

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»

Принята на педагогическом совете
Протокол № 11
от «01» июля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ «СОШ № 4»
Г.В. Федорова
2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности ознакомительного уровня

«Настольный теннис»

Возраст обучающихся: 11 – 15 лет
Срок реализации программы: 1 год
Автор составитель программы:
Г.В. Барчукова

Великий Новгород
2024

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»

Принята на педагогическом совете
Протокол № 11
от «01» июля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ «СОШ № 4»
_____/ Е.В. Федорова
«__» _____ 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности ознакомительного уровня**

«Настольный теннис»

Возраст обучающихся: 11 – 15 лет
Срок реализации программы: 1 год
Автор составитель программы:
Г.В. Барчукова

Великий Новгород
2024

РЕЦЕНЗИЯ _____ ФИО _____
_____ должность
_____ дата

СОГЛАСОВАНО _____ ФИО _____
Подпись ответственного лица
_____ дата

Сведения о внесении изменений в программу:
_____ дата
Внесенные в программу
изменения рассмотрены педагогическим советом
протокол № _____ от _____

Структура программы

№	Разделы программы	стр.
	Титульный лист	1
	Структура программы	3
1.	Комплекс основных характеристик программы	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цель и задачи программы	6
1.3.	Содержание программы	7
1.4.	Планируемые результаты	8
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	9
2.1.	Календарный учебный график	9
2.2.	Условия реализации программы	9
2.2.1	Кадровое обеспечение программы	9
2.2.2.	Материальное обеспечение программы	9
2.3.	Формы аттестации	10
2.4.	Методические материалы	11
2.5.	Список литературы для педагога	12
2.6.	Список литературы для учащихся	12
3.	Приложение	13

1. Комплекс основных характеристик программы

1. 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Настольный теннис», физкультурно-спортивной направленности, ознакомительного уровня.**

Данная дополнительная общеразвивающая программа для детей отражает **физкультурно - оздоровительную направленность.**

Программа разработана в соответствии с нормативными требованиями на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27 июля 2022 года № 629;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11. 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые);

с учетом:

- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и Плана мероприятий по ее реализации»;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Устава МАОУ «СОШ № 4», утвержденного постановлением Администрации Великого Новгорода от 06.04.2015 г. № 1394;
- Положения о дополнительном образовании детей муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 4», утвержденного приказом директора от 08.07.2021 № 202-п.

Актуальность программы заключается в том, что 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.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные 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.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по настольному теннису позволяют решить проблему занятости свободного времени детей,

формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительные особенности данной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» отличается от других дополнительных общеобразовательных программ тем, что она разработана для учащихся, начинающих заниматься игрой в настольный теннис, и для тех, кто уже хорошо освоил основные приемы игры. Ребенок может записаться в детское объединение на любом этапе спортивного мастерства, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» отличается от уроков физкультуры в школе, на которых либо совсем не изучается, либо изучается значительно меньше такой игровой вид спорта, как настольный теннис.

Программа адресована детям от 11-15 лет. Для обучения принимаются все желающие без предъявления требований к уровню подготовки.

Численный состав объединений не менее 12-15 человек, характер состава постоянный, одно- или разновозрастной.

Объем, сроки, режим освоения программы:

Учебно-воспитательный процесс осуществляется в очном формате 1 год. Общая продолжительность обучения составляет 102 часа.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю, по 1-2 академических часа (45 минут каждое занятие). Во время занятий предусмотрены 10-минутные перерывы для снятия напряжения и отдыха, проветривания спортивного зала.

Формы занятий:

Основная форма реализации программы - групповые занятия. Каждое занятие по темам программы, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания. Основная часть материала отводится практическим занятиям. Программа предполагает возможность вариативного содержания - индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Виды занятий: обучающие, общеразвивающие. В работе с обучающимися педагог реализует ряд важных условий:

- создание атмосферы доброжелательности, искренности, построение своих взаимоотношений с обучающимися с учетом их индивидуальности, готовности к учебному общению;
- обеспечение постепенного перехода от коллективно-распределенных форм работы к ее индивидуальным формам, опирающимся на самостоятельную работу обучающихся; Развиваются групповые формы организации занятия.

Развитие рефлексивных умений учащихся:

- умение смотреть на себя "со стороны", "чужими глазами"; совершенствовать навыки самоконтроля и самооценки, постепенного приближения к объективной, адекватной самооценке;
- использование метода совместных («учитель – ученик»; «ученик- ученики») оценок собственных достижений обучающихся, возможностей и перспектив его развития;
- предоставление обучающимся возможности свободного выбора способов и источников информации, обучение умению работать с ними, использование их для решения самостоятельно поставленных, лично-значимых учебных задач.

1. 2. Цель и задачи программы

ЦЕЛЬ: создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения учащихся;

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **ОСНОВНЫХ ЗАДАЧ:**

- Познакомить учащихся с видом спорта, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;
- Развивать опорно-двигательный аппарат детей;
- Развивать физическое развитие обучающихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- Развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- Воспитывать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Воспитывать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников;
- Воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность.

1.3. Содержание программы Учебный план

Раздел	1 год обучения		
	Всего	Теория	Практика
Тема 1. Общие основы настольного тенниса	9	9	-
Тема 2. Общая физическая подготовка	8	-	8
Тема 3. Специальная физическая подготовка	9	-	9
Тема 4. Обучение техническим приёмам	42	-	42
Тема 5. Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	21	-	21
Тема 6. Игровая подготовка	13	-	13
Форма аттестации	Соревнование между командами, сдача нормативов		
Итого:	102	9	93

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы.	Количество часов.			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общие основы настольного тенниса	9	9	-	Вводный инструктаж, положение о соревнованиях по настольному теннису, карточки судьи, протоколы
2	Общефизическая подготовка	8	-	8	Тестирование
3	Специальная физическая	9	-	9	Зачет, тестирование, учебная игра,

	подготовка				промежуточный тест
4	Обучение техническим приёмам	42	-	42	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	21	-	21	Просмотр выполненных игр
6	Игровая подготовка	13	-	13	Соревнование
	Итого:	102	9	93	

Содержание программы

Тема № 1 «Общие основы настольного тенниса»(9 ч.)

Теория

- Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности.
- Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.
- Актуальность настольного тенниса.
- Судейство, жесты судьи в настольном теннисе.
- Дневник самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение давления и ЧСС
- Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения.
- Значение психологической подготовки.
- Влияние настольного тенниса на организм. Особенности настольного тенниса.
- Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения.

Практика

Тема № 2 Общая физическая подготовка (8 ч.).

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками одновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком.

Тема № 3 Специальная физическая подготовка (9ч.).

Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.

Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.

Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).

Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).

Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.

Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.

Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.

Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.

Метание различных мячей в цель.

Эстафеты с разными мячами.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и переключивание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке

Упражнения с отягощением с набивными мячами, с гантелями, с баскетбольными мячами и т.д.

Упражнения для развития игровой ловкости.

Тема № 4 Техническая подготовка (42 ч.).

- техника хвата теннисной ракетки
- жонглирование теннисным мячом
- передвижения теннисиста
- стойка теннисиста
- основные виды вращения мяча
- подачи мяча: «маятник», «челнок»
- удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)

Тема № 5 Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра (21 ч.).

- Подачи мяча в нападении;
- Прием подач ударом;
- Удары атакующие, защитные;
- Удары, отличающиеся по длине полета мяча,
- Удары по высоте отскока на стороне соперника.

Тема № 6 Игровая подготовка (13 ч.).

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса,
- Учебные игры.

1.4. Планируемые результаты программы

	Планируемые результаты	Показатели	Формы оценки
Личностные	– формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни; – воспитание морально-этических и волевых качеств; – дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей	– умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; - задает вопросы об игре; – умение оказывать помощь своим сверстникам.	Наблюдение. Беседа.
Метапредметные	– умение организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей; – умение организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во	- умеет рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; – умеет вести наблюдение за показателями своего физического развития; - умеет оценить качество результата	Наблюдение Беседа. Просмотр. Участие в играх

	дворе, в оздоровительном лагере.	своей деятельности.	
Предметные	<ul style="list-style-type: none"> – знать об особенностях зарождения, истории настольного тенниса; – знать о физических качествах и правилах их тестирования; – выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом; – владеть тактико-техническими приемами настольного тенниса; – знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях настольным теннисом и правила его предупреждения; – владеть основами судейства игры в настольный теннис. 	<p><i>Будут уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; • владеть элементарными навыками техники игры в настольный теннис, знать правила игры. <p>Разовьют физическую активность и психологическую подготовку.</p>	Наблюдение. Беседа. Просмотр. Участие в соревнованиях и играх.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Срок обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2024	31.05.2025	34	34	102	2 раза в неделю по 1-2 часа

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Кадровое обеспечение программы

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, обладающим профессиональными компетенциями в области: умения ставить цели и задачи в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся, умения перевести тему занятия в педагогическую задачу, вовлечь обучающихся в процесс формулирования целей и задач, мотивирования обучающихся создавать ситуации, обеспечивающие успех в учебной деятельности, создавать условия обеспечения позитивной мотивации обучающихся, адекватно подбирать приемы и методы работы в рамках одного занятия или цикла занятий, принимать решения в педагогических ситуациях, реализовать педагогическое оценивание.

2.2.2. Материальное обеспечение программы:

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по настольному теннису.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- Правила игры в настольном теннисе.
- Правила судейства в настольном теннисе.
- Положение о соревнованиях по настольному теннису.

Методические рекомендации:

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

Материально-техническое обеспечение

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося,
- набивные мячи – 5 шт.,
- перекладины для подтягивания в висе – 2 штук,
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося,
- секундомер,
- гимнастические скамейки – 6 штук,
- теннисные столы - 2 штуки,
- сетки для настольного тенниса – 3 штуки,
- гимнастические маты – 5 штук,
- гимнастическая стенка,
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч.

2.2.3. Формы аттестации

Способы оценки результативности освоения программы.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за обучающимися, мониторинг личных достижений обучающихся и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности обучающихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Итоговая аттестация проводится в мае месяце и предполагает зачет в форме соревнований.

Формы текущего контроля – 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.

Форма аттестации. Форма демонстрации образовательных результатов – итоговая аттестация проводится в конце обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в баскетбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Оценочные материалы

Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме наблюдения

Низкий уровень – учащийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса, умеет проводить специальную разминку теннисиста, знаком с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.

Средний уровень – учащийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в настольном теннисе, умеет составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Высокий уровень - учащийся имеет глубокие знания о правилах игры в настольный теннис, владеет такими техническими приемами как: накат справа и слева по диагонали, накат справа и слева поочередно, накат справа и слева в один угол стола, топ – пин из разных положений. Учащийся умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации, проводимой в форме сдачи нормативов и спарринг - тренировки.

Упражнения для сдачи нормативов:

- Набивание мяча (кол-во раз) - Юноши: 20 – 25. Девушки: 15 – 20.
- Подрезка (кол – во секунд без потери мяча) – Юноши: 30 – 35 с. Девушки: 25 – 30 с.
- Накат (кол – во раз в серии) – Юноши: 15-20. Девушки: 10 – 15.
- Подача (кол – во раз, 10 попыток) – Юноши: 9 попаданий. Девушки: 7 попаданий.

Спарринг игра – это вид игры в настольном теннисе, при котором ваш партнёр – игрок заменяет соперника во время тренировки. Для спарринга лучше выбирать игрока более высокой квалификации. Такая тренировка дает возможность увидеть уровень исполнения технических элементов, к которому стоит стремиться.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень - ученик самостоятельно и правильно справился с заданием;

- Средний уровень - для правильного выполнения задания ученику требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - ученик не выполнил задание даже после подсказки педагога.

2.4 Методическое обеспечение программы

Вместе со словесными методами (рассказ, объяснение, беседа), используются наглядно-иллюстративные (показ, демонстрация наглядных пособий, видов бросков) и практические (упражнение).

Особенности организации образовательного процесса – очная. Занятие является основной формой организации учебного процесса.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, опрос, обсуждение, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов, презентаций. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

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

Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей учащихся.

При определении содержания деятельности учитываются следующие принципы:

- воспитывающего характера;
- научности (соблюдения строгой технической терминологии, символики);
- связи теории с практикой;
- систематичности и последовательности;
- учёт возрастных и индивидуальных особенностей личности;
- доступности;
- самостоятельности обучающегося при руководящей роли педагога;
- наглядности;
- прочности овладения знаниями и умениями (достигается реализацией всех вышеперечисленных принципов).

Формы проведения занятий:

- Познавательное занятие;
- Занятие-игра
- Физические упражнения с предметами и без предметов
- Турниры
- Сдача контрольных нормативов
- Соревнования

Основными формами образовательного процесса являются:

- практико-ориентированные учебные занятия;
- различные виды соревнований по теннису.

На занятиях настольным теннисом предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (обучающемуся дается самостоятельное задание с учетом возможностей);
- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определенного технологического приема);
- подгрупповая (разделение на мини группы для выполнения упражнений);
- коллективная (выполнение работы для подготовки к соревнованиям).

Алгоритм учебного занятия

Занятия в объединении дополнительного образования «Настольный теннис» строятся по схеме:

1. Вводная часть: (7 мин)

- Введение в тему (создание проблемной ситуации);
- Мотивация деятельности обучающихся;
- Целеполагание;

2. Основная часть: (30-35 мин)

- Актуализация ранее приобретенных знаний;
- Добывание (сообщение и приятие) нового знания;
- Применение и закрепление знаний в практических упражнениях.

3. Заключительная часть: (3 мин)

- Подведение итогов занятия.
- Рефлексия деятельности обучающихся.

2.5 Список литературы 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. Барчукова Г., Настольный теннис. М, 1990 г. Гринберг Г.Л.
4. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
5. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
6. Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
7. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
8. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.
9. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.

2.6 Рекомендуемый список литературы 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. Настольный 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.

3. Календарно - тематический план

№ п/п	Месяц	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1		Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности. Строевые упражнения.	Изучение нового материала	1	Вводный, устный опрос
2		Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки. Упражнение для рук и плечевого пояса	Изучение нового материала	1	Устный опрос
3		Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.	Совершенствование	1	Текущий
4		Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	Совершенствование	1	Текущий
5		Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	Совершенствование	1	Текущий
6		Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	Изучение нового материала	1	Текущий
7		Передвижение игрока приставными шагами.	Изучение нового материала	1	Текущий
8		Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	Совершенствование	1	Сдача элементов технике
9		Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	Изучение нового материала	1	Текущий
10		Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	Изучение нового материала	1	Текущий
11		Учебная игра с элементами подач. Упражнения для ног	Изучение нового материала	1	Соревнование
12		Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	Изучение нового материала	1	Текущий
13		Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	Изучение нового материала	1	Текущий
14		Обучение техники «срезка» мяча.	Изучение нового материала	1	Текущий
15		Совершенствование техники срезки в игре. Упражнения для	Совершенствование	1	Соревнование

		шеи и туловища			
16		Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	Совершенствование	1	Текущий
17		Учебная игра с ранее изученными элементами.	Изучение нового материала	1	Соревнование
18		Соревнование в подгруппах. Судейство, жесты судьи в настольном теннисе.	Изучение нового материала	1	Устный опрос, беседа, соревнование
19		Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач. Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости.	Совершенствование	1	Стартовая Диагностика
20		Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	Совершенствование	1	Текущий
21		Обучение техники «наката» в игре.	Изучение нового материала	1	Текущий
22		Изучение вращения мяча в «накате».	Изучение нового материала	1	Текущий
23		Обучение техники «наката» слева, справа.	Изучение нового материала	1	Текущий
24		Совершенствование техники «наката», применение в игре.	Совершенствование	1	Текущий
25		Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	Совершенствование	1	Сдача техники элементов
26		Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	Совершенствование	1	Соревнование
27		Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	Изучение нового материала	1	Текущий
28		Применение «подставки» в игре.	Совершенствование	1	Текущий
29		Изучение техники выполнения «подставки» слева.	Изучение нового материала	1	Текущий
30		Изучение техники выполнения «подставки» справа	Изучение нового материала	1	Текущий
31		Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	Совершенствование	1	Подготовка к сдаче элементов
32		Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	Совершенствование	1	Сдача техники элементов

33		Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	Изучение нового материала	1	Текущий
34		Применение элемента «подрезка» в игре.	Изучение нового материала	1	Текущий
35		Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе.	Совершенствование	1	Текущий
36		Совершенствование изученных элементов в игре. Упражнения для всех мышц групп.	Изучение нового материала	1	Соревнование
37		Изучение технического приёма «свеча».	Изучение нового материала	1	Текущий
38		Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.	Совершенствование	1	Текущий
39		Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	Изучение нового материала	1	Текущий
40		Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	Изучение нового материала	1	Соревнование
41		Изучение элемента «стоп-спин». Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости.	Изучение нового материала	1	Текущий
42		Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.	Изучение нового материала	1	Текущий
43		Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре	Совершенствование	1	Текущий
44		Занятия для совершенствование ранее изученных элементов	Совершенствование	1	Сдача техники элементов
45		Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	Изучение нового материала	1	Соревнование
46		Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	Изучение нового материала	1	Соревнование
47		Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом	Совершенствование	1	Соревнование
48		Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	Изучение нового материала	1	
49		Выполнение наката справа в правый и левый углы стола. Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости.	Изучение нового материала	1	Тестирование
50		Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок	Совершенствование	1	Текущий

		за 3 мин).			
51		Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).	Совершенствование	1	Сдача техники элементов
52		Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток).	Совершенствование	1	Текущий
53		Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).	Совершенствование	1	Сдача техники элементов
54		Дневник самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение давления и ЧСС.	Изучение нового материала	1	Беседа
55		Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.	Изучение нового материала	1	Текущий
56		Обучение игры ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке. Упражнения для рук и плечевого пояса.	Изучение нового материала	1	Текущий
57		Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения. Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости.	Изучение нового материала	1	Промежуточная диагностика
58		Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения.	Изучение нового материала	1	Соревнование
59		Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	Изучение нового материала	1	Текущий
60		Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	Изучение нового материала	1	Текущий
61		Значение психологической подготовки. Учебная игра.	Изучение нового материала	1	Устный опрос
62		"Накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	Изучение нового материала	1	Текущий
63		Передвижение возле стола в игре по направлениям.	Изучение нового материала	1	Текущий
64		Удар "подрезка". Учебная игра. Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости.	Изучение нового материала	1	Текущий
65		Выполнение подачи в заданную зону стола.	Изучение нового материала	1	Текущий
66		Обучение игровым приёмам "подставка", "плоский удар".	Изучение нового материала	1	Текущий
67		Соединение приёмов: "накат" -	Изучение нового	1	Текущий

		"вращение", "вращение" - "подставка".	материала		
68		Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой.	Изучение нового материала	1	Тестирование
69		Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.	Изучение нового материала	1	Текущий
70		Удар "накат": удержание мяча на столе (не менее 10 раз).	Изучение нового материала	1	Текущий
71		Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 40 раз).	Совершенствование	1	Текущий
72		Передвижение в 3-х метровой зоне приставным шагом (не менее 20 раз за 30 секунд).	Изучение нового материала	1	Текущий
73		Набивание мяча на ракетке (не менее 50 раз правой, левой, двумя сторонами ракетки).	Изучение нового материала	1	Текущий
74		Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 20 раз).	Изучение нового материала	1	Текущий
75		Приставной, скрестный шаг. Прыжки на скакалке 30сек. Учебная игра.	Изучение нового материала	1	Текущий
76		Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.	Изучение нового материала	1	Текущий
77		Прыжковые упражнения и перемещения в "стойке теннисиста".	Изучение нового материала	1	Текущий
78		Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости.	Изучение нового материала	1	Текущий
79		Удары "накат" и "подрезка". Видео пособие.	Изучение нового материала	1	Текущий
80		Подача справа и слева. Учебная игра.	Изучение нового материала	1	Текущий
81		Виды ракеток и накладок. Эстафеты с ракеткой.	Изучение нового материала	1	Устный опрос
82		Обучение движениям при выполнении ударов "накат" и "подрезка".	Изучение нового материала	1	Текущий
83		Замах ракеткой, удар, завершающая фаза. Работа плеча, предплечья и кисти.	Изучение нового материала	1	Текущий
84		Выполнение ударов "накат" и "подрезка" в игре по диагоналям.	Изучение нового материала	1	Текущий
85		Простые передвижения возле	Изучение нового	1	Текущий

		стола: работа ног, положение корпуса. Упражнения для ног.	материала		
86		Подача справа и слева: замах при подаче, работа кисти, поворот корпуса, положение ног.	Изучение нового материала	1	Текущий
87		Изучение траектории полёта, высоты отскока мяча, соударения мяча и ракетки.	Изучение нового материала	1	Текущий
88		Влияния угла наклона ракетки на полёт мяча при выполнении ударов "накат" и "подрезка".	Изучение нового материала	1	Текущий
89		Владение ракеткой и передвижения у стола.	Изучение нового материала	1	Текущий
90		Тактика игры атакующего. Учебная игра.	Изучение нового материала	1	Текущий
91		Влияние настольного тенниса на организм.	Изучение нового материала	1	Текущий
92		Тактика игры против атакующего.	Изучение нового материала	1	Текущий
93		Тактика игры атакующего против атакующего.	Изучение нового материала	1	Текущий
94		Особенности настольного тенниса.	Изучение нового материала	1	Текущий
95		Совершенствование игровых навыков и овладение техникой нанесения ударов.	Совершенствование	1	Подготовка к сдаче техники
96		Совершенствование игровых навыков сильных ударов с вращением мяча.	Совершенствование	1	Сдача элементов техники
97		Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	Совершенствование	1	Соревнование
98		Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	Совершенствование	1	Соревнование
99		Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра.	Совершенствование	1	Соревнование
100		Нормативы по физической подготовке новых теннисистов. Учебная игра.	Совершенствование	1	Подготовка к сдаче нормативов
101		<i>Контрольные нормативы.</i> Общая и специальная физическая подготовка	Совершенствование	1	Итоговая диагностика
102		Игровой урок. Подведение итогов.	Совершенствование	1	Соревнование

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4",**
Федорова Елена Владимировна, Директор

13.12.24 13:44 (MSK)

Сертификат 056646AD779B8A28D58AC329DD027162