

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №1 города Похвистнево
городского округа Похвистнево Самарской области
структурное подразделение Детско-юношеская спортивная школа

«РАССМОТРЕНО»
Протокол заседания
Тренерского Совета
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №1
города Похвистнево
Протокол № 17 от 07.08.2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ №1
города Похвистнево
_____ Гайнанова В.Р.
Приказ №238–ОД от 07.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Возраст обучающихся – 7-18 лет

Срок реализации - 2 года

Разработчик программы:
Фроленков А.А.
тренер-преподаватель

Оглавление

Краткая аннотация	2
1. Пояснительная записка	2
2. Учебный план программы	5
3. Учебно-тематический план	5
3.1. Учебно-тематический план 1 года обучения	5
3.1.1. Учебно-тематический план модуля «Знание сила!»	5
3.1.2 Учебно-тематический план модуля «Играй головой»	6
3.1.3. Учебно-тематический план модуля «Хитрый мяч»	8
3.1.4. Учебно-тематический план модуля «Совершенству нет предела»	9
3.2. Учебно-тематический план 2 года обучения	10
3.2.1. Учебно-тематический план модуля «Крепкий фундамент».	10
3.2.2. Учебно-тематический план модуля «Техника»	12
3.2.3. Учебно-тематический план модуля «Физическая подготовка»	13
3.2.4. Учебно-тематический план модуля «Тактика»	15
4. Содержание программы	16
4.1. Содержание программы 1 года обучения	16
4.1.1. Содержание программы модуля «Знание сила!»	16
4.1.2. Содержание программы модуля «Играй головой»	17
4.1.3. Содержание программы модуля «Хитрый мяч»	18
4.1.4. Содержание программы модуля «Совершенству нет предела».	19
4.2. Содержание программы 2 года обучения	20
4.2.1. Содержание программы модуля «Крепкий фундамент».	20
4.2.2. Содержание программы модуля «Техника»	21
4.2.3. Содержание программы модуля «Физическая подготовка»	22
4.2.4. Содержание программы модуля «Тактика»	23
5. Ресурсное обеспечение	24
6. Список литературы и интернет-ресурсов.	25
Приложение 1 Календарный учебный график программы «Настольный теннис».	26

Краткая аннотация.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» предназначена для учащихся 7-18 лет, проявляющих к настольному теннису. В результате обучения дети овладеют навыками игры в настольный теннис.

1. Пояснительная записка.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» физкультурно-спортивная имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы.

В условиях социально-экономических и политических преобразований современной России особое значение приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирования здорового образа жизни, поэтому развитие физической культуры и спорта - приоритетное направление социальной политики государства.

Физическая культура и спорт является одним из наиболее важных факторов укрепления и сохранения здоровья и составной частью формирования здорового образа жизни каждого человека в отдельности и всего общества в целом.

Спорт пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Спорт как национальное увлечение, способное сплотить общество единой национальной идеей, наполнить своеобразной идеологией, стремлением людей к успеху, к победе.

Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности. Многие социальные ситуации проигрываются в спортивной деятельности, что позволяет спортсмену набирать для себя жизненный опыт, выстраивать особую систему ценностей и установок.

Придя в спортивную секцию или школу, юный спортсмен попадает в новую социальную сферу: тренеры, судьи, спортивный коллектив - это новые агенты социализации, конкретные люди, ответственные за воспитание и образование, обучение культурным нормам и образцам поведения, обеспечивающие эффективное освоение новой социальной роли, в которой оказывается юный спортсмен. Ценностный потенциал спорта позволяет решать целый ряд воспитательных задач. Уже отмечалось, что спорт - это школа воспитания мужества, характера, воли. Спортивная деятельность позволяет юному спортсмену стойко переносить трудности, нередко возникающие у ребенка в школе, в семье, в других жизненных ситуациях.

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. Это и определяет актуальность программы.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании и основана на модульном принципе освоения материала, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

Педагогическая целесообразность определена тем, что ориентируется на приобщение обучающихся к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы организма обучающихся.

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни посредством обучения настольному теннису.

Задачи программы:

обучающие:

- сформировать элементарные представления в области физической культуры и спорта;
- сформировать элементарные представления в области анатомии, физиологии и гигиены

человека;

- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- обучить техническим элементам и правилам игры в настольный теннис;

- обучить тактическим индивидуальным действиям;

- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки;

развивающие:

- развить тактические навыки и умения;

- развить физические и специальные качества;

- расширить функциональные возможности организма;

воспитательные:

- сформировать организаторские навыки и умения действовать в команде;

- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;

- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;

- сформировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты освоения программы.

По окончании освоения программы обучающийся должен показать следующие результаты:

Личностные

Проявляет

- чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи;

- чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество;

- культуру здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни;

культуру поведения болельщика во время просмотра игр.

Метапредметные

Познавательные УУД:

– работа с информацией

– сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует по нескольким основаниям и признакам виды спорта

– определяет по схемам и знакам направленность действий игроков команды

– определяет по знакам судьи правильность действий игроков команды

Коммуникативные УУД:

– умеет слушать и слышать игроков своей команды и судьи

– взаимодействует по правилам игры в команде

Регулятивные УУД:

– ставит цель при игре

– планирует свою индивидуальную деятельность во время игры

– находит и корректирует недочеты и ошибки в игре с помощью педагога

- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;

- выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;

организует деятельность игроков команды по ОФП с помощью педагога.

Предметные

Должен знать:

- начальные знания истории развития видов спорта в России;

- базовые основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека;

- причины травматизма и правила безопасности во время занятий;

- правила игры настольный теннис
- технические приемы игры
- общие правила соревнований по настольному теннису;

Должен уметь:

- технически правильно выполнять элементы и приемы игры
- играть с соблюдением основных правил;

участвовать в соревновательной деятельности

Сроки реализации: программа рассчитана на 2 года обучения объем каждого уровня - 126

часов

Стартовая уровень: 1-5 классы

126 часов, 3,5 часа в неделю.

Базовая уровень: 6-11 классы

126 часов, 3,5 часа в неделю.

Форма обучения – очно-заочная

Форма организации деятельности обучающихся – парная, групповая, индивидуальная.

Основными видами организации занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- просмотр обучающего видеоконтента;
- контрольные занятия;
- открытые занятия;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

Режим занятий – 2 раза в неделю (2 и 1,5 академических часа), с перерывом 10 минут после каждых 40 минут обучения.

Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся

Направленность	Мин. наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Макс. количественный состав группы (человек)	Макс. объем тренировочной нагрузки в неделю в академ. часах
Физкультурно-спортивная	10	15-20	до 25	3,5

Наполняемость группы из оптимального количественного состава 15 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе.

Группы формируются из вновь зачисляемых в учреждение детей, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

2. Учебный план.

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1 год обучения (стартовый уровень)				
1.	«Знание-сила!»	22	7	15
2.	«Играй головой!»	30	7	23
3.	«Хитрый мяч»	50	11	39
4.	«Совершенству нет предела»	24	6	18
	Всего часов	126	31	95
2 год обучения (базовый уровень)				
1.	«Крепкий фундамент»	21	5	16
2.	«Техника»	30	6	24
3.	«Физическая подготовка»	41	8	33
4.	«Тактика»	34	8	26
	Всего часов	126	27	99

3. Учебно-тематический план программы.

3.1. Учебно-тематический план первого года обучения (стартовый уровень)

3.1.1. Учебно-тематический план модуля «Знание сила!»

Цель: Сформировать у обучающихся общее представление о настольном теннисе.

Задачи:

Воспитательные:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами настольного тенниса;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития

Развивающие:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами настольного тенниса;
- приобретение необходимых теоретических знаний по настольному теннису

Обучающие:

- обучить основным техническим приемам игры в настольный теннис (срезка, накат, хватка, стойка);
- обучить навыкам пространственной ориентации на площадке;

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- историю развития настольного тенниса в мире и России ;
- правила техники безопасности на занятиях по настольному теннису;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные правила по настольному теннису;
- особенности выполнения технических приемов по настольному теннису.

уметь:

- выполнять хватку и стойку;
- выполнять удары по мячу;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять приемы страховки и самостраховки в настольном теннисе;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами настольного тенниса.

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Техника безопасности на занятии. История развития настольного тенниса.	1		1	Наблюдение, беседа, тестирование
2.	Основы анатомии и физиологии.	1		1	Наблюдение, беседа
3.	Правила игры в настольном теннисе.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
4.	Разновидности ракеток.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
5.	Подводящие упражнения.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
6.	Упражнения на определенные мышцы.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
7.	Упражнения на расслабление и растяжку.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
8.	Психологическая подготовка.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
9.	Организация соревнований.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
10.	Упражнения с ракеткой и мячом.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
11.	Техника передвижений.	0,4	1,6	2	Наблюдение, беседа
12.	Точность попадания.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
13.	Подача мяча.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
14.	Удар-толчок.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
15.	Удар слева.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
16.	Удар справа.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
17.	Срезка справа и слева.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
18.	Движение с мячом и без мяча.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
19.	Сочетание ударов срезкой слева и справа.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
	Всего часов	7	15	22	

3.1.2. Учебно-тематический план модуля «Играй головой»

Цель: развитие специальных психофизических качеств при обучении тактическим приемам в настольный теннис.

Задачи:

Воспитательные

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры, а именно настольный теннис;

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

Развивающие:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами настольного тенниса;

- приобретение необходимых теоретических знаний по настольному теннису;

Обучающие:

- обучить основным техническим приемам игры в настольный теннис (атакующие удары с передвижением и защитные удары с передвижением);

- обучить основным тактическим действиям нападения и защиты в настольном теннисе.

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- особенности выполнения технических приемов по настольному теннису.

уметь:

- выполнять атакующие удары по мячу с передвижением

- выполнять защитные удары с передвижением;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с элементами настольного тенниса;

- выполнять комбинации против защитника и нападающего.

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля /аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Удар с перемещением	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
2	Накат слева с передвижением	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
3	Накат справа с передвижением	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
4	Основная стойка	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
5	Перемещение теннисиста	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
6	Работа ног при ударах слева и справа	0,4	1,6	2	Наблюдение, беседа
7	Упражнения на развитие скорости и координации	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
8	Обучение приставным шагам	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
9	Удар накатом и срезкой с передвижением	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
10	Тестирование техники передвижения	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа, Тестирование (Приложение 3)
11	Упражнения с большим количеством мячей (БКМ)	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
12	Удары по мячу с верхним вращением (БКМ)	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
13	Удары по мячу с нижним вращением(БКМ)				Наблюдение,

		0,2	0,8	1	беседа
14	Накат справа с (БКМ)	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
15	Накат слева с (БКМ)	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
16	Накат слева и справа с передвижением	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
17	Накат слева справа и срезка с передвижением	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
18	Удары по мячу с верхним вращением с передвижением	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
19	Удары по мячу с нижним вращением с передвижением	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
20	Сочетание ударов накат и срезка	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
21	Тестирование с (БКМ)	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
22	Комбинации	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
23	Комбинации, используемые против разных стилей.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
24	Тактический план на игру	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
25	Общие принципы построения игры	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
	Всего часов	7	23	30	

3.1.3. Учебно-тематический план модуля «Хитрый мяч»

Цель: Развитие физических качеств при обучении техническим приёмам в настольный теннис.

Задачи:

Воспитательные

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

Развивающие:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами настольного тенниса;
- приобретение необходимых теоретических знаний по настольному теннису;

Обучающие:

- обучить основным техническим приемам игры в настольный теннис (топ-спин, подрезка, блок, завершающий удар);
- обучить навыкам пространственной ориентации на площадке и перемещения (позиции за теннисным столом, зоны);

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- особенности выполнения технических приемов по настольному теннису.

уметь:

- выполнять верхнее вращение мяча;
- выполнять нижнее вращение мяча;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с элементами настольного тенниса.

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Топ-спин. Удар с верхним вращением.	4	9	13	Наблюдение, беседа
2.	Блок против топ-спина.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа,
3.	Прием топ-спина подрезкой.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
4.	Перекрыт.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
5.	Подставка слева и справа	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
6.	Упражнения на развитие ловкости, гибкости, координации	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
7.	Бег скрестным шагом	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
8.	Упражнения на растягивание	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
9.	Упражнения с предметами	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
10.	Упражнения на развитие выносливости	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
11.	Тренировка по элементам со средней скоростью	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
12.	Упражнения на развитие скоростной выносливости	1	4	5	Наблюдение, беседа
13.	Прием завершающего удара подрезкой	1	5	6	Наблюдение, беседа
14.	Защита без нижнего вращения	0,4	1,6	2	Наблюдение, беседа
15.	Удар с нижним вращением. Срезка	1	5	6	Наблюдение, беседа
16.	Подачи	1	5	6	Наблюдение, беседа
Всего часов		11	39	50	

3.1.4. Учебно-тематический план модуля «Совершенству нет предела».

Цель: Воспитание коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности.

Задачи:

Воспитательные:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами настольного тенниса;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития

- *Развивающие:*
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами настольного тенниса;
- приобретение необходимых теоретических знаний по настольному теннису

Обучающие:

- обучить основным техническим приемам игры в настольный теннис (сочетание основных ударов топ-спина, накатов, подрезок);
- обучить основным методам саморегуляции (формирование мотивации, разбор игр на видео, самовнушение и подготовка к соревнованиям).

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- правила техники безопасности на занятиях по настольному теннису;
- влияние настольного тенниса на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные правила по настольному теннису;
- особенности выполнения технических приемов по настольному теннису.

уметь:

- выполнять сочетание различных ударов;
- выполнять удары по мячу;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять приемы страховки и самостраховки в настольном теннисе.

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Сочетание основных ударов	3	7	10	Наблюдение, беседа
2.	Психология в соревнованиях	2	7	9	Наблюдение, беседа
3.	Игровая разминка	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
4.	Судейство на соревнованиях	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
5.	Все виды ударов с игрой на счет	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
6.	Соревнования по изучаемым элементам	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
7.	Контрольные испытания	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа, тестирование.
	Всего часов	6	18	24	

3.2. Учебно-тематический план программы второго года обучения (базовый уровень).

3.2.1. Учебно-тематический план модуля «Крепкий фундамент».

Цель: Сформировать у обучающихся общее представление о настольном теннисе.

Задачи:

Воспитательные:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами настольного тенниса;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития
- *Развивающие:*

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами настольного тенниса;
 - приобретение необходимых теоретических знаний по настольному теннису
- Обучающие:*
- обучить основным техническим приемам игры в настольный теннис (срезка, накат, хватка, стойка);
 - обучить навыкам пространственной ориентации на площадке.

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- историю развития настольного тенниса в мире и России ;
- правила техники безопасности на занятиях по настольному теннису;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные правила по настольному теннису;
- особенности выполнения технических приемов по настольному теннису.

уметь:

- выполнять хватку и стойку;
- выполнять удары по мячу;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять приемы страховки и самостраховки в настольном теннисе;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом

средствами настольного тенниса.

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	История развития настольного тенниса.	1		1	Наблюдение, беседа, тестирование
2	Правила игры в настольном теннисе	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
3	Подводящие упражнения	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
4	Упражнения на определенные мышцы	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
5	Упражнения на расслабление и растяжку	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
6	Психологическая подготовка к участию в соревнованиях.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
7	Упражнения с ракеткой и мячом	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
8	Техника передвижения у стола.	0,2	1,8	2	Наблюдение, беседа
9	Точность попадания.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
10	Удар-толчок.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
11	Удар слева.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
12	Удар справа.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
13	Срезка справа и слева.	0,5	2,5	3	Наблюдение, беседа

14	Движение с мячом и без мяча.	0,2	1,8	2	Наблюдение, беседа
15	Сочетание ударов срезкой слева и справа.	0,5	2,5	3	Наблюдение, беседа
Всего часов		5	16	21	

3.2.2. Учебно-тематический план модуля «Техника»

Цель: развитие специальных психофизических качеств, при обучении тактическим приемам в настольный теннис.

Задачи:

Воспитательные

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры, а именно настольный теннис;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития,

профессионального самоопределения.

Развивающие:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами настольного тенниса;
- приобретение необходимых теоретических знаний по настольному теннису;

Обучающие:

- обучить основным техническим приемам игры в настольный теннис (атакующие удары с передвижением и защитные удары с передвижением);
- обучить основным тактическим действиям нападения и защиты в настольном теннисе.

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- особенности выполнения технических приемов по настольному теннису.

уметь:

- выполнять атакующие удары по мячу с передвижением
- выполнять защитные удары с передвижением;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с элементами настольного

тенниса;

- выполнять комбинации против защитника и нападающего.

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля / аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Удар с перемещением	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
2	Накат слева с передвижением	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
3	Накат справа с передвижением	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
4	Основная стойка	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
5	Перемещение теннисиста	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
6	Работа ног при ударах слева и справа	0,3	1,7	2	Наблюдение, беседа
7	Упражнения на развитие скорости и координации	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
8	Обучение приставным шагам	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
9	Удар накатом и срезкой с передвижением				Наблюдение,

		0,2	0,8	1	беседа
10	Тестирование техники передвижения	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа, Тестирование
11	Упражнения с большим количеством мячей(БКМ)	0,4	1,6	2	Наблюдение, беседа
12	Удары по мячу с верхним вращением (БКМ)	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
13	Удары по мячу с нижним вращением(БКМ)	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
14	Накат справа с (БКМ)	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
15	Накат слева с (БКМ)	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
16	Накат слева и справа с передвижением	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
17	Накат слева справа и срезка с передвижением	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
18	Удары по мячу с верхним вращением с передвижением	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
19	Удары по мячу с нижним вращением с передвижением	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
20	Сочетание ударов накат и срезка	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
21	Тестирование с (БКМ)	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
22	Комбинации	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
23	Комбинации, используемые против разных стилей.	0,6	3,4	4	Наблюдение, беседа
24	Тактический план на игру	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
25	Общие принципы построения игры	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
	Всего часов	6	24	30	

3.2.3. Учебно-тематический план модуля «Физическая подготовка».

Цель: Развитие физических качеств при обучении техническим приёмам в настольный теннис.

Задачи:

Воспитательные

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития,

профессионального самоопределения;

Развивающие:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами настольного тенниса;
- приобретение необходимых теоретических знаний по настольному теннису.

Обучающие:

- обучить основным техническим приемам игры в настольный теннис (топ-спин, подрезка, блок, завершающий удар);
- обучить навыкам пространственной ориентации на площадке и перемещения (позиции за теннисным столом, зоны).

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- особенности выполнения технических приемов по настольному теннису.

уметь:

- выполнять верхнее вращение мяча;
- выполнять нижнее вращение мяча;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с элементами настольного

тенниса.

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Топ-спин. Удар с верхним вращением.	3	10	13	Наблюдение, беседа
2.	Блок против топ-спина.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
3.	Прием топ-спина подрезкой.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
4.	Перекрут.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
5.	Подставка слева и справа.	0,3	1,7	2	Наблюдение, беседа
6.	Упражнения на развитие ловкости, гибкости, координации.	0,3	1,7	2	Наблюдение, беседа
7.	Бег скрестным шагом.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
8.	Упражнения на растягивание.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
9.	Упражнения с предметами.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
10.	Упражнения на развитие выносливости.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
11.	Тренировка по элементам со средней скоростью.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
12.	Упражнения на развитие скоростной выносливости.	1	4	5	Наблюдение, беседа
13.	Прием завершающего удара подрезкой.	1	5	6	Наблюдение, беседа
14.	Защита без нижнего вращения.	0,4	1,6	2	Наблюдение, беседа
15.	Удар с нижним вращением. Срезка.	0,4	2,6	3	Наблюдение, беседа
Всего часов		8	33	41	

3.2.4. Учебно-тематический план модуля «Тактика».

Цель: Воспитание коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности.

Задачи:

Воспитательные:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами настольного тенниса;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития

Развивающие:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами настольного тенниса;
- приобретение необходимых теоретических знаний по настольному теннису

Обучающие:

- обучить основным техническим приемам игры в настольный теннис (сочетание основных ударов топ-спина, накатов, подрезок);
- обучить основным методам саморегуляции (формирование мотивации, разбор игр на видео, самовнушение и подготовка к соревнованиям).

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- правила техники безопасности на занятиях по настольному теннису;
- влияние настольного тенниса на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные правила по настольному теннису;
- особенности выполнения технических приемов по настольному теннису.

уметь:

- выполнять сочетание различных ударов;
- выполнять удары по мячу;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять приемы страховки и самостраховки в настольном теннисе.

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Сочетание основных ударов	3	10	13	Наблюдение, беседа
2.	Психология в соревнованиях	3	6	9	Наблюдение, беседа
3.	Игровая разминка	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
4.	Судейство на соревнованиях	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
5.	Все виды ударов с игрой на счет	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
6.	Соревнования между группами	0,5	3,5	4	Наблюдение, беседа
7.	Контрольные испытания	-	2	2	Наблюдение, беседа, тестирование.
	Всего часов	8	26	34	

4. Содержание программы.

4.1. Содержание программы первого года обучения.

4.1.1. Содержание программы модуля «Знание сила!»

Тема 1.

История развития настольного тенниса.

Теория: знакомство с техникой безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке во время проведения занятий по настольному теннису, знакомство с историей возникновения игры «настольный теннис» в мире и России, хронология значимых событий в настольном теннисе, развитие игры, призёры Олимпийских игр.

Практика: тестирование, беседа.

Тема 2. Основы анатомии и физиологии.

Теория: знакомство с биологическими процессами протекающие в организме, изучение способов закаливания организма.

Практика: тестирование, беседа.

Тема 3. Правила игры в настольный теннис.

Теория: изучение основных правил игры в настольный теннис.

Практика: тестирование, беседа.

Тема 4. Разновидности ракеток. Хватка

Практика: выполнение комплекса упражнений на изучение европейской хватки.

Тема 5. Подводящие упражнения.

Практика: выполнение комплекса упражнений на освоение техники игры в настольный теннис.

Тема 6. Упражнения на развитие определенных групп мышц.

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие мышц рук ног ,туловища.

Тема 7. Упражнения на расслабление.

Практика: выполнение комплекса упражнений на растяжку мышечных групп

Тема 8. Психологическая подготовка.

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие эмоциональной устойчивости организма.

Тема 9. Правила соревнований.

Практика: Организация и проведение соревнований

Тема 10. Упражнения с ракеткой и мячом.

Практика: выполнение комплекса упражнений, развивающих технику хватки теннисной ракетки.

Тема 11. Техника передвижения у стола.

Практика:. отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники передвижения в настольном теннисе.

Тема 12. Точность попадания.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники точности попадания в настольном теннисе.

Тема 13. Подача мяча.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники подачи.

Тема 14.Удар-толчок.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники удара –толчок в настольном теннисе.

Тема 15. Удар слева.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники толчка-слева.

Тема 16. Удар справа.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники толчка-справа.

Тема 17. Срезка слева и справа.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники срезки слева и справа в настольном теннисе.

Тема 18. Движение с мячом и без мяча

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники в настольном теннисе.

Тема 19. Сочетание ударов срезкой слева и справа

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники сочетания срезов слева и справа в настольном теннисе.

4.1.2. Содержание программы модуля «Играй головой».

Тема 1. Удар с перемещением.

Практика: изучение особенностей выполнения ударов с перемещением в настольном теннисе.

Тема 2. Накат слева с передвижением.

Практика: Изучение особенностей выполнения наката слева с передвижением в настольном теннисе

Тема 3. Накат справа с передвижением.

Практика: Изучение особенностей выполнения наката справа с передвижением в настольном теннисе

Тема 4. Основная стойка.

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие стойки теннисиста

Тема 5. Перемещение теннисиста

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие передвижения теннисиста

Тема 6. Работа ног при ударах слева и справа.

Практика: выполнение комплекса упражнений, на развитие работы ног при ударах слева и справа.

Тема 7. Упражнения на развитие скорости и координации.

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие скорости и координации, участие в подвижных играх.

Тема 8. Обучение приставным шагам.

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие приставных шагов.

Тема 9. Удар накатом и срезкой с передвижением.

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие наката и срезки с передвижением

Тема 10. Тестирование техники передвижения.

Практика: Сдача нормативов передвижения теннисиста.

Тема 11. Упражнения с большим количеством мячей(БКМ).

Практика: выполнение комплекса упражнений с (БКМ).

Тема 12. Удары по мячу с верхним вращением.

Практика: выполнение комплекса упражнений, развивающих удары по мячу с верхним вращением (БКМ).

Тема 13. Удары по мячу с нижним вращением.

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие ударов по мячу с нижним вращением с (БКМ)

Тема 14. Накат справа.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники наката справа с (БКМ).

Тема 15. Накат слева.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники наката слева с (БКМ).

Тема 16. Накат слева и справа с передвижением.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники наката слева и справа с передвижением

Тема 17. Накат слева справа и срезка с передвижением.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники наката слева и справа и срезки с передвижением.

Тема 18. Удары по мячу с верхним вращением с передвижением.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники ударов по мячу с верхним вращением с передвижением.

Тема 19. Удары по мячу с нижним вращением с передвижением.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники ударов по мячу с нижним вращением с передвижением.

Тема 20. Сочетание ударов накат и срезка.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники сочетания наката и срезки.

Тема 21. Тестирование с БКМ.

Практика: Сдача нормативов с большим количеством мячей.

Тема 22. Комбинации.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники защиты и нападения в настольном теннисе.

Тема 23. Комбинации используемые против разных стилей.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники нападения против защиты и защиты против нападения в настольном теннисе.

Тема 24. Тактический план на игру.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники ударов против разных стилей в настольном теннисе.

Тема 25. Общие принципы построения игры.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники ударов по мячу в игре на счет.

4.1.3. Содержание программы модуля «Хитрый мяч»

Тема 1. Топ-спин. Удар с верхним вращением.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники топ-спина в настольном теннисе.

Тема 2. Блок против топ-спина

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники блока.

Тема 3. Прием топ-спина подрезкой

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники подрезки против топ-спина.

Тема 4. Перекрут

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники перекрута в настольном теннисе.

Тема 5. Подставка слева и справа

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники подставки слева и справа.

Тема 6. Упражнения на развитие ловкости, гибкости, координации

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие ловкости, гибкости, координации.

Тема 7. Упражнения на растягивание

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости, участие в подвижных играх.

Тема 8. Бег скрестным шагом

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие бега скрестным шагом.

Тема 9. Упражнения с предметами

Практика: выполнение комплекса упражнений с предметами, участие в подвижных играх.

Тема 10. Упражнения на развитие выносливости.

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие выносливости, участие в подвижных играх.

Тема 11. Тренировка по элементам со средней скоростью

Практика: выполнение комплекса упражнений со средней скоростью по элементам в настольном теннисе.

Тема 12. Упражнения на скоростную выносливость.

Практика: выполнение комплекса упражнений, развивающих скоростную выносливость, участие в подвижных играх.

Тема 13. Прием завершающего удара подрезкой

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники приёма завершающего удара подрезкой в настольном теннисе.

Тема 14. Защита без нижнего вращения

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники защиты без нижнего вращения в настольном теннисе.

Тема 15. Удар с нижним вращением. Срезка

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники срезки в настольном теннисе.

Тема 16. Подачи

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники подачи в настольном теннисе

4.1.4. Содержание программы модуля «Совершенству нет предела»

Тема 1. Сочетание основных ударов

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники сочетания ударов топ-спина ,накатов подрезок, подачи и блоков в настольном теннисе.

Тема 2. Психология в соревнованиях

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование психологической подготовки на соревнованиях.

Тема 3. Игровая разминка

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание игровой разминки в настольном теннисе.

Тема 4 Судейство на соревнованиях

Практика: выполнение и формирование судейской практики на соревнованиях по настольному теннису.

Тема 5. Все виды ударов с игрой на счет

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники сочетания всех видов ударов в игре на счет.

Тема 6. Соревнования по изучаемым элементам

Практика: тестирование, беседа.

Тема 7. Контрольные испытания

Практика: соревнования по настольному теннису, сдача нормативов.

4.2. Содержание программы второго года обучения.

4.2.1. Содержание программы модуля «Крепкий фундамент».

Тема 1. История развития настольного тенниса.

Теория: знакомство с техникой безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке во время проведения занятий по настольному теннису. История возникновения игры «настольный теннис» в мире и России, хронология значимых событий в настольном теннисе, развитие игры, призёры Олимпийских игр.

Практика: тестирование, беседа.

Тема 2. Правила игры в настольный теннис.

Теория: изучение основных правил игры в настольный теннис.

Практика: тестирование, беседа.

Тема 3. Подводящие упражнения.

Практика: выполнение комплекса упражнений на освоение техники игры в настольный теннис.

Тема 4. Упражнения на развитие определенных групп мышц.

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие мышц рук ног, туловища.

Тема 5. Упражнения на расслабление.

Практика: выполнение комплекса упражнений на растяжку мышечных групп

Тема 6. Психологическая подготовка к участию в соревнованиях.

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие эмоциональной устойчивости организма.

Тема 7. Упражнения с ракеткой и мячом.

Практика: выполнение комплекса упражнений, развивающих технику хватки теннисной ракетки.

Тема 8. Техника передвижения у стола.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники передвижения в настольном теннисе.

Тема 9. Точность попадания.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники точности попадания в настольном теннисе.

Тема 10. Удар-толчок.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники удара –толчок в настольном теннисе.

Тема 11. Удар слева.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники толчка-слева.

Тема 12. Удар справа.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники толчка-справа.

Тема 13. Срезка слева и справа.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники срезки слева и справа в настольном теннисе.

Тема 14. Движение с мячом и без мяча

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники в настольном теннисе.

Тема 15. Сочетание ударов срезкой слева и справа

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники сочетания срезов слева и справа в настольном теннисе.

4.2.2. Содержание модуля «Техника».

Тема 1. Удар с перемещением.

Практика: изучение особенностей выполнения ударов с перемещением в настольном теннисе.

Тема 2. Накат слева с передвижением.

Практика: Изучение особенностей выполнения наката слева с передвижением в настольном теннисе

Тема 3. Накат справа с передвижением.

Практика: Изучение особенностей выполнения наката справа с передвижением в настольном теннисе

Тема 4. Основная стойка.

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие стойки теннисиста

Тема 5. Перемещение теннисиста

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие передвижения теннисиста

Тема 6. Работа ног при ударах слева и справа.

Практика: выполнение комплекса упражнений, на развитие работы ног при ударах слева и справа.

Тема 7. Упражнения на развитие скорости и координации.

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие скорости и координации, участие в подвижных играх.

Тема 8. Обучение приставным шагам.

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие приставных шагов.

Тема 9. Удар накатом и срезкой с передвижением.

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие наката и срезки с передвижением

Тема 10. Тестирование техники передвижения.

Практика: Сдача нормативов передвижения теннисиста.

Тема 11. Упражнения с большим количеством мячей(БКМ).

Практика: выполнение комплекса упражнений с (БКМ).

Тема 12. Удары по мячу с верхним вращением.

Практика: выполнение комплекса упражнений, развивающих удары по мячу с верхним вращением (БКМ).

Тема 13. Удары по мячу с нижним вращением.

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие ударов по мячу с нижним вращением с (БКМ)

Тема 14. Накат справа.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники наката справа с (БКМ).

Тема 15. Накат слева.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники наката слева с (БКМ).

Тема 16. Накат слева и справа с передвижением.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники наката слева и справа с передвижением

Тема 17. Накат слева справа и срезка с передвижением.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники наката слева и справа и срезки с передвижением.

Тема 18. Удары по мячу с верхним вращением с передвижением.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники ударов по мячу с верхним вращением с передвижением.

Тема 19. Удары по мячу с нижним вращением с передвижением.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники ударов по мячу с нижним вращением с передвижением.

Тема 20. Сочетание ударов накат и срезка.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники сочетания наката и срезки.

Тема 21. Тестирование с БКМ.

Практика: Сдача нормативов с большим количеством мячей.

Тема 22. Комбинации.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники защиты и нападения в настольном теннисе.

Тема 23. Комбинации используемые против разных стилей.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники нападения против защиты и защиты против нападения в настольном теннисе.

Тема 24. Тактический план на игру.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники ударов против разных стилей в настольном теннисе.

Тема 25. Общие принципы построения игры.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники ударов по мячу в игре на счет.

4.2.3. Содержание модуля «Физическая подготовка».

Тема 1. Топ-спин. Удар с верхним вращением.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники топ-спина в настольном теннисе.

Тема 2. Блок против топ-спина

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники блока.

Тема 3. Прием топ-спина подрезкой

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники подрезки против топ-спина.

Тема 4. Перекрут

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники перекрута в настольном теннисе.

Тема 5. Подставка слева и справа

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники подставки слева и справа.

Тема 6. Упражнения на развитие ловкости, гибкости, координации

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие ловкости, гибкости, координации.

Тема 7. Упражнения на растягивание

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости, участие в подвижных играх.

Тема 8. Бег скрестным шагом

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие бега скрестным шагом.

Тема 9. Упражнения с предметами

Практика: выполнение комплекса упражнений с предметами, участие в подвижных играх.

Тема 10. Упражнения на развитие выносливости.

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие выносливости, участие в подвижных играх.

Тема 11. Тренировка по элементам со средней скоростью

Практика: выполнение комплекса упражнений со средней скоростью по элементам в настольном теннисе.

Тема 12. Упражнения на скоростную выносливость.

Практика: выполнение комплекса упражнений, развивающих скоростную выносливость, участие в подвижных играх.

Тема 13. Прием завершающего удара подрезкой

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники приёма завершающего удара подрезкой в настольном теннисе.

Тема 14. Защита без нижнего вращения

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники защиты без нижнего вращения в настольном теннисе.

Тема 15. Удар с нижним вращением. Срезка

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники срезки в настольном теннисе.

4.2.4. Содержание программы модуля «Тактика».

Тема 1. Сочетание основных ударов.

Теория: Основные удары.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники сочетания ударов топ-спина, накатов подрезок, подачи и блоков в настольном теннисе.

Тема 2. Психология в соревнованиях

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование психологической подготовки на соревнованиях.

Тема 3. Игровая разминка

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание игровой разминки в настольном теннисе.

Тема 4 Судейство на соревнованиях

Практика: отработка судейской практики на соревнованиях по настольному теннису.

Тема 5. Все виды ударов с игрой на счет

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники сочетания всех видов ударов в игре на счет.

Тема 6. Соревнования между группами

Практика: соревнования по настольному теннису

Тема 7. Контрольные испытания

Практика: сдача нормативов.

5. Ресурсное обеспечение программы.

Информационно-методическое обеспечение:

- Дидактические средства обучения: счетчик для судейства; планшет магнитный; доска мини с разметкой теннисного стола.
- Наглядные средства: галерея портретов выдающихся спортсменов по настольному теннису; плакаты – схемы игры по настольному теннису.
- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР)
- Видеоматериалы: лучшие игры чемпионатов РФ, Европы и мира.

Применяемые технологии и средства обучения и воспитания:

- В образовательном процессе используются технологии модульного обучения, игровые технологии.
- Средства обучения:
 - визуальные: карточки, фотографии;
 - аудиовизуальные: видеосюжеты.

Материально-техническое обеспечение.

Занятия по программе проводятся на базе СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №1 города Похвистнево. Занятия организуются в спортивном зале, соответствующем требованиям СанПиН и техники безопасности.

Для проведения занятий имеется следующее оборудование:

- теннисные столы- 5 шт длина - 2,74 м, высота - 0,76 м и ширина - 1,525 м.;
- ракетки-20шт;
- скакалки;
- теннисные мячи
- сетка для мячей;
- рулетка 3 м.- 1шт.;
- секундомер;
- свисток.

Литература для педагога:

1. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. – М.: Фис, Академия, 2006. https://www.studmed.ru/view/barchukova-gv-i-dr-teoriya-i-metodika-nastolnogo-tennisa_943332a20dd.html
2. 18. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. – М.: Информпечать, 2012. https://www.studmed.ru/komanov-v-v-nastolnyy-tennis-glazami-trenera-praktika-i-metodika_ab46313b228.html
3. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. – М.: Советский Спорт, 2014. https://www.studmed.ru/komanov-v-v-trenirovochnyy-process-v-nastolnom-tennise_c4944c77ea8.html

Литература для обучающихся:

1. Амелин А.Н. Настольный теннис. https://www.studmed.ru/amelin-a-n-pashinin-v-a-nastolnyy-tennis_994dc39f92b.html
2. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М.: Ф и С, 1982. <http://def.kondopoga.ru/1180508156-sovremennyy-nastolnyy-tennis.html>

6. Список литературы и интернет-ресурсов.

Литература для педагога:

1. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. – М.: Фис, Академия, 2006. https://www.studmed.ru/view/barchukova-gv-i-dr-teoriya-i-metodika-nastolnogo-tennisa_943332a20dd.html
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. – М.: Ф и С, 2008.
3. Барчукова Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
4. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Физическая культура. Настольный теннис. – М.: Дивизион, 2015. https://www.studmed.ru/mizin-a-n-barchukova-g-v-fizicheskaya-kultura-nastolnyy-tennis_7ec827cc8e3.html
5. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. <https://www.litmir.me/br/?b=2616&p=1>
6. Жданов В., Жданов И., Милоданова Ю. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов. – М.: Спорт, 2015. <https://iknigi.net/avtor-v-zhdanov/124159-obuchenie-nastolnomu-tennisu-za-5-shagov-v-zhdanov/read/page-1.html>
7. Команов В.В., Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. – М.: Спорт, 2017.
8. Команов В.В., Вартанян М.М. Беседы о настольном теннисе. – М.: Информпечать, 2010.
9. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. – М.: Информпечать, 2012. https://www.studmed.ru/komanov-v-v-nastolnyy-tennis-glazami-trenera-praktika-i-metodika_ab46313b228.html
10. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. – М.: Советский Спорт, 2014. https://www.studmed.ru/komanov-v-v-trenirovochnyy-process-v-nastolnom-tennise_c4944c77ea8.html
11. Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе. / Под ред. Т. Прокопьевой. – М.: Спорт, 2016. <https://massolit.top/book/upravlenie-podgotovkoj-sportsmenov-v-nastolnom-tennise>
12. Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. – М.: Олимпия Пресс, 2005. https://www.studmed.ru/frimerman-eya-nastolnyy-tennis_7e65f8b2804.html
13. Худиец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. – М.: Vistasport, 2005. <https://ru.b-ok.global/book/3205695/9b5b0f>
14. Шлагер В., Гросс Б. Настольный теннис: руководство от чемпиона мира Вернера Шлагера. Побеждай! /Под ред. Т. Кальницкой; в пер.: А. Лоленко. – М.: Эксмо-Пресс, 2016. <https://www.litmir.me/br/?b=557770&p=1>

Литература для обучающихся:

1. Амелин А.Н. Настольный теннис. https://www.studmed.ru/amelin-a-n-pashinin-v-a-nastolnyy-tennis_994dc39f92b.html
2. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М.: Ф и С, 1982. <http://def.kondopoga.ru/1180508156-sovremennyy-nastolnyy-tennis.html>

**Календарный учебный график программы «Настольный теннис»
1 год обучения**

№ п/п	Дата проведения	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
Модуль «Знание сила!».					
1.	Сентябрь	1	Техника безопасности на занятии. История развития настольного тенниса.	Рассказ. Беседа.	Наблюдение, беседа, тестирование
2.	Сентябрь	1	Основы анатомии и физиологии.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
3.	Сентябрь	1	Правила игры в настольном теннисе.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
4.	Сентябрь	1	Разновидности ракеток.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
5.	Сентябрь	1	Подводящие упражнения.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
6.	Сентябрь	1	Упражнения на определенные мышцы.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
7.	Сентябрь	1	Упражнения на расслабление и растяжку.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
8.	Сентябрь	1	Психологическая подготовка.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
9.	Сентябрь	1	Организация соревнований.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
10.	Сентябрь	1	Упражнения с ракеткой и мячом.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
11.	Сентябрь	2	Техника передвижений.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
12.	Сентябрь	1	Точность попадания.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
13.	Сентябрь	1	Подача мяча.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
14.	Октябрь	1	Удар-толчок.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
15.	Октябрь	1	Удар слева.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
16.	Октябрь	1	Удар справа.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
17.	Октябрь	1	Срезка справа и слева.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
18.	Октябрь	2	Движение с мячом и без мяча.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
19.	Октябрь	2	Сочетание ударов срезкой слева и справа.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа

Модуль «Играй головой».					
1.	Октябрь	1	Удар с перемещением.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
2.	Октябрь	1	Накат слева с передвижением.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
3.	Октябрь	1	Накат справа с передвижением.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
4.	Октябрь	1	Основная стойка.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
5.	Октябрь	1	Перемещение теннисиста.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
6.	Октябрь	2	Работа ног при ударах слева и справа.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
7.	Ноябрь	1	Упражнения на развитие скорости и координации.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
8.	Ноябрь	1	Обучение приставным шагам.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
9.	Ноябрь	1	Удар накатом и срезкой с передвижением.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
10.	Ноябрь	1	Тестирование техники передвижения.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа, Тестирование
11.	Ноябрь	2	Упражнения с большим количеством мячей (БКМ).	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
12.	Ноябрь	1	Удары по мячу с верхним вращением (БКМ).	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
13.	Ноябрь	1	Удары по мячу с нижним вращением(БКМ).	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
14.	Ноябрь	1	Накат справа с (БКМ).	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
15.	Ноябрь	1	Накат слева с (БКМ)	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
16.	Ноябрь	1	Накат слева и справа с передвижением	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
17.	Ноябрь	1	Накат слева справа и срезка с передвижением	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
18.	Декабрь	2	Удары по мячу с верхним вращением с передвижением	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
19.	Декабрь	2	Удары по мячу с нижним вращением с передвижением.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
20.	Декабрь	2	Сочетание ударов накат и срезка.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа

21.	Декабрь	1	Тестирование с (БКМ).	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
22.	Декабрь	1	Комбинации.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
23.	Декабрь	1	Комбинации, используемые против разных стилей.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
24.	Декабрь	1	Тактический план на игру.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
25.	Декабрь	1	Общие принципы построения игры.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
Модуль «Хитрый мяч»					
1.	Декабрь Январь	13	Топ-спин. Удар с верхним вращением.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
2.	Февраль	1	Блок против топ-спина.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа,
3.	Февраль	1	Прием топ-спина подрезкой.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
4.	Февраль	1	Перекрыт.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
5.	Февраль	2	Подставка слева и справа.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
6.	Февраль	2	Упражнения на развитие ловкости, гибкости, координации.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
7.	Февраль	1	Бег скрестным шагом	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
8.	Февраль	1	Упражнения на растягивание.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
9.	Февраль	1	Упражнения с предметами.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
10.	Февраль	1	Упражнения на развитие выносливости.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
11.	Февраль	1	Тренировка по элементам со средней скоростью	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
12.	Февраль Март	5	Упражнения на развитие скоростной выносливости.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
13.	Март	6	Прием завершающего удара подрезкой.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
14.	Март	2	Защита без нижнего вращения.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
15.	Март Апрель	6	Удар с нижним вращением. Срезка.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
16.	Апрель	6	Подачи.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
Модуль «Совершенству нет предела».					
1.	Апрель		Сочетание основных ударов		Наблюдение,

		10			беседа
2.	Май	9	Психология в соревнованиях	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
3.	Май	1	Игровая разминка	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
4.	Май	1	Судейство на соревнованиях	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
5.	Май	1	Все виды ударов с игрой на счет	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
6.	Май	1	Соревнования по изучаемым элементам	Контрольное занятие.	Наблюдение, беседа
7.	Май	1	Контрольные испытания	Контрольное занятие.	Наблюдение, беседа, тестирование.

2 год обучения

№ п/п	Дата проведения	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
Модуль «Крепкий фундамент».					
1.	Сентябрь	1	История развития настольного тенниса.	Рассказ. Беседа.	Наблюдение, беседа, тестирование
2.	Сентябрь	1	Правила игры в настольном теннисе.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
3.	Сентябрь	1	Подводящие упражнения	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
4.	Сентябрь	1	Упражнения на определенные мышцы.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
5.	Сентябрь	1	Упражнения на расслабление и растяжку.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
6.	Сентябрь	1	Психологическая подготовка к участию в соревнованиях.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
7.	Сентябрь	1	Упражнения с ракеткой и мячом.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
8.	Сентябрь	2	Техника передвижения у стола.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
9.	Сентябрь	1	Точность попадания.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
10.	Сентябрь	1	Удар-толчок.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
11.	Сентябрь	1	Удар слева.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
12.	Сентябрь	1	Удар справа.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
13.	Сентябрь	3	Срезка справа и слева.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
14.	Октябрь		Движение с мячом и без мяча.	Учебно-	Наблюдение,

		2		тренировочное занятие.	беседа
15.	Октябрь	3	Сочетание ударов срезкой слева и справа.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
Модуль «Техника»					
1.	Октябрь	1	Удар с перемещением	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
2.	Октябрь	1	Накат слева с передвижением	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
3.	Октябрь	1	Накат справа с передвижением	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
4.	Октябрь	1	Основная стойка	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
5.	Октябрь	1	Перемещение теннисиста	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
6.	Октябрь	2	Работа ног при ударах слева и справа	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
7.	Октябрь	1	Упражнения на развитие скорости и координации	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
8.	Октябрь	1	Обучение приставным шагам	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
9.	Октябрь	1	Удар накатом и срезкой с передвижением	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
10.	Октябрь	1	Тестирование техники передвижения	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа, Тестирование
11.	Ноябрь	2	Упражнения с большим количеством мячей(БКМ)	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
12.	Ноябрь	1	Удары по мячу с верхним вращением (БКМ)	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
13.	Ноябрь	1	Удары по мячу с нижним вращением(БКМ)	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
14.	Ноябрь	1	Накат справа с (БКМ)	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
15.	Ноябрь	1	Накат слева с (БКМ)	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
16.	Ноябрь	1	Накат слева и справа с передвижением	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
17.	Ноябрь	1	Накат слева справа и срезка с передвижением	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
18.	Ноябрь	1	Удары по мячу с верхним вращением с передвижением	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
19.	Ноябрь	1	Удары по мячу с нижним вращением с передвижением	Учебно-тренировочное	Наблюдение, беседа

				занятие.	
20.	Ноябрь	1	Сочетание ударов накат и срезка	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
21.	Ноябрь	1	Тестирование с (БКМ)	Контрольное занятие	Наблюдение, беседа
22.	Ноябрь	1	Комбинации	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
23.	Ноябрь Декабрь	4	Комбинации, используемые против разных стилей.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
24.	Декабрь	1	Тактический план на игру	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
25.	Декабрь	1	Общие принципы построения игры	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
Модуль «Физическая подготовка».					
1.	Декабрь Январь	13	Топ-спин. Удар с верхним вращением.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
2.	Январь	1	Блок против топ-спина.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
3.	Январь	1	Прием топ-спина подрезкой.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
4.	Январь	1	Перекрыт.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
5.	Январь	2	Подставка слева и справа.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
6.	Январь	2	Упражнения на развитие ловкости, гибкости, координации.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
7.	Январь	1	Бег скрестным шагом.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
8.	Январь	1	Упражнения на растягивание.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
9.	Январь	1	Упражнения с предметами.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
10.	Февраль	1	Упражнения на развитие выносливости.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
11.	Февраль	1	Тренировка по элементам со средней скоростью.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
12.	Февраль	5	Упражнения на развитие скоростной выносливости.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
13.	Февраль	6	Прием завершающего удара подрезкой.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
14.	Февраль Март	2	Защита без нижнего вращения.	Учебно-тренировочное	Наблюдение, беседа

				занятие.	
15.	Март	3	Удар с нижним вращением. Срезка.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
Модуль «Тактика».					
1.	Март Апрель	13	Сочетание основных ударов	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
2.	Апрель Май	9	Психология в соревнованиях	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
3.	Май	2	Игровая разминка	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
4.	Май	2	Судейство на соревнованиях	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
5.	Май	2	Все виды ударов с игрой на счет	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
6.	Май	4	Соревнования между группами	Контрольное занятие	Наблюдение, беседа
7.	Май	2	Контрольные испытания	Контрольное занятие	Наблюдение, беседа, тестирование.

Оценочный материал.

**Контрольные нормативы
оценки физической подготовленности освоения программы**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)	
Выносливость	Бег 500 м (не более 2,10 мин.)	Бег 500 м (не более 2,40 мин.)
Силовые качества	Сгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10 с.)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,5 с.)

Контрольные испытания

для определения технической подготовленности обучающихся

Для проведения теста обучающиеся делятся на пары. После сигнала педагога – один выполняет задание, второй считает. Попытка фиксируется. Далее обучающиеся меняются ролями. В зачет идет лучшая из трех попыток.

<i>Тест «Школа мяча»</i>			
Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	удовлетворительно	хорошо	отлично
броски мяча об пол и ловля двумя руками (кол-во раз за 30 секунд)	до 15 раз	15-20 раз	20 и более раз
подброс вверх и ловля мяча двумя руками (кол-во раз за 30 секунд)	до 15 раз	15-20 раз	20 и более раз
«чеканка» отбивание мяча от пола ракеткой (кол-во раз за 30 секунд)	до 15 раз	15-25 раз	25 и более раз
подбивание мяча на ракетке через об пол (кол-во раз за 30 секунд)	до 10 раз	11-15 раз	15 и более раз
«чеканка» – набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (кол-во раз за 30 секунд)	до 20 раз	20-40 раз	40 и более раз

При проведении тестов «Школа ударов» и «Школа подачи» оценка идет по следующим критериям:

- исходное положение: правильное – 1 балл, неправильное – 0 баллов;
- замах (на счет раз): правильный – 1 балл, неправильный – 0 баллов;
- выполнение ударного движения (на счет два): правильное – 1 балл, неправильное – 0 баллов;

- окончание движения (на счет три): правильное 1 балл, неправильное – 0 баллов;
- возвращение в исходное положение: правильное – 1 балл, неправильное – 0 баллов.

В зачет идет лучшая из трех попыток.

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		удовлетворительно	хорошо	отлично
Тест «Школа ударов срезкой»				
удар справа	имитация удара срезкой с места	2 балла	3-5 баллов	5 баллов
	игра срезкой в паре (кол-во отбитых ударов из 10)	до 5 ударов	5-8 ударов	8 и более ударов
удар слева	имитация удара срезкой с места	2 балла	3-5 баллов	5 баллов
	игра срезкой в паре (кол-во отбитых ударов из 10)	до 5 ударов	5-8 ударов	8 и более ударов
Поочередное выполнение ударов справа – слева срезкой с наброса учителя (кол-во отбитых ударов из 10)		до 6 ударов	5-10 ударов	10 и более ударов
Тест «Школа ударов накатом»				
удар справа	имитация удара накатом с места	2 балла	3-5 баллов	5 баллов
	Выполнение ударов накатом с наброса учителя (кол-во отбитых одиночных ударов из 10)	до 4 ударов	5-6 ударов	7-10 ударов
	имитация удара накатом с места	2 балла	3-5 баллов	5 баллов
удар слева	Выполнение ударов накатом с наброса учителя (кол-во отбитых одиночных ударов из 10)	до 4 ударов	5-6 ударов	7-10 ударов
Тест «Школа подачи»				
подача справа	имитация подачи ладонной стороной ракетки	2 балла	3-5 баллов	5 баллов
	попадания подачи ладонной стороной ракетки в квадрат (количество попаданий из 10)	до 4 ударов	5-6 ударов	7-10 ударов
подача слева	имитация подачи тыльной стороной ракетки	2 балла	3-5 баллов	5 баллов
	попадания подачи тыльной стороной ракетки в квадрат (количество попаданий из 10)	до 4 ударов	5-6 ударов	7-10 ударов

Содержание разделов подготовки обучающихся

Теоретическая подготовка

Тренировочный процесс на спортивно-оздоровительном этапе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники избранного вида спорта.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала.

Темы теоретических занятий

Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях и вне их.
Инвентарь и оборудование мест занятий.

Физическая культура и спорт в России.

История развития видов спорта. Особенности видов спорта

Строение и функции организма человека. Физические упражнения и их влияние на организм.

Основы личной и спортивной гигиены. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Режим дня и питание занимающегося физической культурой и спортом.

Основы техники вида спорта.

Основные правила соревнований.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. В задачи общей физической подготовки входит укрепление здоровья и физического развития, совершенствование физических качеств и жизненно важных двигательных навыков.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же 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, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; 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 и 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, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.

Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения руки ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис, волейбол, бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью.

Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные сбегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин. до 1 ч. (для разных возрастных групп).

Специально-физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте черед предмет и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение

рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Игра в городки. Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Бросок мяча в прыжке с разбега, отталкиваясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на столе, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.

Прыжки вперед и вверх с мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища).

Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка.

Техническая подготовка

Под технической подготовкой понимается степень освоения обучающимися системы движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Своевременное исправление ошибок и причин их возникновения при выполнении приёмов и движений значительно повышает эффективность процесса технического совершенствования, формирует двигательные умения и навыки.

Конкретное двигательное действие или приём. Последовательное прохождение четырёх этапов обучения:

1. Ознакомление с двигательным действием или приёмом.
2. Разучивание его в облегчённых условиях.
3. Совершенствование данного действия в разнообразных условиях.
4. Реализация изучаемого действия в соревнованиях

Взаимосвязь и взаимозависимость структуры движения и уровня развития физических качеств занимающихся.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка предусматривает изучение практических разделов тактики защиты и тактики нападения.

Основные требования к проведению занятий

Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения обучающихся на площадке, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления.

Важным условием правильной организации урока является четко продуманное размещение и расположение инвентаря и оборудования с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении;

2-й этап – разучивание движения;

3-й этап – совершенствование движения.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

№ п/п	Тема, форма	Форма организации занятий	Методы и приемы	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП, Беседа,	практическое, контрольное занятие, диагностика	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, карточки -	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

2	СФП , Инструктаж,	практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно- тренировочное занятие	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка <u>Методические мате риалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3	Технические элементы	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический, работа по образцу <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Мячи, ворота, стойки, фишки, кубики др. <u>Методические мате риалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	<u>Оборудование:</u> Ворота, кольца, мячи, стойки. <u>Методические материалы:</u> видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
5	Подвижные игры Инструктаж,	игровое занятие	<u>Методы:</u> Соревновательно - игровой, словесный <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация.	<u>Оборудование:</u> Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. <u>Методические мате риалы:</u> карточки.	Обсуждение.

6	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	<u>Методы:</u> соревновательно-игровой, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	<u>Оборудование:</u> Стойки, конусы, столы, рулетка, ракетки. <u>Методические материалы:</u> Видеозаписи (учебные, соревнования) иллюстрации	обсуждение, обобщение знаний и умений
---	---------------------	---	--	---	---------------------------------------