

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ИЛЬИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА»

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

Пасхина О.А.

приказ №54/01-03
от «30» августа 2024 г.



Рабочая программа
дополнительного образования
спортивно-оздоровительной направленности
«Настольный теннис 5-9 класс»

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Настольный теннис» разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО, основной образовательной программы ООО МОБУ «Ильинская ОШ», с учетом федеральной рабочей программы по физической культуре, отвечает положениям Закона «Об образовании» и рабочей программе воспитания школы.

Данная программа дополнительного образования реализуется с целью введения третьего часа физической культуры на ступени основного общего образования в соответствии с федеральным учебным планом ООО.

Назначение программы

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

Физическая культура и спорт - это важная составная часть физического воспитания школьников. Важной особенностью при занятиях настольному теннису является гармоничное развитие человеческого тела, развитие координации движения, выносливости, здоровья и силы. Совершенствование физических способностей доступно каждому человеку, независимо от его физических данных. Основная часть тренировок - это практические занятия, то есть отработка тех или иных движений ракеткой.

Отличной особенностью данной программы является то, что, она составлена с учетом площади спортивного зала, наличия столов, набора учащихся. Принимаются все желающие, независимо от их физической подготовки. Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря спортивной направленности программы, учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в школьных, районных и областных соревнованиях по настольному теннису. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Возможность индивидуального и дифференцированного подхода к занимающимся настольным теннисом позволяет охватить большое число учащихся с разными физическими способностями.

Общая характеристика

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую аналитическую деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию

постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение. Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов спортивно оздоровительного этапа 1-2 года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов. В основу рабочей программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, результаты научных исследований. Возрастная группа обучающихся, на которых ориентирована программа: 11-16 лет
Продолжительность одного занятия: 40 минут.

Сроки реализации: 1 учебный год

Программа рассчитана на 68 часов 2 часа в неделю в соответствии с годовым графиком МОБУ «Ильинской ОШ»

Количество учащихся в группах: 20 человек

Основопологающие принципы:

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

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

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

Программа по настольному теннису предназначена для спортивно-оздоровительного этапа составлена на основе типовой образовательной программы по настольному теннису для детско-юношеских спортивных школ, относящейся к спортивно-оздоровительному этапу.

Актуальность и новизна курса

Новизна программы – 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 молодежи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность – 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.

. Настоящая программа способствует формированию у учащихся знаний и умений в области настольного тенниса, которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий

Педагогическая целесообразность - Создание необходимых условий, содействующих формированию потребности в здоровом образе жизни через внедрение технологии личностно-ориентированного обучения во внеурочной деятельности

Состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников, программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта настольный теннис в нашей стране.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Настольный теннис совершенствует не только быстроту движений, но и быстроту реакции, реакции прогнозирования, развивает оперативное мышление, а также, умение концентрировать и переключать внимание. Кроме того, этот вид спорта позволяет использовать вид сопряженного воздействия, когда значительный объем упражнений одновременно развивает физические качества и формирует двигательные умения и навыки. Дополнительная программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность, базового уровня сложности, рассчитана на 2 года обучения.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы

рост спортивного результата в настольном теннисе можно достичь путем организации собственных движений так, чтобы максимально использовать свой постоянно повышающийся моторный потенциал для решения стоящей двигательной задачи. Иными словами, спортивная техника - элемент спортивного мастерства, совершенствующийся с течением времени. Такое совершенствование может быть эффективным только в том случае, если оно предусматривает формирование биомеханической целесообразной структуры движений, соответствующей реальному уровню подготовленности спортсмена.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка:

коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в скорости действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель:

Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах. Укрепления здоровья учащихся, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков; развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений, формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

Задачи дополнительной образовательной программы:

Обучающие:

приобретение теоретических и методических знаний;
овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;

Развивающие:

формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
повышение спортивной квалификации.

Воспитывающие:

воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками

Цель программы – формирование устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности и изучение спортивной игры настольный теннис.

Методы и формы обучения.

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

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

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

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

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.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

В конце изучения программы теннисисты получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил соревнований по настольному теннису, навыки простейшего судейства. Приобретут необходимые знания и умения, что позволит учащимся принимать участие в школьных, районных, окружных соревнованиях

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Настольный теннис». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностнозначимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Соревновательный элемент в теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность. Теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе тенниса, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по теннису.

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- реализация процесса сотрудничества на основе взаимопонимания.

В области физической культуры:

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

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

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

Планируемые результаты освоения программы.

В результате освоения программы обучения теннисной игре дети приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

-умеют профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;

- знают и умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке;

-умеют играть с партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы; знают историю спорта вообще и тенниса в частности;

-умеют играть на счет и судить соревнования по теннису; могут продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог);

-умеют применять спортивные и медицинские знания; могут участвовать в районных и областных соревнованиях.

Основными результатами выполнения программы являются:

-укрепление здоровья детей; рост физических и спортивных показателей у каждого воспитанника в течение одного этапа занятий (учебный год);

-проявление устойчивого интереса к занятиям спортом и физической культурой; навыки самостоятельных занятий; воспитание культуры здорового образа жизни; воспитание волевых и нравственных качеств личности.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного

процесса:

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

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

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

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

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

ожидаемые результаты

К концу 1 года обучения учащиеся:

будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;

узнают правила игры в настольный теннис;

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

Знать правила проведения соревнований;

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;

улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

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

Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

К концу 2 года обучения учащиеся:

расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;

получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Проводить специальную разминку для теннисиста

Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;

Освоят приемы тактики игры в настольный теннис;

Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.

Овладеют навыками общения в коллективе;

будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга

улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;

повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям

Содержание программы.

Материал программы дается в трех разделах:

Первый раздел «Этапы обучения». В ней указывается периодичность обучения и возраст занимающихся на каждом этапе.

Второй раздел «Тематическое планирование». Отражает распределение нагрузки (часов) на содержание учебного материала. Раздел состоит из глав «Теоретическая подготовка, техническая подготовка, тактическая, физическая, специальная физическая подготовка, игровая, соревнования и контрольные испытания».

Третий раздел «Контрольные испытания». Указаны требования к овладению программы на каждом этапе обучения и основами техники настольного тенниса.

Основы знаний.

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
5. Правила соревнований по настольному теннису.

Общая физическая подготовка является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки. Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

Специальная физическая подготовка занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

Техника и тактика игры. В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий по настольному теннису. Подготовка места для занятий по настольному теннису, размеры игровой площадки и теннисного стола, инвентарь (выбор ракетки, мячей). Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Организация досуга посредством игры в настольный теннис.

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

Физическое совершенствование.

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

особенностей физического развития. Комплексы ЛФК для лиц с отклонением в состоянии здоровья.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Способы держания (хватки) ракетки. Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий, средний, низкий.

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

Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление.

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

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

Тематическое планирование

Основные разделы	Количество часов		Примерное содержание
	Практика	Теория	
Теоретическая подготовка	Проводится непосредственно на занятии. Два раза в четверть.		<p>Физическая культура как составляющая часть общей культуры человека. Значение её для укрепления здоровья и физического развития. Состояние и развитие настольного тенниса в России. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды. Размеры и материалы инвентаря и оборудования. Индивидуальный выбор инвентаря.</p> <p>Гигиенические требования к занимающимся спортом.</p> <p>Гигиенические требования к питанию и режиму спортсмены. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Самоконтроль занимающегося спортом. Объективные данные для самоконтроля: вес, динамометрия, пульс, давление. Субъективные данные для самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность.</p> <p>Физические способности и физическая подготовка. Волевые качества и их развитие.</p> <p>Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые и скоростно-силовые. Гибкость, ловкость и выносливость. Их развитие. Общая и специальная психологическая подготовка. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.</p> <p>Основы техники игры и техническая подготовка.</p> <p>Основные сведения о технике игры. Средства и методы технической подготовки.</p> <p>Классификация приемов техники игры. Их разнообразие.</p> <p>Основы тактики и тактическая подготовка.</p> <p>Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности.</p> <p>Тактика нападающего игрока. Тактика игрока применяющего вращение. Тактика подачи.</p> <p>Индивидуальные и парные тактические действия. Просмотр видеозаписей игр.</p> <p>Спортивные соревнования.</p> <p>Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста игрока. Положение о проведении соревнований по настольному теннису на первенство России, города. Правила соревнований по настольному теннису. судейство соревнований. Установка на игру. Составление тактики на игру</p>
Техническая подготовка			<p>Овладение техникой передвижений и стоек:</p> <p>Стойка игрока.</p>

		<p>Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Овладение техникой держания ракетки: Способы держания ракетки. Правильная хватка ракетки и способы игры. Жонглирование мячом. Овладение техникой ударов и подач: Структура движения при ударе: замах, ускорение, удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение. Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение. Тренировка ударов у тренировочной стенки.. Сочетание ударов. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Имитация перемещений с выполнением ударов. Отработка ударов на роботе, на тренажере. Поддачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением. Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча.</p>
Тактическая подготовка		<p>Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций. Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии</p>
Общая физическая подготовка.		<p>Строевые упражнения. Команды: строй, шеренга, колонна, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, становись, смирно, равняйся, вольно и т.д. Повороты: направо, налево, кругом. Построения:</p>

		<p>в шеренги, колонны, круги. Виды передвижения: строевой шаг, бег, подскоки.</p> <p>Упражнения из других видов спорта .</p> <p>Легкоатлетические упражнения: бег с низкого и высокого старта, бег с ускорением, бег на дистанции 30, 60 метров, чередование ходьбы и бега на дистанции 400 метров.</p> <p>Гимнастические упражнения: с предметами и без предмета.</p> <p>Подвижные игры: игры с включением бега, прыжков, метаний мяча, бадминтон.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи.</p> <p>Упражнения для ног. Приседания, выпады, прыжки.</p> <p>Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, повороты, вращения, различные сочетания этих движений.</p> <p>Упражнения для всех групп мышц. Упражнения со скакалкой, набивными мячами.</p> <p>Упражнения для развития силы. Подтягивание, отжимание, приседания, их сочетания.</p> <p>Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м.</p> <p>Упражнения для развития гибкости. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, упражнения с помощью партнера.</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки, бег, эстафеты.</p>
Специальная физическая подготовка		<p>Развитие быстроты реакции передвижений. Развитие точности определения полета мяча.</p> <p>Развитие специальной выносливости, требующей постоянного изменения напряжения.</p> <p>Развитие силы: статической и динамической. Развитие быстроты и ловкости.</p> <p>Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 12 минут. Имитация перемещений с ударами - 3 и 5 минут. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.</p>
Игровая подготовка Соревнования	2	<p>Принять участие в Районных соревнованиях по настольному теннису.</p> <p>Провести контрольные игры и соревнования по теннису на Первенство школы.</p> <p>Организовать и провести соревнования. Разобрать, указать теннисистам ошибки проведенных игр и устранить ошибки.</p> <p>В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства.</p> <p>Научатся играть в настольный теннис. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.</p> <p>Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных</p>

		соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы
Контрольные нормативы	2	В приложении

Поурочное планирование 5-9 класс

Раздел программы	Тема занятия
<p><u>Теоретическая подготовка</u></p> <p>Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис. Инструктаж по безопасности.</p>	<p>История возникновения и характеристика игры в настольный теннис. Правила техники безопасности. Ракетки, инвентаря и оборудования. Индивидуальный выбор инвентаря. Гигиенические требования к занимающимся.</p> <p>Изучение элементов стола и ракетки.</p> <p><u>Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите.</u></p>
<p><u>Теоретическая подготовка</u></p> <p>Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. ИБ.</p>	<p><u>Состояние и развитие настольного тенниса в России. Основные сведения о спортивной классификации.</u></p> <p>Набивание мяча на двух сторонах ракетке. Удары по мячу. Игра в защите. Упражнения «школы мяча»: удержание мяча на ракетке, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Воспитание скоростных и координационных способностей.</p>
<p>Правила игры в настольный теннис.</p> <p>Специальная подготовка. Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. ИБ.</p>	<p>Ознакомление с размерами и разновидностями теннисных мячей. Разновидности ракеток, накладок. Способы хватки. Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы. Бег, передвижения боком, спиной вперед, повороты. Упражнения на тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразие ударов, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча.</p>
<p><u>ОФП.</u></p> <p>Тактическая подготовка. Изучение и совершенствование подач</p>	<p><u>Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Легкоатлетические упражнения:</u> бег на 60 метров, чередование ходьбы и бега на дистанции 400 метров Введение мяча в игру с подачи, прохождение мяча в партии, пере подачи. Комбинации из освоенных элементов. Развитие умения выполнения подач, парная работа над подачей.</p>

<p>Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис. Овладение техникой передвижений и стоек. ИБ.</p>	<p><u>Овладение техникой передвижений и стоек:</u> Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении осн Изучение выпадов. Передвижение игрока приставными шагами.</p>
<p>Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис. Овладение техникой передвижений и стоек</p>	<p><u>Овладение техникой передвижений и стоек.:</u> Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении осн Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Техника перемещений близко у стола</p>
<p><u>Техническая подготовка</u> Подачи. Толчок. Обучение одному из простейших технических приемов. ИБ.</p>	<p>Наглядная демонстрация подач: маятник, челнок, веер, бумеранг. Бег, передвижения боком, спиной впер повороты. Развитие умения выполнения подач, парная и индивидуальная работа над подачей. Комбинац элементов.Отработка выполнения удара в индивидуальном и парном режимах.</p>
<p><u>Теоретическая подготовка.</u> <u>Тактика игры.</u></p>	<p><u>Основы техники игры и техническая подготовка.</u> <u>Основные сведения о технике игры. Средства и методы технической подготовки</u> Тактика одиночных игр. Игра на счет из одной, трех партий. Тактика игры с разными противниками</p>
<p>Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис-</p>	<p>Стойка игрока. Способы держания ракетки. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Изучение выпадов.</p>
<p><u>ОФП.</u> Основы техники игры ИБ.</p>	<p><u>Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи.</u> Исходная при пода основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.</p>
<p><u>ОФП.</u> Основы техники игры. Изучение подач.</p>	<p><u>ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости.</u> . <u>Упражнения на развитие гибкости.</u> Подача мяча «веер». Подрезка мяча. Преимущества и недостатки подрезки.Способы подачи и приема мя</p>
<p><u>ОФП.</u> <u>Техническая подготовка.</u> Изучение техники подач.</p>	<p><u>Легкоатлетические упражнения:</u> , бег с ускорением, бег на дистанции 30, 60 метров, чередование м <u>дистанции 400 метров.</u> <u>подвижные игры: игры с включением бега, прыжков, метаний мяча.</u> Структура движения при ударе: замах, ускорение, удар и завершение игрового движения и возвращение положение.</p>

Подвижные игры. ИБ.	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.
<u>Техническая подготовка.</u> Изучение техники подач.	Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением. Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.
Закрепление техники подач. Игровая и соревновательная деятельность.	<u>Прямая подача</u> , подачи под небольшим углом - в первом случае мяч не вращается, во втором случае вращается. Рука описывает полуокружность, идет сначала вниз - в сторону, затем вверх в сторону. Стойка игрока за открытой или закрытой стороной ракетки наносится удар. В одном случае она будет правосторонней, в другом - левосторонней. <u>Веер</u> - рука описывает полукруг, направленный выпуклой стороной вверх. Удар по мячу наносится в определенной части траектории, в верхней точке или в конце движения. Это и предопределяет верхнее, боковое или нижнее вращение.
Основные приемы игры <i>Удары по мячу</i>	Подставка ракеткой. Толчок ракеткой. Накат - это удар, при котором ракетка наклонена вперед от игрока, мяч сверху, заставляет его вращаться во время полета. Отскок от такого дара высокий и резкий. Соприкосновение мяча с ракеткой происходит над столом, бывает, что очень близко к сетке. Движение ракетки очень стремительным. Удар по свече - это удар по мячу, отскочившему намного выше сетки. Мяч бьется по свече, взлета. Практически такой мяч не отражается. Крученая свеча - мяч принимается на ракетку, когда рука находится ниже пояса. Ракетка движется вверх - вперед и чуть в сторону. Удар подрезкой - ракетка наклонена к ракетке, подрубает мяч снизу, от чего он получает обратное вращение. Удар открытой ракеткой (справа). Ракетка движется вверх - вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча (в случае его верхнего вращения, когда мяч тоже накатом) или по нижней (в случае попутного вращения, когда противник подрезал мяч).
Овладение техникой ударов и подач	Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенке. Удары по мячу на столе.

<u>ОФП. Преодоление полосы препятствий. ИБ</u>	<u>Построения: в шеренги, колонны, круги. Виды передвижения: строевой шаг, бег, подскоки. Развитие качеств игроков и совершенствованию силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений</u>
Тактическая подготовка. Овладение техникой ударов и подач ИБ	<u>Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций</u> Удар без вращения мяча (толчок) справа. слева Тренировка ударов у тренировочной стенки. Сочетание у
Техническая подготовка. Тренировка ударов у тренировочной стенки <u>ИБ</u>	Сочетание ударов. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной перемещений с выполнением ударов
Техническая подготовка. <u>Техника передвижений и стоек.</u> <u>Совершенствование техники ударов и подач</u>	<u>Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.</u> <u>Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.</u> Комбинации: замах, ускорение, удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение
Совершенствование техники ударов и подач	Комбинации: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.
<u>Специальная физическая подготовка.</u> Нападающий удар	<u>Развитие быстроты реакции передвижений. Развитие точности определения полета мяча. Имитация удара 12 минут. Имитация перемещений с ударами - 3 и 5 минут. Игра на столе с утяжеленными повязками на поясе.</u> Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.
Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе	Подачи мяча. Удары накатом, подрезкой. Физическая подготовка. Игра срезкой и подрезкой.
ОФП. Тренировка ударов сложных подач. Игровые упражнения.	<u>Развитие специальной выносливости, требующей постоянного изменения напряжения. Упражнения для развития силы, выносливости, гибкости, координации движений.</u> <u>Сгибание и разгибание рук, вращения, махи.</u> Тренировка ударов сложных подач Сочетание ударов
Контрольные нормативы по общей и физической подготовке.	<u>Набивание мяча поочередно. Сочетание наката справа и слева в правый угол стола. Выполнение подачи (попыток)</u> Удар накатом справа. Техника удара накатом справа. ОРУ. Действующие правила игры, терминология.
<u>Специальная физическая подготовка ИБ</u>	Выбор тактических комбинаций. Тактика игры с разными противниками. Тренировка тактического мышления, способность оценивать обстановку.
Тактика игры ИБ	Тактика одиночных и парных игр. Тактика нападающего против нападающего.

<u>Специальная физическая подготовка</u>	Разнообразные метания мячей разного диаметра и материала
Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Подача «накатами» слева и справа. Учебная игра с элементами подач.
Общая физическая подготовка <u>ИБ</u>	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Подвижные игры и эстафеты.
Специальная физическая подготовка <u>ИБ</u>	Игра ударами «накат» справа и слева с одного угла в два Подача справа (слева) с подбросом мяча (кол-во попаданий из 10 подач). Учебная игра . Упражнения с отягощением.
Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Учебная игра с ранее изученными элементами. Игра ударами «откидка», «срезка» справа и слева без по Подача справа с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)
Тактика игры	Тактика одиночных и парных игр. Тактика нападающего против нападающего.
Игра на счёт из одной, трёх, пяти партий <u>Техника: совершенствование, передвижения и координация</u>	Выбор тактических комбинаций. Тактика игры с разными противниками. - <u>упражнения с ракеткой и мячом передвижения у стола, координация; точность попадания; атака, контратака; подача мяча.</u>
ОФП. Тактика игры с разными противниками <u>ИБ</u>	<u>Упражнения для воспитания скоростных качеств Быстрота реакции:</u> ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния; - ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух (или трех) партне ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отско брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку. <u>Вы комбинаций.</u>
Техническая подготовка. <u>Совершенствование и отработка технико-тактической комбинации ИБ</u>	Перемещение у стола; точность попадания, техника- активный приём подачи «накатом»; подрезка мяча прямой.

Индивидуальная подготовка: совершенствование техники выполнения индивидуального приёма	Индивидуальная короткая подача;отработка технических приёмов настольного тенниса.
Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис. Учебная игра с ранее изученными элементами. <u>ИБ</u>	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накатПрямая подача справа, слева. Игра удар угла в два. Игра в нападении
Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис. Учебная игра с ранее изученными элементами.	Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Подача мяча. Удар подрезкой. Игр
Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис. Учебная игра с ранее изученными элементами. <u>ИБ</u>	Удар подрезкой снизу. Крученая подача. Игра в защите
Учебная игра . <u>ИБ</u>	Крученая подача. Игра в защите «Резная» подача. Игра в нападении
<u>Специальная физическая подготовка.</u> Игра в защите	Упражнения с отягощением. Круговая тренировка. Удар подрезкой снизу.
<u>Общая физическая подготовка</u> Игра по системе 2*2	<u>Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств</u> прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии; многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно; прыжки на двух ногах, на одной, поочередно; Метание набивных мячей на дальность двумя руками, правой, левой и левой - сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене Подвижные игры и эстафеты
Игра в «крутиловку» вправо и влево <u>ИБ</u>	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.
Свободная игра на столе <u>Основные тактические комбинации.</u>	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку. <u>При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола</u>
<u>Общая физическая подготовка.</u> Игра на счёт из одной, трёх, пяти партий	<u>Упражнения для воспитания силовых способностей</u> Упражнения с преодолением собственного веса: приседания на двух ногах: ноги на ширине плеч; пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног — правая; находясь в полуприседе, ноги широко расставлены - перенос веса тела с левой ноги. Прыжки со

	Выбор тактических комбинаций. Тактика игры с разными противниками.
Совершенствование и закрепление техники перемещений в игре настольный теннис	Имитация перемещений с выполнением ударов. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.
Совершенствование и закрепление техники перемещений в игре настольный теннис	Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных ударов. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.
Тактика игры. Тактика выполнения и приема подачи. ИБ	Тактические подачи и техника приема подач. ОРУ. Тактика игры с разными противниками.
Тактика игры . стратегия проведения игры. Целевые комбинации ИБ	ОРУ. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Целевые комбинации. Конец игры. Окончание атакующим ударом. Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций.
<u>Общая физическая подготовка.</u> Стратегия проведения игры ИБ	ОРУ. Челночный бег 4*10м. прыжки со скакалкой. Действующие правила игры, терминология (повторение). Комбинации игры. Игра с разноплановыми соперниками.
<u>Игровая подготовка</u> Соревнования ИБ.	Отработка изученных ударов: замах, ускорение. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.
Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис. Учебная игра с ранее изученными элементами.	Повторение: удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение. Атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.
<u>Игровая подготовка</u> Соревнования.	Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ. Парные игры.
<u>Общая физическая подготовка.</u> Учебная игра с ранее изученными элементами.	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Упражнения для воспитания скоростных качеств</u> . Быстрота начала движений и набора скорости: стоя в центре площадки постараться догнать и отбить мяч, посланный ' кроссом вправо (влево); стоя в левом (правом) углу площадки постараться отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево), а затем укороченный влево (вправо); стоя в центре площадки постараться догнать укороченный мяч, посланный влево (вправо). • <u>Упражнения для воспитания координационных способностей</u> - из стойки на коленях, руки вниз, слегка приседая, вскочить на ноги, то же с ракеткой и \ . последующие перемещения вперед, в сторону и т.п.; различные прыжки (с подбиванием мяча в пол рукой, ракеткой, лицом к сетке отбивания мяча с полулета-справа, между ног, слева; то же, но стоя спиной к сетке; подбивание мяча в пол и вправо и отбивание их, соответственно, справа и слева; парная игра со счетом до 7,9,11,15 очков, у каждого игрока своя ракетка, отбивать мячи следует по очереди.

Игровые упражнения с использованием различных ударов и тактических комбинаций.	«Треугольник» - один партнер направляет свои удары в один и тот же угол корта, другой - поочередно в углы корта. 2. «Восьмерка» - каждый из партнеров направляет свои удары поочередно в различные углы корта, причём только удары по линии, другой - только по диагонали. 3. «Два к одному» - оба партнера направляют удары в один и тот же угол, а третий удар - в противоположный.
Совершенствование крученых и резаных, крученых низких обводящих ударов с быстрым снижением мяча после перелета сетки. Учебная игра.	со специальной задачей варьировать силу ударов - чередовать удары мягкие с ударами средней силы и удары с расчетом на немедленный выигрыш очка; со специальной задачей варьировать направление ударов, исходя из индивидуальных особенностей техники ударов и передвижения противника
Тактика игры. Закрепление тактических действий в защите и нападении. Учебная игра.	Тактика защитника против защитника. Тактика нападающего против защитника. Совершенствование поочередных ударов.
Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис.	Применение «подставки» в игре. Совершенствование элемента «стоп-спин».
Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис.	Техника элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног. Совершенствование технического приёма «подрезка».
Комбинации из освоенных элементов техники игры в настольный теннис.	
Совершенствование ударов срезкой и накатом с контролем траектории полета мяча и сменой направлений.	Соревновательные командные матчи с использованием простейшего подсчета очков.
Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Выполнение ударов топ-спинами с последующим обязательным завершением атаки с короткого мяча. Игры на подвижности.
ОФП. Легкоатлетические упражнения. ИБ.	Упражнения из других видов спорта . Легкоатлетические упражнения: бег с низкого и высокого старта, бег с ускорением, бег на дистанции 400 метров, чередование ходьбы и бега на дистанции 400 метров.
Общая физическая подготовка. Учебная игра с ранее изученными элементами.	• Упражнения для воспитания скоростных качеств . Быстрота начала движений и набора скорости: стоя в центре площадки постараться догнать и отбить мяч, посланный •' кроссом вправо (влево); стоя в левом (правом) углу площадки постараться отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево), а затем укороченный влево (вправо); стоя в центре площадки постараться догнать и отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево).

	догнать укороченный мяч, посланный влево (вправо).
Общая физическая подготовка. Учебная игра с ранее изученными элементами.	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Упражнения для воспитания координационных способностей</u> <p>- из стойки на коленях, руки вниз, слегка приседая, вскочить на ноги, то же с ракеткой и \ . последующими перемещением вперед, в сторону и т.п.; различные прыжки (с подбиванием мяча в пол рукой, ракеткой, лицом к сетке отбивания мяча с полуполета-справа, между ног, слева; то же, но стоя спиной к сетке; подбивание и вправо и отбивание их, соответственно, справа и слева; парная игра со счетом до 7,9,11,15 очков, у каждой ракетка, отбивать мячи следует по очереди.</p>
Игровая подготовка Соревнования	Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь) выполняются контрольные нормативы
Общешкольные соревнования	

Информационно- методическое обеспечение

Учебно- методический комплекс

Федеральный компонент государственных образовательных стандартов основного образования (утвержден приказом Минобрнауки от 05.03.2004г. N I089)

Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение

Для оснащения учебного процесса в наличии имеется следующее оборудование и инвентарь:

- теннисные столы с сетками – 3 штуки;
- ракетки и мячи для игры в настольный теннис;
- скакалки.

Дополнительная литература

- Абаев, А.М. Формирование основ здорового образа жизни у подростков в учреждениях дополнительного образования детей: дис. канд. пед. наук: 13.00.01 [Текст] А.М. Абаев. Владикавказ: Северо-Осетинский гос. ун-т им. К.Л. Хетагурова, 2007. - 187 с.
- Абаев, А.М. Самостоятельные занятия физическими упражнениями [Текст] / А.М. Абаев // Сборник ОГФСО «Юность России». 2010. № 9.-С.91-96.
- Абраухова, В.В. Потенциал учреждений дополнительного образования в формировании творческой направленности личности [Текст] / В.В. Абраухова // Вестник Пятигорского государственного лингвистического университета. - 2013. - №1. - С. 232-235.
- Амелин А. Н. Современный настольный теннис. – М.: ФИС, 1982
- Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: ФиС, 2002. – 223 с
- Байгулов Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин — М., 1999.
- Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2000.
- Бакшеев // Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. - 2006. - № 9. - С. 32-36.
- Барчукова Г.В. Методы контроля технико-тактической подготовленности спортсменов в настольном теннисе. - М.: РГАФК, 1996. - 186 с.
- Барчукова, Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб.заведений / Г.В. Барчукова, В.Богушас, О.В. Матыцин; под ред. Г. В. Барчуковой. - М.: Академия, 2006. - 528 с.
- Барчукова Г.В. Типовая программа дополнительного образования «Настольный теннис», допущенная государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту/ Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин. – М.: Советский спорт, 2004. – 143 с.
- Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю. Настольный теннис как третий час урока физической культуры в школе. 1-4 класс. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ) / Барчукова Г.В., М. 2013. – 87 с.
- Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее - Волжское книжное издательство, 1990 г.
- Матыцин О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном. РГАФК, М., 1995 г.
- Шестеренкин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.: 160 с., 2000 г

Раздел III. Контрольные нормативы.

Техническая подготовка.

№	Технический прием	Кол-во ударов	Оценка
1	Набивание мяча ладонной стороной	100	Хорошо
		65-80	Удовлетворительно
2	Набивание мяча тыльной стороной	100	Хорошо
		65-80	Удовлетворительно
3	Набивание мяча поочередно	100	Хорошо
		65-80	Удовлетворительно
4	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более	Хорошо
		От 15 до 19	Удовлетворительно
5	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более	Хорошо
		От 15 до 19	Удовлетворительно
6	Выполнение подачи справа накатом (из 10 попыток)	8	Хорошо
		6	Удовлетворительно
7	Игра накатами справа по диагонали	30 и более	Хорошо
		От 20 до 29	Удовлетворительно
8	Игра накатами слева по диагонали	30 и более	Хорошо
		От 20 до 29	Удовлетворительно

Контрольно-переводные нормативы.

№	Показатель	Возраст					
		8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14
1	Двойной прыжок на скакалке за 45 сек.	35-40	41-50	51-60	61-70	71-80	81-90
2	Бег вокруг стола приставным шагом (с)	34-24	23,8-22,4	22,0-20,0	21,5-19,5	20,1-18,0	18,5-16,5
3	Перенос мяча (с)	45	41,0-40,0	37,0-35,0	34,0-32,0	32,4-30,6	29,0-27,0