

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа поселка Борское Гвардейского городского округа»

Принята на заседании методического (педагогического) совета от «26» июня 2018г. Протокол № 5	Утверждаю: Директор Литвинчук Т.Н. /ФИО/ «29» июня 2018г. 
---	---

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Теннис»**

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Бернацкая Мария Витальевна,
учитель физической культуры

пос. Борское, 2018.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Актуальность Программы обусловлена тем, что в настоящее время особенно остро стоит проблема сохранения здоровья, происходит сближение содержания Программы с требованиями жизни. В настоящее время возникает необходимость в новых подходах к преподаванию физической культуры, способных решать современные задачи развития личности в целом. Настольный теннис – спортивная, интересная и увлекательная игра, являющаяся олимпийским видом спорта. Стремительные атаки, молниеносные завершающие удары, неожиданные тактические комбинации, осуществленные в доли секунды, представляют собой захватывающее спортивное зрелище и вызывают огромный интерес у детей. Эмоциональность игры, непринужденные передвижения, - все это делает ее одинаково полезной и доступной для людей любого возраста. Поэтому посредством настольного тенниса можно приобщать к физической культуре и спорту людей, не занимавшихся ранее другими видами спорта. С помощью привлекательных занятий можно создать мотивацию к обучению физической культуры и выбору дальнейшего профиля обучения. Занятия настольным теннисом предназначены для тех, кто хочет укрепить здоровье с помощью средств физической культуры, движений. Доступность и уникальность настольного тенниса в том, что им могут заниматься ребята любой комплекции и состояния здоровья. Настольный теннис энергозатратный вид спорта, поэтому эффективен для похудения.

Отличительные особенности программы

Новизна Программы заключается в том, что настольный теннис не преподается в школе. В Программе 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.

Адресат программы

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной образовательной программы 10–12 лет. Обучающиеся этого возраста способны на высоком уровне усваивать разнообразную информацию и осваивать основные навыки игры.

Объем и срок освоения программы

34 часа основных занятий и 18 занятий самостоятельной подготовки в год.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу, всего 52 часа за год.

Формы обучения

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность Программы объясняется формированием жизненно важных двигательных умений и навыков, приобретаются специальные знания, воспитываются физические и морально-волевые качества. 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.

Практическая значимость:

- приобрести навык участия в игре и организации самостоятельных занятий
- овладеть теоретическими сведениями, основными приёмами техники и тактики.

Ведущие теоретические идеи.

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 мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Цель: Сформировать устойчивый интерес у детей к игре настольный теннис; научить основным правилам игры и организации и проведения соревнований; развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, выносливости, глазомера.

Задачи:

1. Пропаганда настольного тенниса среди школьников.
2. Формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса.
3. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
4. Укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление), воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.
5. Развитие физических качеств, повышение работоспособности.
6. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Принципы отбора содержания.

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

- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

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

Основные формы и методы

Формы и методы организации Программы: групповая, индивидуальная формы; метод круговой тренировки; словесные и наглядные, видео пособия; практические и самостоятельные виды работы. Формы контроля: мониторинг, контрольные упражнения.

Прогнозируемые результаты

Возраст детей: 13-17 лет
Соревновательные игры школьного уровня со счетом «Лучший теннисист». Соревновательные игры районные: Спартакиада школьников района; соревнования «Резвый мяч»

Механизм оценивания образовательных результатов.

Отметка «отлично» - учащийся демонстрирует разнообразные упражнения с мячом и ракеткой. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Отметка «хорошо» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Отметка «удовлетворительно» - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Контроль по усвоению программы

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Учебный план

№ п/п	Раздел темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Самостоятельная подготовка
1	Раздел 1. Обучение основам техники – теория. Тема 1. Ведущие теннисисты мира. Обучение правилам техники безопасности поведения на площадке.	3	1		
2	Раздел 1. Обучение основам техники – теория. Тема 2- 3. Обучение ударам срезкой, основным стойкам теннисиста, технике передвижений		1		
3	Раздел 1. Обучение основам техники – теория. Тема 2- 3. Обучение ударам срезкой, основным стойкам теннисиста, технике передвижений - повторение материала 1-го года обучения (1 практическое занятие).			1	
4	Раздел 2. Обучение ударам срезкой. Тема 1. Обучение ударам срезкой. Обучение удару откидкой справа.	11			
5	Раздел 2. Обучение ударам срезкой. Тема 2. Обучение удару срезкой справа.			1	
6	Раздел 2. Обучение ударам срезкой. Тема 3. Промежуточные соревнования.			1	
7	Раздел 2. Обучение ударам срезкой. Тема 4. Обучение ударам откидка слева.			1	
8	Раздел 2. Обучение ударам срезкой. Тема 5. Обучение удару срезка слева.			1	
9	Раздел 2. Обучение ударам срезкой. Тема 6 – 7. Обучение ударам справа и слева откидкой. Совершенствование ударов справа и слева откидкой. Разучивание подготовительных упражнений к подаче.		1		

	Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей				
10	Раздел 2. Обучение ударам срезкой. Тема 6 – 7. Обучение ударам справа и слева откидкой. Совершенствование ударов справа и слева откидкой. Разучивание подготовительных упражнений к подаче. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей			1	
11	Раздел 2. Обучение ударам срезкой. Тема 8 – 9. Обучение ударам справа и слева срезкой. Совершенствование ударов справа и слева срезкой. Подготовительные упражнения для подачи. Подготовка к тестированию (практические занятия).			1	
12	Раздел 2. Обучение ударам срезкой. Тема 8 – 9. Обучение ударам справа и слева срезкой. Совершенствование ударов справа и слева срезкой. Подготовительные упражнения для подачи. Подготовка к тестированию (практические занятия).			1	
13	Раздел 2. Обучение ударам срезкой. Тема 10. Тестирование (практическое занятие).			1	
14	Раздел 2. Обучение ударам срезкой. Тема 11. Соревнования в классах (практическое занятие).			1	
15	Раздел 3. Обучение ударам над головой Тема 1. Обучение ударам над головой. Общее понятие об ударах срезкой справа и слева и их применение. Обучение подаче.	10	1		
16	Раздел 3. Обучение ударам над головой. Тема 2. Обучение подбросу мяча при подаче. Обучение балансу при подаче. Обучение ударам с лета. Совершенствование ударов справа и слева срезкой			1	
17	Раздел 3. Обучение ударам над головой. Тема 3. Подача (точка удара). Разучивание ударов срезкой. Совершенствование ударов справа и слева срезкой.			1	
18	Раздел 3. Обучение ударам над головой. Тема 4. Обучение технике выполнения наката.			1	

19	Раздел 3. Обучение ударам над головой. Тема 5. Обучение технике выполнения наката. Совершенствование ударов справа и слева накато.			1	
20.	Раздел 3. Обучение ударам над головой. Тема 6 – 7. Обучение целостному выполнению подачи и наката.			1	
21	Раздел 3. Обучение ударам над головой. Тема 6 – 7. Обучение целостному выполнению подачи и наката.			1	
22	Раздел 3. Обучение ударам над головой. Тема 8 – 9. Совершенствование подачи, накатов, срезок и откидок.			1	
23	Раздел 3. Обучение ударам над головой. Тема 8 – 9. Совершенствование подачи, накатов, срезок и откидок.			1	
24	Раздел 3. Обучение ударам над головой. Тема 10. Тестирование			1	
25	Раздел 4. Обучение приему подачи. Тема 1 – 2. Обучение приему подачи. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	10	1		
26	Раздел 4. Обучение приему подачи. Тема 1 – 2. Обучение приему подачи. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.			1	
27	Раздел 4. Обучение приему подачи. Тема 3. Обучение подаче и приему подачи. Совершенствование ударов справа и слева накато.			1	
28	Раздел 4. Обучение приему подачи. Тема 4 – 5. Обучение ударам накато с разной траекторией полета мяча (высокой, средней, низкой). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.			1	
29	Раздел 4. Обучение приему подачи. Тема 4 – 5. Обучение ударам накато с разной траекторией полета мяча (высокой, средней, низкой). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.			1	
30	Раздел 4. Обучение приему подачи. Тема 6 – 7. Обучение ударам накато с высокой траекторией полета мяча. Совершенствование наката справа.			1	
31	Раздел 4. Обучение приему подачи. Тема 6 – 7. Обучение ударам накато с высокой траекторией полета мяча. Совершенствование наката справа.			1	
32	Раздел 4. Обучение приему подачи. Тема 8 – 9. Совершенствование изученных			1	

	ударов (откидкой, срезкой, накатом)				
33	Раздел 4. Обучение приему подачи. Тема 8 – 9. Совершенствование изученных ударов (откидкой, срезкой, накатом)			1	
34	Раздел 4. Обучение приему подачи. Тема 10. Совершенствование ударов срезкой и накатом с контролем траектории полета мяча и сменой направлений. Соревнования «Лучший теннисист»			1	
35-52	Изучение литературных и Интернет-источников по истории развития тенниса в мире	18			18
	Итого:	52			18

Отработка техники игры в настольный теннис. Возраст детей: 13-17 лет				
1.	Раздел 1. Обучение основам техники – теория.	3	1	2
2.	Раздел 2. Обучение ударам срезкой.	11	1	10
3.	Раздел 3. Обучение ударам над головой.	10	1	9
4.	Раздел 4. Обучение приему подачи.	11	2	9
Итого:		35	5	30

Содержание курса

Программа представлена следующими направлениями:

1. Основы игры в настольный теннис.
2. Отработка техники игры в настольный теннис.

Отработка техники игры в настольный теннис.

Раздел 1. Обучение основам техники – теория.

Тема 1. Ведущие теннисисты мира. Обучение правилам техники безопасности поведения на площадке.

Тема 2- 3. Обучение ударам срезкой, основным стойкам теннисиста, технике передвижений - повторение материала 1-го года обучения (1 практическое занятие).

Раздел 2. Обучение ударам срезкой.

Тема 1. Обучение ударам срезкой. Обучение удару откидкой справа.

Тема 2. Обучение удару срезкой справа.

Тема 3. Промежуточные соревнования.

Тема 4. Обучение ударам откидка слева.

Тема 5. Обучение удару срезка слева.

Тема 6 – 7. Обучение ударам справа и слева откидкой. Совершенствование ударов справа и слева откидкой. Разучивание подготовительных упражнений к подаче. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей (1 практическое занятие).

Тема 8 – 9. Обучение ударам справа и слева срезкой. Совершенствование ударов справа и слева срезкой. Подготовительные упражнения для подачи. Подготовка к тестированию (практические занятия).

Тема 10. Тестирование (практическое занятие).

Тема 11. Соревнования в классах (практическое занятие).

Раздел 3. Обучение ударам над головой.

Тема 1. Обучение ударам над головой. Общее понятие об ударах срезкой справа и слева и их применение. Обучение подаче.

Тема 2. Обучение подбросу мяча при подаче. Обучение балансу при подаче. Обучение ударам с лета. Совершенствование ударов справа и слева срезкой.

Тема 3. Подача (точка удара). Разучивание ударов срезкой. Совершенствование ударов справа и слева срезкой.

Тема 4. Обучение технике выполнения наката.

Тема 5. Обучение технике выполнения наката. Совершенствование ударов справа и слева накатом.

Тема 6 – 7. Обучение целостному выполнению подачи и наката.

Совершенствование ударов накатом. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

Тема 8 – 9. Совершенствование подачи, накатов, срезов и откидок.

Тема 10. Тестирование

Раздел 4. Обучение приему подачи.

Тема 1 – 2. Обучение приему подачи. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

Тема 3. Обучение подаче и приему подачи. Совершенствование ударов справа и слева накатом.

Тема 4 – 5. Обучение ударам накатом с разной траекторией полета мяча (высокой, средней, низкой). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

Тема 6 – 7. Обучение ударам накатом с высокой траекторией полета мяча.

Совершенствование наката справа.

Тема 8 – 9. Совершенствование изученных ударов (откидкой, срезкой, накатом)

Тема 10. Совершенствование ударов срезкой и накатом с контролем траектории полета мяча и сменой направлений.

Тема 11. Соревнования «Лучший теннисист».

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Чи сло	Время проведе- ния занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контро ля
1	Сентябрь	05	07.30-8.30	Инструктаж	1	Вводный инструктаж по технике безопасности в спортивном зале	Спортивный зал	Опрос
2.	Сентябрь	12	07.30-8.30	групповая	1	Ведущие теннисисты мира	Кабинет №7	беседа

						Просмотр видео ролика		
3.	Сентябрь	19	07.30-8.30	индивидуальная	1	Обучение удару срезкой справа	Спортивный зал	самооценка
4.	Сентябрь	26	07.30-8.30	групповая	1	Обучение удару срезкой справа	Спортивный зал	Анализ приобретённых навыков
5.	Октябрь	03	07.30-8.30	групповая	1	Обучение ударам срезкой. Обучение удару откидкой справа.	Спортивный зал	Анализ приобретённых навыков
6.	Октябрь	10	07.30-8.30	групповая	1	Обучение ударам справа и слева откидкой	Спортивный зал	Анализ приобретённых навыков
7.	Октябрь	17	07.30-8.30	групповая	1	Обучение ударам справа и слева откидкой	Спортивный зал	Анализ приобретённых навыков
8.	Октябрь	24	07.30-8.30	групповая	1	Совершенствование ударов справа и слева срезкой. Подготовительные упражнения для подачи. Подготовка к тестированию (практические занятия).	Спортивный зал	Анализ приобретённых навыков
9.	Ноябрь	07	07.30-8.30	групповая	1	Совершенствование ударов справа и слева срезкой. Подготовительные упражнения для подачи. Подготовка к тестированию (практические занятия).	Спортивный зал	Анализ приобретённых навыков
10.	Ноябрь	14	07.30-8.30	групповая	1	Тестирование (практическое занятие)	Спортивный зал	Анализ приобретённых навыков

11.	Ноябрь	21	07.30-8.30	групповая	1	. Соревнования	Спортивный зал	Анализ приобретённых навыков
12.	Ноябрь	28	07.30-8.30	Групповая; индивидуальная	1	Общее понятие об ударах срезкой справа и слева и их применение. Обучение подаче.	Спортивный зал	Анализ приобретённых навыков
13.	Декабрь	05	07.30-8.30	групповая	1	Обучение подбросу мяча при подаче. Обучение балансу при подаче.	Спортивный зал	Анализ приобретённых навыков
14.	Декабрь	12	07.30-8.30	групповая	1	Совершенствование ударов справа и слева срезкой.	Спортивный зал	Анализ приобретённых навыков
15.	Декабрь	19	07.30-8.30	групповая	1	Обучение технике выполнения наката	Спортивный зал	Анализ приобретённых навыков
16.	Декабрь	26	07.30-8.30	групповая	1	Совершенствование ударов справа и слева накатом.	Спортивный зал	Анализ приобретённых навыков
17.	Январь	16	07.30-8.30	групповая	1	Обучение целостному выполнению подачи и наката.	Спортивный зал	Анализ приобретённых навыков
18.	Январь	23.	07.30-8.30	групповая	1	Совершенствование ударов накатом. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Спортивный зал	Анализ приобретённых навыков
19.	Январь	30	07.30-8.30	групповая	1	Совершенствование подачи, накатов, срезок и откидок.	Спортивный зал	Анализ приобретённых навыков
20.	Февраль	06	07.30-8.30	групповая	1	Совершенствование подачи, накатов, срезок и откидок.	Спортивный зал	Анализ приобретённых навыков

								навыков
21.	Февраль	13	07.30-8.30	групповая	1	Тестирование	Спортивный зал	Анализ приобретённых навыков
22.	Февраль	20	07.30-8.30	групповая	1	Обучение приему подачи. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Спортивный зал	Анализ приобретённых навыков
23.	Февраль	27	07.30-8.30	групповая	1	Обучение приему подачи. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Спортивный зал	Анализ приобретённых навыков
24.	Март	06.	07.30-8.30	групповая	1	Обучение приему подачи.	Спортивный зал	Анализ приобретённых навыков
25.	Март	13	07.30-8.30	групповая	1	Обучение приему подачи.	Спортивный зал	Анализ приобретённых навыков
26.	Март	20	07.30-8.30	групповая	1	Совершенствование ударов справа и слева накатом.	Спортивный зал	Анализ приобретённых навыков
27.	Апрель	03.	07.30-8.30	групповая	1	Обучение ударам накатом с разной траекторией полета мяча (высокой, средней, низкой).	Спортивный зал	Анализ приобретённых навыков
28.	Апрель	10	07.30-8.30	групповая	1	Обучение ударам накатом с разной траекторией полета мяча (высокой, средней, низкой). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Спортивный зал	Анализ приобретённых навыков
29.	Апрель	17	07.30-8.30	групповая	1	Обучение ударам накатом с высокой	Спортивный	Анализ приобретённых навыков

						траекторией полета мяча. Совершенствование наката справа.	зал	нных навыков
30.	Апрель	24	07.30-8.30	групповая	1	Обучение ударам накатом с высокой траекторией полета мяча. Совершенствование наката справа.	Спортивный зал	Анализ приобретённых навыков
31.	Май	08.	07.30-8.30	групповая	1	Совершенствование изученных ударов (откидкой, срезкой, накатом)	Спортивный зал	Анализ приобретённых навыков
32.	Май	15	07.30-8.30	групповая	1	Совершенствование изученных ударов (откидкой, срезкой, накатом)	Спортивный зал	Анализ приобретённых навыков
33.	Май	22	07.30-8.30	групповая	1	. Совершенствование ударов срезкой и накатом с контролем траектории полета мяча и сменой направлений	Спортивный зал	Анализ приобретённых навыков
34.	Май	29	07.30-8.30	групповая	1	Соревнования «Лучший теннисист».	Спортивный зал	Анализ приобретённых навыков
35-52	Июнь-август			Самостоятельная подготовка	18	Изучение литературных и Интернет-источников по истории развития тенниса в мире.	Дом	Творческий отчёт в виде эссе

Календарно-тематическое планирование

Календарные месяцы	Содержание	Цели и задачи	Наглядность	Приемы и методы	Примечание
Отработка техники игры в настольный теннис.					
Раздел 1. Обучение основам техники – теория.					
Сентябрь	Тема 1. Ведущие теннисисты мира. Обучение правилам техники безопасности поведения на площадке.	Сформировать знания о ведущих теннисистах мира и их достижениях.	Презентация «Ведущие теннисисты мира».	Словесно-образный, наглядно-демонстративный	
	Тема 2 – 3. 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.	Ракетки, мячи.	Объяснительно-наглядный, практический.	
Раздел 2. Обучение ударам срезкой.					
Сентябрь	Тема 1. Обучение ударам срезкой. Обучение удару откидкой справа.	Отработка навыков выполнения ударов откидкой справа; подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой; имитация ударов откидкой с наброса мяча учителем.	Ракетки, мячи.	Объяснительно-наглядный, практический.	
	Тема 2. Обучение удару срезкой справа.	Совершенствование навыков имитации	Ракетки, мячи.	Объяснительно-наглядный, практический.	

Октябрь	ударов срезкой справа. Удары срезкой справа с наброса мяча в парах.			
	Тема 3. Промежуточные соревнования.	Обобщение опыта игры. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.	Ракетки, мячи, грамоты.	Соревнования
	Тема 4. Обучение ударам откидка слева.	Отработка навыков удара мяча с последующим выполнением удара откидкой; имитации, ударов откидкой с наброса мяча учителем.	Мячи, ракетки.	Объяснительно- наглядный, практический.
Ноябрь	Тема 5. Обучение удару срезка слева.	Совершенствование ударов срезка слева и ударов срезка слева с наброса мяча в парах.	Мячи, ракетки.	Объяснительно- наглядный, практический.
	Тема 6 – 7. Обучение ударам справа и слева откидкой.	Совершенствование ударов справа и слева откидкой. Разучивание подготовительных упражнений к подаче. Воспитание скоростных, скоростно- силовых и	Схема «Бег веером», ракетки, мячи.	Объяснительно- наглядный, практический.

Ноябрь	Тема 8 – 9. Обучение ударам справа и слева срезкой.	координационных способностей. Совершенствование ударов справа и слева срезкой. Подготовительные упражнения для подачи. Подготовка к тестированию.		Объяснительно-наглядный, практический. Игра с отскока в парах через сетку.
	Тема 10. Тестирование.	Укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление), воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.	Тест «школа ударов с лета».	Объяснительно-наглядный, практический.
Декабрь	Тема 11. Соревнования.	Укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление), воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого	Грамоты, кубки.	Соревнования в командном формате, практический.

	уровня работоспособности.	общей работоспособности.		
Раздел 3. Обучение ударам над головой.				
Декабрь	Тема 1. Общее понятие об ударах срезкой справа и слева и их применение. Обучение подаче. Обучение ударам над головой.	Совершенствование навыков укороченного движения с мячом из точки контакта ракетки с мячом. Подвижные игры с мячом («Курочки», «Гонки с мячами»).	Правила игр «Курочки», «Гонки с мячами».	Объяснительно-наглядный, практический, игровой
	Тема 2. Обучение подбору 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, мячи, ракетки.	Объяснительно-наглядный, практический.
	Тема 3. Подача (точка удара). Разучивание ударов срезкой.	Совершенствование ударов справа и слева срезкой. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.	Мячи, ракетки.	Объяснительно-наглядный, практический.
Декабрь	Тема 4. Обучение технике выполнения наката.	Отработка выполнения удара с наброса учителя.	Мячи, ракетки.	Объяснительно-наглядный, практический.
	Тема 5. Обучение технике	Совершенствование	Мячи, ракетки.	Объяснительно-

Январь	выполнения накага.	ударов справа и слева накатом. Отработка навыков выполнения наката справа с наброса учителя. Выполнение наката справа в парах. Удары справа и слева накатом в парах.		наглядный, практический.
	Тема 6 – 7. Обучение целостному выполнению подачи и накага.	Совершенствование ударов накатом. Воспитание скоростных, скоростно- силовых и координационных способностей.	Правила игр «Гонка мячей», «Нападающие и защитники».	Объяснительно- наглядный, практический, игровой
Февраль	Тема 8 – 9. Совершенствование подачи, накагов, срезок и откидок.	Совершенствование подачи в правую, левую половины стола, в большие мишени. Подача с подсчетом очков (из 5 попыток). Выполнение накага справа на месте, с перемещением вправо- влево. Удары накатом в чередовании справа и слева в мишени.	Мишени-карзины, ракетки, мячи.	Объяснительно- наглядный, практический.
	Тема 10. Тестирование.	Укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психологических качеств (реакция, внимание, мышление).	Тест «Школа ударов на столе».	Объяснительно- наглядный, практический.

		воспитание гармонично-развитой личности, нацеленное на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.			
Раздел 4. Обучение приему подачи.					
Февраль Март	Тема 1 – 2. Обучение приему подачи.	Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Правила игр «Салют», «Гонки с мячом».	Объяснительно-наглядный, практический, игровой	
Март	Тема 3. Обучение подаче и приему подачи.	Совершенствование ударов справа и слева накатом; совершенствование приёма подачи по заданному направлению.	Ракетки, мячи.	Объяснительно-наглядный, практический, игровой	
Апрель	Тема 4 – 5. Обучение ударам накатом с разной траекторией полета мяча (высокой, средней, низкой).	Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Выполнение ударов накатом с высокой траекторией.	Мячи, ракетки.	Объяснительно-наглядный, практический.	
	Тема 6 – 7. Обучение ударам накатом с высокой траекторией полета мяча. Совершенствование наката справа.	Выполнение ударов накатом с высокой траекторией полета мяча (игра через высокую веревочку) с	Мячи, ракетки.	Объяснительно-наглядный, практический.	

		попаданием в стол или на полу. Упражнения в парах – высокий удар накатом. Розыгрыш мяча ударами накатом.		
Май	Тема 8 – 9. Совершенствование изученных ударов (откидкой, срезкой, накатом).	Игры и упражнения на закрепление ударов.	Правила игр «Гонки с мячами», «Ловишки».	Объяснительно-наглядный, практический, игровой
	Соревновательные командные матчи с использованием простейшего подсчета очков.	Совершенствование ударов срезкой и накатом с контролем траектории полета мяча и сменой направлений.	Ракетки, мячи, грамоты.	Соревнования
	Тема 11. Соревнования «Лучший теннисист».	Пропаганда настольного тенниса среди школьников. Формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.	Ракетки, мячи, грамоты, кубки.	Соревнования
Июнь	Индивидуальный проект «Спорт в моей жизни».	Формирование здорового образа жизни; Развитие основных физических	Сувениры, кубки, грамоты, Презентация «Спорт в моей жизни».	Соревнования

		качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.			
Июль	Работа над проектом «Чемпионы настольного тенниса».	Актуализации полученных знаний; формирование культуры здорового образа жизни.	Грамоты, Презентация «Чемпионы настольного тенниса».	Информационно-рецептивный	
Август	Работа над проектом «Развитие настольного тенниса в России».	Создание проекта для актуализации знаний.	Грамоты, презентация «Развитие настольного тенниса в России».	Информационно-рецептивный	

Методическое обеспечение Программы

Методическое обеспечение программы включает следующие методические материалы: Барчукова Г. В. и др. Теория и методика настольного тенниса; Барчукова Г. В. Настольный теннис для всех.

1. Презентации: «История настольного тенниса», «История возникновения настольного тенниса», «Мир настольного тенниса», «Ведущие теннисисты мира», «Спорт в моей жизни», «Чемпионы настольного тенниса», «Развитие настольного тенниса в России».
2. Памятки: «Правила игры в настольный теннис», «Пустая ракетка», «Каракавица», «Рыцарский бой», «Горячая картошка», «Курочки», «Гонка с мячами», «Нападающие и защитники» - комплект.
3. Тесты: «Школа мяча», «Школа ударов с отскока», «Школа ударов на лёта», «Школа ударов на столе», «Салют», «Ловишки» - комплект.
4. Видеоролики: «Счёт в теннисе», «Олимпиада Сочи 2014».
5. Схемы: «Способы подбивания мяча», «Игры в парах», «Перемещение теннисиста по площадке», «Бег веером» - комплект.
6. Грамоты – набор.
7. Кубки – комплект.

Материально-техническое обеспечение Программы

Основное оборудование	Основное оснащение
Стол настольного тенниса – 1 шт.	Веревки и ограничительные ленты – комплект
Ракетки для настольного тенниса (школьные) – 15 шт. (личные) - 20 шт.	Накладные линии и метки – комплект.
Мячи теннисные – комплект	Яркая лента – 6м.
Сетка для настольного тенниса – 4 шт.	Верёвка – 6м. Мячи – набор. Ракетки – набор.

Список используемой литературы

Основная литература

1. Барчукова Г. В., Воробьев В. А., Матшин О. В. – Настольный теннис: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства, Москва, Советский спорт, 2009 г.
2. Барчукова Г. В., Команов В. В., Марков В. М. - Легенды настольного тенниса. Федерация настольного тенниса России, Москва, ООО УП-Принт, 2010г.
3. Фримерман Э.Я. - Настольный теннис. Краткая энциклопедия спорта, Москва, Олимпия Пресс, 2005г.

Дополнительная литература

1. Марков В. М. - Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть), Москва, Советский спорт, 1990г.
2. Серова Л.К. - Умей владеть ракеткой, А.М.Кондратов, Ленинград, Лениздат, 1986г.