольно-тематическое планирование первого года обучения.

№ урока	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Вид контроля	Дата	
					план	факт
1.	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;	Теоретическое	1	Текущий		
2.	Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;	Теоретическое	1	Текущий		
3.	Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;	Теоретическое	1	Текущий		
4.	Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;	Теоретическое	1	Текущий		

5.	Сведения о строении и функциях организма человека;	Теоретическое сведения	1	Текущий		
6.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;	Теоретическое сведения	1	Текущий		
7.	Правила игры в настольный теннис;	Теоретическое сведения	1	Текущий		
8.	Правила игры в настольный теннис;	Теоретическое сведения	1	Текущий		
9.	Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;	Теоретическое сведения	1	Текущий		
10.	Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;	Теоретическое сведения	1	Текущий		
11.	Подвижные игры	Общезначительная подготовка	1	Текущий		
12.	Подвижные игры	Общезначительная подготовка	1	Текущий		
13.	Подвижные игры	Общезначительная подготовка	1	Текущий		
14.	Подвижные игры	Общезначительная подготовка	1	Текущий		
15.	ОРУ	Общезначительная подготовка	1	Текущий		
16.	ОРУ	Общезначительная подготовка	1	Текущий		
17.	ОРУ	Общезначительная подготовка	1	Текущий		
18.	ОРУ	Общезначительная подготовка	1	Текущий		
19.	Бег	Общезначительная подготовка	1	Текущий		
20.	Бег	Общезначительная подготовка	1	Текущий		

21.	Бег	Общезфизиче ская подготовка	1	Текущий		
22.	Бег	Общезфизиче ская подготовка	1	Текущий		
23.	Прыжки	Общезфизиче ская подготовка	1	Текущий		
24.	Прыжки	Общезфизиче ская подготовка	1	Текущий		
25.	Прыжки	Общезфизиче ская подготовка	1	Текущий		
26.	Прыжки	Общезфизиче ская подготовка	1	Текущий		
27.	Метания	Общезфизиче ская подготовка	1	Текущий		
28.	Метания	Общезфизиче ская подготовка	1	Текущий		
29.	Метания	Общезфизиче ская подготовка	1	Текущий		
30.	Метания	Общезфизиче ская подготовка	1	Текущий		
31.	Теория. Физкультура в жизни человека	Специальная физическая подготовка	1	Текущий		
32.	Теория. Олимпийские спортсмены, путь к медалям	Специальная физическая подготовка	1	Текущий		
33.	Теория. Скоростно-силовые качества, и их развитие	Специальная физическая подготовка	1	Текущий		
34.	Теория. Самые сильные спортсмены России 19-20- го века	Специальная физическая подготовка	1	Текущий		
35.	Теория. Развитие реакции	Специальная физическая подготовка	1	Текущий		
36.	Практика. Упражнения для развития прыжковой ловкости	Специальная физическая подготовка	1	Текущий		

37.	Упражнения для развития прыжковой ловкости	Специальная физическая подготовка	1	Текущий		
38.	Упражнения для развития прыжковой ловкости	Специальная физическая подготовка	1	Текущий		
39.	Упражнения для развития силы	Специальная физическая подготовка	1	Текущий		
40.	Упражнения для развития силы	Специальная физическая подготовка	1	Текущий		
41.	Упражнения для развития силы	Специальная физическая подготовка	1	Текущий		
42.	Упражнения для развития выносливости	Специальная физическая подготовка	1	Текущий		
43.	Упражнения для развития выносливости	Специальная физическая подготовка	1	Текущий		
44.	Упражнения для развития выносливости	Специальная физическая подготовка	1	Текущий		
45.	Упражнения для развития гибкости	Специальная физическая подготовка	1	Текущий		
46.	Упражнения для развития гибкости	Специальная физическая подготовка	1	Текущий		
47.	Упражнения для развития гибкости	Специальная физическая подготовка	1	Текущий		
48.	Упражнения для развития внимания и быстроту реакции	Специальная физическая подготовка	1	Текущий		
49.	Упражнения для развития внимания и быстроту реакции	Специальная физическая подготовка	1	Текущий		
50.	Упражнения для развития внимания и быстроту реакции	Специальная физическая подготовка	1	Текущий		
51.	История Тенниса и его развитие.	Техническая подготовка	1	Текущий		
52.	Экипировка и площадка для	Техническая подготовка	1	Текущий		

	тенниса.					
53.	Виды вращения мяча. Ракетка	Техническая подготовка	1	Текущий		
54.	Виды хвата ракетки, стойка теннисиста, передвижение теннисиста	Техническая подготовка	1	Текущий		
55.	Психология спортсменов на площадке	Техническая подготовка	1	Текущий		
56.	Вводный инструктаж по технике безопасности	Техническая подготовка	1	Текущий		
57.	Практическая часть. техника хвата теннисной ракетки	Техническая подготовка	1	Текущий		
58.	Практическая часть. техника хвата теннисной ракетки	Техническая подготовка	1	Текущий		
59.	Практическая часть. техника хвата теннисной ракетки	Техническая подготовка	1	Текущий		
60.	Практическая часть. жонглирование теннисным мячом	Техническая подготовка	1	Текущий		
61.	Практическая часть. жонглирование теннисным мячом	Техническая подготовка	1	Текущий		
62.	Практическая часть. жонглирование теннисным мячом	Техническая подготовка	1	Текущий		
63.	Практическая часть. передвижения теннисиста	Техническая подготовка	1	Текущий		
64.	Практическая часть. передвижения теннисиста	Техническая подготовка	1	Текущий		
65.	Практическая часть. передвижения теннисиста	Техническая подготовка	1	Текущий		
66.	Практическая часть. стойка теннисиста	Техническая подготовка	1	Текущий		
67.	Практическая часть. стойка теннисиста	Техническая подготовка	1	Текущий		

68.	Практическая часть. стойка теннисиста	Техническая подготовка	1	Текущий		
69.	Практическая часть. основные виды вращения мяча	Техническая подготовка	1	Текущий		
70.	основные виды вращения мяча	Техническая подготовка	1	Текущий		
71.	Практическая часть. основные виды вращения мяча	Техническая подготовка	1	Текущий		
72.	Практическая часть. основные виды вращения мяча	Техническая подготовка	1	Текущий		
73.	Практическая часть. подачи мяча: «маятник», «челнок»	Техническая подготовка	1	Текущий		
74.	Практическая часть. подачи мяча: «маятник», «челнок»	Техническая подготовка	1	Текущий		
75.	Практическая часть. подачи мяча: «маятник», «челнок»	Техническая подготовка	1	Текущий		
76.	Практическая часть. подачи мяча: «маятник», «челнок»	Техническая подготовка	1	Текущий		
77.	Практическая часть. удары по теннисному мячу (удар без вращения - «толчок», удар с нижним вращением «подрезка»)	Техническая подготовка	1	Текущий		
78.	Практическая часть. удары по теннисному мячу (удар без вращения - «толчок», удар с нижним вращением «подрезка»)	Техническая подготовка	1	Текущий		
79.	Практическая часть. удары по теннисному мячу (удар без вращения - «толчок», удар с нижним вращением «подрезка»)	Техническая подготовка	1	Текущий		
80.	Практическая часть. удары по теннисному мячу (удар без вращения - «толчок», удар с нижним вращением «подрезка»)	Техническая подготовка	1	Текущий		
81.	Практическая часть. Удары по теннисному мячу (удар без вращения - «толчок»,	Техническая подготовка	1	Текущий		

	удар с нижним вращением <<подрезка>>)					
82.	Теоретическая часть. Нападение. Защита.	Тактика игры	1	Тестирова ние		
83.	Виды приемов подачи мяча.	Тактика игры	1	Тестирова ние		
84.	Комбинации атаки.	Тактика игры	1	Тестирова ние		
85.	Комбинации защиты.	Тактика игры	1	Тестирова ние		
86.	Виды траекторий полета мяча по длине.	Тактика игры	1	Тестирова ние		
87.	Виды траекторий полета мяча по высоте.	Тактика игры	1	Тестирова ние		
88.	Психология теннисиста в атаке.	Тактика игры	1	Тестирова ние		
89.	Психология теннисиста в защите.	Тактика игры	1	Тестирова ние		
90.	Практическая часть. Поддачи мяча в нападении;	Тактика игры	1	Тестирова ние		
91.	Поддачи мяча в нападении;	Тактика игры	1	Тестирова ние		
92.	Поддачи мяча в нападении;	Тактика игры	1	Тестирова ние		
93.	Поддачи мяча в нападении;	Тактика игры	1	Тестирова ние		
94.	Поддачи мяча в нападении;	Тактика игры	1	Тестирова ние		
95.	Прием подач ударом;	Тактика игры	1	Тестирова ние		
96.	Прием подач ударом;	Тактика игры	1	Тестирова ние		
97.	Прием подач ударом;	Тактика игры	1	Тестирова ние		
98.	Прием подач ударом;	Тактика игры	1	Тестирова ние		
99.	Прием подач ударом;	Тактика игры	1	Тестирова ние		
100.	Удары атакующие, защитные;	Тактика игры	1	Тестирова ние		
101.	Удары атакующие, защитные;	Тактика игры	1	Тестирова ние		
102.	Удары атакующие, защитные;	Тактика игры	1	Тестирова ние		
103.	Удары атакующие, защитные;	Тактика игры	1	Тестирова ние		
104.	Удары атакующие, защитные;	Тактика игры	1	Тестирова ние		
105.	Удары, отличающиеся по длине полета мяча	Тактика игры	1	Тестирова ние		
106.	Удары, отличающиеся по	Тактика	1	Тестирова		

	длине полета мяча	игры		ние		
107.	Удары, отличающиеся по длине полета мяча	Тактика игры	1	Тестирование		
108.	Удары, отличающиеся по длине полета мяча	Тактика игры	1	Тестирование		
109.	Удары, отличающиеся по длине полета мяча	Тактика игры	1	Тестирование		
110.	Удары по высоте отскока на стороне соперника	Тактика игры	1	Тестирование		
111.	Удары по высоте отскока на стороне соперника	Тактика игры	1	Тестирование		
112.	Удары по высоте отскока на стороне соперника	Тактика игры	1	Тестирование		
113.	Удары по высоте отскока на стороне соперника	Тактика игры	1	Тестирование		
114.	Удары по высоте отскока на стороне соперника	Тактика игры	1	Тестирование		
115.	Теоретическая часть. Виды команд для игры в теннис.	Учебная игра	1	Тестирование		
116.	Комбинации атаки в парной игре	Учебная игра	1	Тестирование		
117.	Комбинации защиты в парной игре	Учебная игра	1	Тестирование		
118.	Психология команды в парной игре	Учебная игра	1	Тестирование		
119.	Техника безопасности в парной игре.	Учебная игра	1	Тестирование		
120.	Практическая часть. парные игры	Учебная игра	1	Тестирование		
121.	парные игры	Учебная игра	1	Тестирование		
122.	парные игры	Учебная игра	1	Тестирование		
123.	парные игры	Учебная игра	1	Тестирование		
124.	парные игры	Учебная игра	1	Тестирование		
125.	парные игры	Учебная игра	1	Тестирование		
126.	парные игры	Учебная игра	1	Тестирование		
127.	парные игры	Учебная игра	1	Тестирование		
128.	«игра защитника против атакующего»	Учебная игра	1	Тестирование		
129.	«игра защитника против атакующего»	Учебная игра	1	Тестирование		
130.	«игра защитника против атакующего»	Учебная игра	1	Тестирование		
131.	«игра защитника против атакующего»	Учебная игра	1	Тестирование		

132.	«игра защитника против атакующего»	Учебная игра	1	Тестирование		
133.	«игра защитника против атакующего»	Учебная игра	1	Тестирование		
134.	«игра защитника против атакующего»	Учебная игра	1	Тестирование		
135.	«игра защитника против атакующего»	Учебная игра	1	Тестирование		
136.	«игра защитника против атакующего»	Учебная игра	1	Тестирование		
137.	«игра атакующего против защитника»	Учебная игра	1	Тестирование		
138.	«игра атакующего против защитника»	Учебная игра	1	Тестирование		
139.	«игра атакующего против защитника»	Учебная игра	1	Тестирование		
140.	«игра атакующего против защитника»	Учебная игра	1	Тестирование		
141.	«игра атакующего против защитника»	Учебная игра	1	Тестирование		
142.	«игра атакующего против защитника»	Учебная игра	1	Тестирование		
143.	«игра атакующего против защитника»	Учебная игра	1	Тестирование		
144.	«игра атакующего против защитника»	Учебная игра	1	Тестирование		

III. Учебно-тематический план и содержание программы второго года обучения.

3.1 Задачи второго года обучения.

- Расширить знания о технических приёмах в настольном теннисе;
- Расширить знания о положении дел в современном настольном теннисе;
- Научить проводить самостоятельно специальную разминку для теннисиста;
- Научить различным приемами техники настольного тенниса;
- Сформировать навыки судейства в теннисе, навыки организации мини-турнира;
- Развивать координацию движений, быстроту реакции и ловкости, общую выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;

3.2. Учебно-тематический план 2 года обучения

4 часа в неделю (144 часов в год)

№ п/п	Название тем	1 год обучения		
		Теория	Практика	Всего
1.	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	8	-	8
2.	Общefизическая подготовка	-	20	20

3.	Специальная подготовка	5	15	20
4.	Техническая подготовка	6	25	31
5.	Тактика игры	8	22	30
6.	Учебные игры	5	30	35
	Общее количество часов в год	32	112	144

3.3 Контрольно-тематическое планирование второго года обучения

№ урока	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Вид контроля	Дата	
					план	факт
1.	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;	Теоретическое сведения	1	Текущий		
2.	Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;	Теоретическое сведения	1	Текущий		
3.	Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;	Теоретическое сведения	1	Текущий		
4.	Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;	Теоретическое сведения	1	Текущий		
5.	Сведения о строении и функциях организма	Теоретическое сведения	1	Текущий		

	человека;					
6.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;	Теоретическое сведения	1	Текущий		
7.	Правила игры в настольный теннис;	Теоретическое сведения	1	Текущий		
8.	Правила игры в настольный теннис;	Теоретическое сведения	1	Текущий		
9.	Подвижные игры	Общеспортивная подготовка	1	Текущий		
10.	Подвижные игры	Общеспортивная подготовка	1	Текущий		
11.	Подвижные игры	Общеспортивная подготовка	1	Текущий		
12.	Подвижные игры	Общеспортивная подготовка	1	Текущий		
13.	ОРУ	Общеспортивная подготовка	1	Текущий		
14.	ОРУ	Общеспортивная подготовка	1	Текущий		
15.	ОРУ	Общеспортивная подготовка	1	Текущий		
16.	ОРУ	Общеспортивная подготовка	1	Текущий		
17.	Бег	Общеспортивная подготовка	1	Текущий		
18.	Бег	Общеспортивная подготовка	1	Текущий		
19.	Бег	Общеспортивная подготовка	1	Текущий		
20.	Бег	Общеспортивная подготовка	1	Текущий		
21.	Бег	Общеспортивная подготовка	1	Текущий		

22.	Прыжки	Общезфизиче ская подготовка	1	Текущий		
23.	Прыжки	Общезфизиче ская подготовка	1	Текущий		
24.	Прыжки	Общезфизиче ская подготовка	1	Текущий		
25.	Прыжки	Общезфизиче ская подготовка	1	Текущий		
26.	Прыжки	Общезфизиче ская подготовка	1	Текущий		
27.	Подвижные игры	Общезфизиче ская подготовка	1	Текущий		
28.	ОРУ	Общезфизиче ская подготовка	1	Текущий		
29.	Теоретическая часть. Скоростно - силовые качества.	Специальная физическая подготовка	1	Текущий		
30.	Теоретическая часть. Выносливость. Виды спорта.	Специальная физическая подготовка	1	Текущий		
31.	Теоретическая часть. Развитие гибкости. Виды спорта.	Специальная физическая подготовка	1	Текущий		
32.	Теоретическая часть. Летние олимпийские игры.	Специальная физическая подготовка	1	Текущий		
33.	Теоретическая часть. Развитие реакции.	Специальная физическая подготовка	1	Текущий		
34.	Практическая часть Упражнения для развития прыжковой ловкости	Специальная физическая подготовка	1	Текущий		
35.	Практическая часть Упражнения для развития прыжковой ловкости	Специальная физическая подготовка	1	Текущий		
36.	Практическая часть Упражнения для развития прыжковой ловкости	Специальная физическая подготовка	1	Текущий		
37.	Практическая часть Упражнения для развития силы	Специальная физическая подготовка	1	Текущий		

38.	Практическая часть Упражнения для развития силы	Специальная физическая подготовка	1	Текущий		
39.	Практическая часть Упражнения для развития силы	Специальная физическая подготовка	1	Текущий		
40.	Практическая часть Упражнения для развития выносливости	Специальная физическая подготовка	1	Текущий		
41.	Практическая часть Упражнения для развития выносливости	Специальная физическая подготовка	1	Текущий		
42.	Практическая часть Упражнения для развития выносливости	Специальная физическая подготовка	1	Текущий		
43.	Практическая часть Упражнения для развития гибкости	Специальная физическая подготовка	1	Текущий		
44.	Практическая часть Упражнения для развития гибкости	Специальная физическая подготовка	1	Текущий		
45.	Практическая часть Упражнения для развития гибкости	Специальная физическая подготовка	1	Текущий		
46.	Практическая часть Упражнения для развития внимания и быстроту реакции	Специальная физическая подготовка	1	Текущий		
47.	Практическая часть Упражнения для развития внимания и быстроту реакции	Специальная физическая подготовка	1	Текущий		
48.	Практическая часть Упражнения для развития внимания и быстроту реакции	Специальная физическая подготовка	1	Текущий		
49.	Теоретическая часть. История Тенниса и его развитие	Техническая подготовка	1	Текущий		
50.	Теоретическая часть. Экипировка и площадка для тенниса.	Техническая подготовка	1	Текущий		
51.	Теоретическая часть. Виды вращения мяча. Ракетка	Техническая подготовка	1	Текущий		
52.	Теоретическая часть. Виды хвата ракетки, стойка теннисиста, передвижение теннисиста.	Техническая подготовка	1	Текущий		
53.	Теоретическая часть. Психология спортсменов на площадке	Техническая подготовка	1	Текущий		

54.	Теоретическая часть. Вводный инструктаж по технике безопасности	Техническая подготовка	1	Текущий		
55.	Практическая часть. подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,	Техническая подготовка	1	Текущий		
56.	подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,	Техническая подготовка	1	Текущий		
57.	подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,	Техническая подготовка	1	Текущий		
58.	подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,	Техническая подготовка	1	Текущий		
59.	удары по теннисному мячу:	Техническая подготовка	1	Текущий		
60.	удары по теннисному мячу:	Техническая подготовка	1	Текущий		
61.	удары по теннисному мячу:	Техническая подготовка	1	Текущий		
62.	удары по теннисному мячу:	Техническая подготовка	1	Текущий		
63.	удар без вращения – толчок	Техническая подготовка	1	Текущий		
64.	удар без вращения – толчок	Техническая подготовка	1	Текущий		
65.	удар без вращения – толчок	Техническая подготовка	1	Текущий		
66.	удар без вращения – толчок	Техническая подготовка	1	Текущий		
67.	удар с нижним вращением – подрезка	Техническая подготовка	1	Текущий		
68.	удар с нижним вращением – подрезка	Техническая подготовка	1	Текущий		
69.	удар с нижним вращением - подрезка	Техническая подготовка	1	Текущий		
70.	удар с нижним вращением – подрезка	Техническая подготовка	1	Текущий		
71.	удар с верхним вращением - накат	Техническая подготовка	1	Текущий		
72.	удар с верхним вращением - накат	Техническая подготовка	1	Текущий		
73.	удар с верхним вращением - накат	Техническая подготовка	1	Текущий		
74.	удар с верхним вращением - накат	Техническая подготовка	1	Текущий		
75.	удар «топ спин» - сверхкрученный удар.	Техническая подготовка	1	Текущий		
76.	удар «топ спин» -	Техническая подготовка	1	Текущий		

	сверхкрученный удар.	подготовка				
77.	удар «топ спин» - сверхкрученный удар.	Техническая подготовка	1	Текущий		
78.	удар «топ спин»- сверхкрученный удар.	Техническая подготовка	1	Текущий		
79.	удар «топ спин» - сверхкрученный удар.	Техническая подготовка	1	Текущий		
80.	Теоретическая часть. Нападение. Защита.	Тактика игры	1	Текущий		
81.	Виды приемов подачи мяча.	Тактика игры	1	Текущий		
82.	Комбинации атаки.	Тактика игры	1	Тестирова ние		
83.	Комбинации защиты.	Тактика игры	1	Тестирова ние		
84.	Виды траекторий полета мяча по длине.	Тактика игры	1	Тестирова ние		
85.	Виды траекторий полета мяча по высоте.	Тактика игры	1	Тестирова ние		
86.	Психология теннисиста в атаке.	Тактика игры	1	Тестирова ние		
87.	Психология теннисиста в защите.	Тактика игры	1	Тестирова ние		
88.	Практическая часть. Поддачи: атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка;	Тактика игры	1	Тестирова ние		
89.	Поддачи: атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка;	Тактика игры	1	Тестирова ние		
90.	Поддачи: атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка;	Тактика игры	1	Тестирова ние		
91.	Поддачи: атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка;	Тактика игры	1	Тестирова ние		
92.	подготавливающие атаку;	Тактика игры	1	Тестирова ние		
93.	подготавливающие атаку;	Тактика игры	1	Тестирова ние		
94.	подготавливающие атаку;	Тактика игры	1	Тестирова ние		
95.	подготавливающие атаку;	Тактика игры	1	Тестирова ние		

96.	защитные, не позволяющие противнику атаковать.	Тактика игры	1	Тестирование		
97.	защитные, не позволяющие противнику атаковать.	Тактика игры	1	Тестирование		
98.	защитные, не позволяющие противнику атаковать.	Тактика игры	1	Тестирование		
99.	защитные, не позволяющие противнику атаковать.	Тактика игры	1	Тестирование		
100.	защитные, не позволяющие противнику атаковать.	Тактика игры	1	Тестирование		
101.	Прием подачи ударом: атакующим;	Тактика игры	1	Тестирование		
102.	Прием подачи ударом: атакующим;	Тактика игры	1	Тестирование		
103.	Прием подачи ударом: атакующим;	Тактика игры	1	Тестирование		
104.	подготовительным;	Тактика игры	1	Тестирование		
105.	подготовительным;	Тактика игры	1	Тестирование		
106.	подготовительным;	Тактика игры	1	Тестирование		
107.	защитным.	Тактика игры	1	Тестирование		
108.	защитным.	Тактика игры	1	Тестирование		
109.	защитным.	Тактика игры	1	Тестирование		
110.	Теоретическая часть . Виды команд для игры в теннис.	Учебная игра	1	Тестирование		
111.	Теоретическая часть. Комбинации атаки в парной игре	Учебная игра	1	Тестирование		
112.	Теоретическая часть. Комбинации защиты в парной игре	Учебная игра	1	Тестирование		
113.	Теоретическая часть. Психология команды в парной игре	Учебная игра	1	Тестирование		
114.	Теоретическая часть. Техника безопасности в парной игре	Учебная игра	1	Тестирование		
115.	Практическая часть. Игра защитника против атакующего.	Учебная игра	1	Тестирование		
116.	Игра защитника против атакующего.	Учебная игра	1	Тестирование		

		игра		ние		
143.	Парные игры.	Учебная игра	1	Тестирование		
144.	Парные игры.	Учебная игра	1	Тестирование		

3.4 Ожидаемые результаты второго года обучения.

К концу 2 года обучения учащиеся:

Будут знать:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста
- Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- Освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям

V. Методическое обеспечение ДОП.

1.1 Методическое обеспечение первого, второго года обучения.

№ п/п	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата	Графа учёта
1.	Общие основы настольного тенниса 1111 и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по настольному теннису.	
2.	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы	
3.	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в	Литература, схемы, справочные материалы,	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточн	

		внутри группы, в парах	парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	ый тест	
4.	Техническая подготовка теннисиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего. Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование	
5.	Игровая подготовка	В парах	практические занятия, упражнения в парах, тренировки. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающей видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование	

Теоретические материалы - разработки:

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

Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по настольному теннису (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в настольный теннис».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в настольном теннисе».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

Методические рекомендации:

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

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

6.1 Литература для педагога

1. Амелин А.Н., Пашинин В. А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
3. Гринберг Г. Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
4. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
5. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС. 1985.

7. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.
8. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.

1.2 Литература для обучающихся.

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
3. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта. Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.
4. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
5. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС. 1985.
6. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.