Государственное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 358
Московского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
На Педагогическом совете
Протокол № 12
04.06.2021г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 275от 04.06.2021г
Руководитель образовательной организации
_____Е.А. Артюхина

Подписано цифровой подписью: Директор ГБОУ СОШ №358 Е.А.Артюхина
DN: cn=Директор ГБОУ СОШ №358 Е.А.Артюхина, o=ГБОУ СОШ №358 Московского района Санкт-Петербурга, email=school358spb@mail.ru, c=RU
Дата: 2021.09.08 14:36:04 +03'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

(название программы)

возраст учащихся – 7-15лет
срок реализации- 1год

Разработчик- Конченков А.С.педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность- физкультурно-спортивная

Актуальность

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов 1-го 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.

Адресат программы - учащиеся 7-15 лет годные по состоянию здоровья к занятию спортом

Цель программы:

Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом .

Задачи программы:

Обучающие:

обучить правилам игры в настольный теннис;
научить следить за развитием событий на теннисном столе;
научить играть теннисную партию от начала до конца с соблюдением всех правил;

.

Развивающие:

совершенствовать функциональные способности организма;
развивать индивидуальное мышление в различных ситуациях в партии;
совершенствовать методы обороны и нападения;
развивать интеллектуальные способности;

Воспитательные:

воспитывать индивидуальные и коллективные взаимодействия средствами и методами спортивной деятельности;
воспитание трудолюбия, дисциплинированности, сознательности, активности;.
формировать способности к самооценке и самоконтролю.
воспитывать уважение к товарищам по команде, соперникам и судьям

Условия реализации программы

При наборе в секцию и формировании групп главным является условие **добровольности** желания учащихся.

Кадровое обеспечение программы предполагает наличие педагогического стажа не менее 2-х лет, высшее или среднее специальное образование

В период коронавирусной инфекции допускается проводить занятие по подгруппам при нахождении в помещении половины группы или меньше. Занятия проводятся по классам. (основание - Стандарт безопасной деятельности образовательной организации реализующей дополнительные образовательные программы)

Организация электронного и дистанционного обучения в период коронавирусной инфекции (COVID-19) при реализации дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ в отделении дополнительного образовании.

Основными элементами системы ЭО и ДО являются:

- образовательные онлайн-платформы;
- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции, вебинары;
- zoom, skype – ,
- e-mail;
- облачные сервисы;
- социальные сети «ВКонтакте» ;
- электронные носители мультимедийных приложений к учебникам, электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Формы ЭО и ДО, используемые в образовательном процессе, отражают тематику календарно-тематического планирования образовательной программы.

В обучении с применением ЭО и ДО используются следующие организационные формы учебной деятельности**:**

- лекция;
- консультация;
- семинар;
- практическое занятие
- видеолекция;
- лабораторная работа;
- контрольная работа;
- самостоятельная внеаудиторная работа
- научно-исследовательская работа.

Сопровождение предметных дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах**:**

- тестирование онлайн;
- консультации онлайн;
- предоставление методических материалов;
- сопровождение офлайн (проверка тестов, контрольных работ, различные виды текущего контроля и промежуточной аттестации).

При использовании ЭО и ДОТ осуществляются следующие виды учебной деятельности**:**

- самостоятельное изучение учебного материала;
- учебные занятия (лекционные и практические);
- консультации;
- текущий контроль;
- промежуточная аттестация.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы используются:
- спортивный зал
- спортивный инвентарь:
- секундомер электронный
- скакалки
- мячи теннисные
- теннисные столы
- учебно-методическая литература по настольному теннису

Планируемые результаты

Личностными результатами программы «Настольный теннис» является формирование следующих умений:

а) определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

б) в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы «Настольный теннис» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

а) определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее-самостоятельно;

б) *проговаривать* последовательность действий;

в) уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

г) средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

д) учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Предметные

а) добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

б) перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

а) умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;

б) совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

в) учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы :

а) осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

б) социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Учебный план

1 группа

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
2	Вводное занятие Общая физическая подготовка	18	2	16	Визуальный контроль выполнения заданий, указание ошибок и их устранение.
3	Специальная физическая подготовка	25	4	21	Визуальный контроль выполнения заданий, указание ошибок и их устранение.
4	Техническая подготовка	54	8	46	Визуальный контроль выполнения заданий, указание ошибок и их устранение.
5	Тактическая подготовка	14	6	8	Визуальный контроль выполнения заданий, указание ошибок и их устранение.
6	Инструкторская практика	3	1	2	Обучение правилам игр, замечания, показ.

7	Контрольные игры и соревнования	26	2	24	Проведение игр, фиксация результатов, разбор.
8	Контрольные испытания, тесты	4	-	4	Выполнение тестов и их фиксирование.
	Всего часов за учебный год	144	23	121	

Учебный план

2 группа

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
2	Вводное занятие Общая физическая подготовка	18	2	16	Визуальный контроль выполнения заданий, указание ошибок и их устранение.
3	Специальная физическая подготовка	25	4	21	Визуальный контроль выполнения заданий, указание ошибок и их устранение.
4	Техническая подготовка	54	8	46	Визуальный контроль выполнения заданий, указание ошибок и их устранение.
5	Тактическая подготовка	14	6	8	Визуальный контроль выполнения заданий, указание ошибок и их устранение.
6	Инструкторская практика	3	1	2	Обучение правилам игр, замечания, показ.
7	Контрольные игры и соревнования	26	2	24	Проведение игр, фиксация результатов, разбор.
8	Контрольные испытания, тесты	4	-	4	Выполнение тестов и их фиксирование.
	Всего часов за учебный год	144	23	121	

Учебный план

3 группа

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
2	Вводное занятие Общая физическая подготовка	18	2	16	Визуальный контроль выполнения заданий, указание ошибок и их устранение.
3	Специальная физическая подготовка	25	4	21	Визуальный контроль выполнения заданий, указание ошибок и их устранение.
4	Техническая подготовка	54	8	46	Визуальный контроль

					выполнения заданий, указание ошибок и их устранение.
5	Тактическая подготовка	14	6	8	Визуальный контроль выполнения заданий, указание ошибок и их устранение.
6	Инструкторская практика	3	1	2	Обучение правилам игр, замечания, показ.
7	Контрольные игры и соревнования	26	2	24	Проведение игр, фиксация результатов, разбор.
8	Контрольные испытания, тесты	4	-	4	Выполнение тестов и их фиксирование.
	Всего часов за учебный год	144	23	121	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год			36	144	1 раз в неделю

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год			36	144	1 раз в неделю

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
3 год			36	144	1 раз в неделю

Рабочая программа
(2021-2022 учебный год 1группа 1 год обучения)

1. Задачи:

а) укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
содействие правильному физическому развитию;
повышение уровня общей физической подготовленности;
развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
дальнейшее обучение основам техники и тактики игры;
приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований

2. Ожидаемые результаты.

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по настольному теннису – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

3. Особенности обучения.

В начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60—70% времени, в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку.

Календарно-тематическое планирование. 1 группа

	Дата проведения				
№	***План***	***Факт***	**Тема занятия**	**Теория**	**Практика**
1			*Инструктаж по технике безопасности на занятиях по настольному теннису(Т/б), общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП). Тренировочные спортивные игры.*	*1 час*	*3 час*
2			*Т/б, ОФП, история настольного тенниса(н/т), правила одиночных и парных игр, спарринги*	*1 час*	*3 час*
3			*Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1х1*		*4 часа*
4			*Т/б, ОФП, тактическая подготовка, контрольные испытания*	*0,5 час*	*3,5 час*
5			*Т/б, ОФП, история настольного тенниса (н/т),*	*0,5 час*	*3,5 час*

			правила одиночных и парных игр, спарринги.		
6			*Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1х1, 2х2.*	*0,5 час*	*3,5 час*
7			*Т/б, ОФП, теоретическая подготовка, техника подач и приёма подач, спарринги со сменой партнёров 1х1.*	*0,5 час*	*3,5 час*
8			*Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1х1.*	*0,5 час*	*3,5 час*
9			*Т/б, контрольные испытания по выполнению различных подач и приёмов в настольном теннисе, игровая подготовка.*		*4 часа*
10			*Т/б, контрольные испытания по владению теннисной ракеткой, игровая подготовка.*	*0,5 час*	*3,5 час*
11			*Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1х1, 2х2.*	*1 час*	*3 час*
12			*Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по отражению атакующих ударов, двусторонние игры 2х2, 2х1.*	*0,5 час*	*3,5 час*
13			*Т/б, ОФП, тактическая подготовка, контрольные испытания.*	*0,5 час*	*3,5 час*
14			*Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по ударам с вращением мяча, двусторонние игры.*	*0,5 час*	*3,5 час*
15			*Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по нанесению атакующих ударов различной стороной ракетки, двусторонние игры.*		*4 часа*
16			*Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1х1.*	*0,5 час*	*3,5 час*
17			*Т/б, ОФП, теоретическая подготовка, техника подач и приёма подач, спарринги со сменой партнёров 1х1.*	*0,5 час*	*3,5 час*
18			*Т/б, игровая подготовка с партнёрами различной степени подготовленности 1х1.*	*0,5 час*	*3,5 час*
19			*Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1х1, 2х2.*		*4 часа*
20			*Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по отражению атакующих ударов, двусторонние игры 2х2, 2х1.*	*0,5 час*	*3,5 час*

21			*Т/б, ОФП, тактическая подготовка, контрольные испытания.*	*0,5 час*	*3,5 час*
22			*Т/б, ,СФП, техническая подготовка по ударам с вращением мяча, двусторонние игры.*	*0,5 час*	*3,5 час*
23			*Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1х1.*	*1 час*	*3 час*
24			*Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по нанесению атакующих ударов различной стороной ракетки, двусторонние игры.*	*1 час*	*3 час*
25			*Т/б, ОФП, теоретическая подготовка, техника подач и приёма подач, спарринги со сменой партнёров 1х1.*		*4 часа*
26			*Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1х1, 2х2.*	*0,5 час*	*3,5 час*
27			*Т/б, игровая подготовка с партнёрами различной степени подготовленности 1х1.*	*0,5 час*	*3,5 час*
28			*Т/б, ОФП, тактическая подготовка, контрольные испытания.*		*4 часа*
29			*Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по отражению атакующих ударов, двусторонние игры 2х2, 2х1.*	*1 час*	*3 час*
30			*Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1х1.*		*4 часа*
31			*Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по нанесению атакующих ударов различной стороной ракетки, двусторонние игры.*	*1 час*	*3 час*
32			*Т/б, ОФП, теоретическая подготовка, техника подач и приёма подач, спарринги со сменой партнёров 1х1.*		*4 часа*
33			*Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по отражению атакующих ударов, двусторонние игры 2х2, 2х1.*	*0,5 час*	*3,5 час*
34			*Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по ударам с вращением мяча, двусторонние игры.*	*0,5 час*	*3,5 час*
35			*Т/б, контрольные испытания по владению теннисной ракеткой, игровая подготовка.*	*0,5 час*	*3,5 час*
36			*Т/б, подведение итогов учебного года.*	*0,5 час*	*3,5 час*

			Индивидуальные задания на летние каникулы. Турнир по круговой системе 1х1.		

Рабочая программа
(2021-2022 учебный год 2группа 2 год обучения)

1. Задачи:
а) укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
содействие правильному физическому развитию;
повышение уровня общей физической подготовленности;
развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
дальнейшее обучение основам техники и тактики игры;
приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований
2. Ожидаемые результаты.
Основной показатель секционной работы дополнительного образования по настольному теннису – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.
3. Особенности обучения.
В начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60—70% времени, в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку.
.

Календарно-тематическое планирование.2 группа

	Дата проведения				
№	***План***	***Факт***	**Тема занятия**	**Теория**	**Практика**
1			*Инструктаж по технике безопасности на занятиях по настольному теннису(Т/б), общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП). Тренировочные спортивные игры.*	*1 час*	*3 час*
2			*Т/б, ОФП, история настольного тенниса(н/т), правила одиночных и парных игр, спарринги*	*1 час*	*3 час*
3			*Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1х1*		*4 часа*
4			*Т/б, ОФП, тактическая подготовка, контрольные испытания*	*0,5 час*	*3,5 час*

5			*Т/б, ОФП, история настольного тенниса (н/т), правила одиночных и парных игр, спарринги.*	*0,5 час*	*3,5 час*
6			*Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1х1, 2х2.*	*0,5 час*	*3,5 час*
7			*Т/б, ОФП, теоретическая подготовка, техника подач и приёма подач, спарринги со сменой партнёров 1х1.*	*0,5 час*	*3,5 час*
8			*Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1х1.*	*0,5 час*	*3,5 час*
9			*Т/б, контрольные испытания по выполнению различных подач и приёмов в настольном теннисе, игровая подготовка.*		*4 часа*
10			*Т/б, контрольные испытания по владению теннисной ракеткой, игровая подготовка.*	*0,5 час*	*3,5 час*
11			*Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1х1, 2х2.*	*1 час*	*3 час*
12			*Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по отражению атакующих ударов, двусторонние игры 2х2, 2х1.*	*0,5 час*	*3,5 час*
13			*Т/б, ОФП, тактическая подготовка, контрольные испытания.*	*0,5 час*	*3,5 час*
14			*Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по ударам с вращением мяча, двусторонние игры.*	*0,5 час*	*3,5 час*
15			*Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по нанесению атакующих ударов различной стороной ракетки, двусторонние игры.*		*4 часа*
16			*Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1х1.*	*0,5 час*	*3,5 час*
17			*Т/б, ОФП, теоретическая подготовка, техника подач и приёма подач, спарринги со сменой партнёров 1х1.*	*0,5 час*	*3,5 час*
18			*Т/б, игровая подготовка с партнёрами различной степени подготовленности 1х1.*	*0,5 час*	*3,5 час*
19			*Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1х1, 2х2.*		*4 часа*
20			*Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по отражению атакующих ударов, двусторонние*	*0,5 час*	*3,5 час*

			игры 2х2, 2х1.		
21			*Т/б, ОФП, тактическая подготовка, контрольные испытания.*	*0,5 час*	*3,5 час*
22			*Т/б, ,СФП, техническая подготовка по ударам с вращением мяча, двусторонние игры.*	*0,5 час*	*3,5 час*
23			*Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1х1.*	*1 час*	*3 час*
24			*Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по нанесению атакующих ударов различной стороной ракетки, двусторонние игры.*	*1 час*	*3 час*
25			*Т/б, ОФП, теоретическая подготовка, техника подач и приёма подач, спарринги со сменой партнёров 1х1.*		*4 часа*
26			*Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1х1, 2х2.*	*0,5 час*	*3,5 час*
27			*Т/б, игровая подготовка с партнёрами различной степени подготовленности 1х1.*	*0,5 час*	*3,5 час*
28			*Т/б, ОФП, тактическая подготовка, контрольные испытания.*		*4 часа*
29			*Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по отражению атакующих ударов, двусторонние игры 2х2, 2х1.*	*1 час*	*3 час*
30			*Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1х1.*		*4 часа*
31			*Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по нанесению атакующих ударов различной стороной ракетки, двусторонние игры.*	*1 час*	*3 час*
32			*Т/б, ОФП, теоретическая подготовка, техника подач и приёма подач, спарринги со сменой партнёров 1х1.*		*4 часа*
33			*Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по отражению атакующих ударов, двусторонние игры 2х2, 2х1.*	*0,5 час*	*3,5 час*
34			*Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по ударам с вращением мяча, двусторонние игры.*	*0,5 час*	*3,5 час*
35			*Т/б, контрольные испытания по владению теннисной ракеткой, игровая подготовка.*	*0,5 час*	*3,5 час*

36			*Т/б, подведение итогов учебного года. Индивидуальные задания на летние каникулы. Турнир по круговой системе 1х1.*	*0,5 час*	*3,5 час*

Рабочая программа

(2021-2022 учебный год 3 группа 3 год обучения)

1. Задачи:
а) укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
содействие правильному физическому развитию;
повышение уровня общей физической подготовленности;
развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
дальнейшее обучение основам техники и тактики игры;
приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований
2. Ожидаемые результаты.
Основной показатель секционной работы дополнительного образования по настольному теннису – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.
3. Особенности обучения.

В начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60—70% времени.

Календарно-тематическое планирование.3группа

	Дата проведения				
№	***План***	***Факт***	**Тема занятия**	**Теория**	**Практика**
1			*Инструктаж по технике безопасности на занятиях по настольному теннису(Т/б), общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП). Тренировочные спортивные игры.*	*1 час*	*3 час*
2			*Т/б, ОФП, история настольного тенниса(н/т), правила одиночных и парных игр, спарринги*	*1 час*	*3 час*
3			*Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1х1*		*4 часа*
4			*Т/б, ОФП, тактическая подготовка, контрольные испытания*	*0,5 час*	*3,5 час*
5			*Т/б, ОФП, история настольного тенниса (н/т), правила одиночных и парных игр, спарринги.*	*0,5 час*	*3,5 час*

6			*Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1х1, 2х2.*	*0,5 час*	*3,5 час*
7			*Т/б, ОФП, теоретическая подготовка, техника подач и приёма подач, спарринги со сменой партнёров 1х1.*	*0,5 час*	*3,5 час*
8			*Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1х1.*	*0,5 час*	*3,5 час*
9			*Т/б, контрольные испытания по выполнению различных подач и приёмов в настольном теннисе, игровая подготовка.*		*4 часа*
10			*Т/б, контрольные испытания по владению теннисной ракеткой, игровая подготовка.*	*0,5 час*	*3,5 час*
11			*Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1х1, 2х2.*	*1 час*	*3 час*
12			*Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по отражению атакующих ударов, двусторонние игры 2х2, 2х1.*	*0,5 час*	*3,5 час*
13			*Т/б, ОФП, тактическая подготовка, контрольные испытания.*	*0,5 час*	*3,5 час*
14			*Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по ударам с вращением мяча, двусторонние игры.*	*0,5 час*	*3,5 час*
15			*Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по нанесению атакующих ударов различной стороной ракетки, двусторонние игры.*		*4 часа*
16			*Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1х1.*	*0,5 час*	*3,5 час*
17			*Т/б, ОФП, теоретическая подготовка, техника подач и приёма подач, спарринги со сменой партнёров 1х1.*	*0,5 час*	*3,5 час*
18			*Т/б, игровая подготовка с партнёрами различной степени подготовленности 1х1.*	*0,5 час*	*3,5 час*
19			*Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1х1, 2х2.*		*4 часа*
20			*Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по отражению атакующих ударов, двусторонние игры 2х2, 2х1.*	*0,5 час*	*3,5 час*
21			*Т/б, ОФП, тактическая подготовка, контрольные*	*0,5 час*	*3,5 час*

			испытания.		
22			*Т/б, ,СФП, техническая подготовка по ударам с вращением мяча, двусторонние игры.*	*0,5 час*	*3,5 час*
23			*Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1х1.*	*1 час*	*3 час*
24			*Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по нанесению атакующих ударов различной стороной ракетки, двусторонние игры.*	*1 час*	*3 час*
25			*Т/б, ОФП, теоретическая подготовка, техника подач и приёма подач, спарринги со сменой партнёров 1х1.*		*4 часа*
26			*Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1х1, 2х2.*	*0,5 час*	*3,5 час*
27			*Т/б, игровая подготовка с партнёрами различной степени подготовленности 1х1.*	*0,5 час*	*3,5 час*
28			*Т/б, ОФП, тактическая подготовка, контрольные испытания.*		*4 часа*
29			*Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по отражению атакующих ударов, двусторонние игры 2х2, 2х1.*	*1 час*	*3 час*
30			*Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1х1.*		*4 часа*
31			*Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по нанесению атакующих ударов различной стороной ракетки, двусторонние игры.*	*1 час*	*3 час*
32			*Т/б, ОФП, теоретическая подготовка, техника подач и приёма подач, спарринги со сменой партнёров 1х1.*		*4 часа*
33			*Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по отражению атакующих ударов, двусторонние игры 2х2, 2х1.*	*0,5 час*	*3,5 час*
34			*Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по ударам с вращением мяча, двусторонние игры.*	*0,5 час*	*3,5 час*
35			*Т/б, контрольные испытания по владению теннисной ракеткой, игровая подготовка.*	*0,5 час*	*3,5 час*
36			*Т/б, подведение итогов учебного года. Индивидуальные задания на летние каникулы.*	*0,5 час*	*3,5 час*

			Турнир по круговой системе 1х1.		

Содержание программы

1год обучения

Разделы. темы	**Содержание**
1. Теоретическая подготовка	
История настольного тенниса	История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.
Тренировочные нагрузки	Отношение к тренировкам. Понятия об утомлении и переутомлении. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.
Гигиенические требования	Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания. Понятия о рациональном питании. Профилактика вредных привычек.
Профилактика спортивного травматизма	Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях.
2. Общая физическая подготовка	
ОРУ без предметов	Различные виды ходьбы, бега, прыжковые упр-я. Упр-я для мышц головы, шеи, плечевого пояса, туловища, мышц ног индивидуально и в парах, приседания, переноска партнёра, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, висы на гимнастических стенках с согнутыми руками и ногами, подтягивания.
ОРУ с предметами	Упр-я со скакалкой, с отягощениями: набивными мячами- броски и ловля в парах и тройках с поворотами, вращениями и приседаниями. Упр-я с гантелями разного веса: сгибание и разгибание рук и запястий, приседания.
Упражнения для развития силовых качеств	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивания, приседания.
Упражнения для развития быстроты	Бег на 30, 60,100 метров, челночный бег на различные дистанции.
Упражнения для развития ловкости	Передачи мяча партнёру руками, различные броски мячей на месте и в движении.
Подвижные игры и эстафеты	Игры с мячами: с бегом, прыжками,бросками, с сопротивлением, эстафеты встречные и круговые с бросками и ловлей мячей.
3. Специальная физическая подготовка	

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	Перемещения с ракеткой в руках в различных направлениях, Наклоны с ракеткой, приседания, прыжки в стороны.
Упражнения для развития ловкости	Жонглирование одним и двумя мячами лицевой и тыльной сторонами ракетки.
Упражнения для развития специальной выносливости	Несколько непрерывных матчей с различными соперниками, длительные матчи до 40, 50 очков.
4. Техническая подготовка	
Исходные положения (стойки)	а) правосторонняя; б) нейтральная (основная); в) левосторонняя
Способы передвижений	а) бесшажный; б) шаги; в) прыжки; г) рывки
Способы держания ракетки	а) вертикальная хватка-«пером»; б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»
Подачи	а) по способу расположения игрока; б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом
Технические приемы нижним вращением	а) срезка; б) подрезка
Технические приемы без вращения мяча	а) толчок; б) откидка; в) подставка
Технические приемы с верхним вращением	а) накат; б) топс- удар
5. Тактическая подготовка	
Техника нападения.	Техника передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног,с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)
Техники подачи.	Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча .Прием подач. Формы распознавания подач соперника.
Игра в нападении.	Накат слева, справа.
Техника защиты.	Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.
6. Игровая подготовка	
Подвижные игры	На стимулирование двигательной активности обучающихся; на разностороннее развитие и совершенствование основных движений.
Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие)	Скоростно-силовых качеств; быстроты действий; общей выносливости; силовых качеств; гибкости; ловкости.

Игровые спарринги:	1 х 1, 1 х 2, 2 х 2
7. Контрольные и календарные игры	Товарищеские игры, турниры и чемпионаты школы и района
8. Контрольные испытания Программа контрольных испытаний	*ОФП.* Прыжок в длину с места; бег 30 метров *ТП.* Набивание мяча различными способами, Игра накатами справа, слева, поочерёдно. Откидки слева, справа, в сочетании. Выполнение подачи различными способами.

Содержание программы

2год обучения

Разделы. темы	**Содержание**
1. Теоретическая подготовка	
История настольного тенниса	История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.
Тренировочные нагрузки	Отношение к тренировкам. Понятия об утомлении и переутомлении. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.
Гигиенические требования	Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания. Понятия о рациональном питании. Профилактика вредных привычек.
Профилактика спортивного травматизма	Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях.
2. Общая физическая подготовка	
ОРУ без предметов	Различные виды ходьбы, бега, прыжковые упр-я. Упр-я для мышц головы, шеи, плечевого пояса, туловища, мышц ног индивидуально и в парах, приседания, переноска партнёра, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, висы на гимнастических стенках с согнутыми руками и ногами, подтягивания.
ОРУ с предметами	Упр-я со скакалкой, с отягощениями: набивными мячами- броски и ловля в парах и тройках с поворотами, вращениями и

	приседаниями. Упр-я с гантелями разного веса: сгибание и разгибание рук и запястий, приседания.
Упражнения для развития силовых качеств	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивания, приседания.
Упражнения для развития быстроты	Бег на 30, 60,100 метров, челночный бег на различные дистанции.
Упражнения для развития ловкости	Передачи мяча партнёру руками, различные броски мячей на месте и в движении.
Подвижные игры и эстафеты	Игры с мячами: с бегом, прыжками,бросками, с сопротивлением, эстафеты встречные и круговые с бросками и ловлей мячей.
3. Специальная физическая подготовка	
Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	Перемещения с ракеткой в руках в различных направлениях, Наклоны с ракеткой, приседания, прыжки в стороны.
	.
Упражнения для развития специальной выносливости	Несколько непрерывных матчей с различными соперниками, длительные матчи до 40, 50 очков.
4. Техническая подготовка	
Исходные положения (стойки) Способы передвижений	а) правосторонняя; б) нейтральная (основная); в) левосторонняя
Способы держания ракетки	а) бесшажный; б) шаги; в) прыжки; г) рывки
Подачи	а) вертикальная хватка-«пером»; б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»
Технические приемы нижним вращением	а) по способу расположения игрока; б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом
Технические приемы без вращения мяча	а) срезка; б) подрезка
	а) толчок; б) откидка; в) подставка
5. Тактическая подготовка	
Техника нападения.	
Техники подачи.	Техника передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног,с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища) Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча .Прием подач.
Игра в нападении.	

Техника защиты.	Формы распознавания подач соперника. Накат слева, справа.
6. Игровая подготовка Подвижные игры	Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.
Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие)	На стимулирование двигательной активности обучающихся; на разностороннее развитие и совершенствование основных движений.
Игровые спарринги:	Скоростно-силовых качеств; быстроты действий; общей выносливости; силовых качеств; гибкости; ловкости.
7. Контрольные и календарные игры	1 х 1, 1 х 2, 2 х 2 Товарищеские игры, турниры и чемпионаты школы и района
8. Контрольные испытания Программа контрольных испытаний	*ОФП.* Прыжок в длину с места; бег 30 метров *ТП.* Набивание мяча различными способами, Игра накатами справа, слева, поочерёдно. Откидки слева, справа, в сочетании. .

Содержание программы

3 год обучения

Разделы. темы	Содержание
1. Теоретическая подготовка	
История настольного тенниса	История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.
Тренировочные нагрузки	Отношение к тренировкам. Понятия об утомлении и переутомлении. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.
Гигиенические требования	Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания. Понятия о рациональном питании.

Профилактика спортивного травматизма	Профилактика вредных привычек. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях.
2. Общая физическая подготовка	
ОРУ без предметов	Различные виды ходьбы, бега, прыжковые упр-я. Упр-я для мышц головы, шеи, плечевого пояса, туловища, мышц ног индивидуально и в парах, приседания, переноска партнёра, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, висы на гимнастических стенках с согнутыми руками и ногами, подтягивания.
ОРУ с предметами	Упр-я со скакалкой, с отягощениями: набивными мячами- броски и ловля в парах и тройках с поворотами, вращениями и приседаниями. Упр-я с гантелями разного веса: сгибание и разгибание рук и запястий, приседания.
Упражнения для развития силовых качеств	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивания, приседания.
Упражнения для развития быстроты	Бег на 30, 60,100 метров, челночный бег на различные дистанции.
Упражнения для развития ловкости	Передачи мяча партнёру руками, различные броски мячей на месте и в движении.
Подвижные игры и эстафеты	Игры с мячами: с бегом, прыжками,бросками, с сопротивлением, эстафеты встречные и круговые с бросками и ловлей мячей.
3. Специальная физическая подготовка	
Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	Перемещения с ракеткой в руках в различных направлениях, Наклоны с ракеткой, приседания, прыжки в стороны.
	.
Упражнения для развития специальной выносливости	Несколько непрерывных матчей с различными соперниками, длительные матчи до 40, 50 очков.
4. Техническая подготовка	
Исходные положения (стойки)	а) правосторонняя; б) нейтральная (основная); в) левосторонняя
Способы передвижений	а) бесшажный; б) шаги; в) прыжки; г) рывки
Способы держания ракетки	а) вертикальная хватка-«пером»; б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»
Подачи	а) по способу расположения игрока; б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом
Технические приемы нижним вращением	а) срезка; б) подрезка
Технические приемы без	

вращения мяча	а) толчок; б) откидка; в) подставка
5. Тактическая подготовка	
Техника нападения.	Техника передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног,с двух ног на одну, с одной ноги на другую).
Техники подачи.	Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища) Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча .Прием подач.
Игра в нападении.	Формы распознавания подач соперника.
Техника защиты.	Накат слева, справа.
6. Игровая подготовка	Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.
Подвижные игры	
Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие)	На стимулирование двигательной активности обучающихся; на разностороннее развитие и совершенствование основных движений.
Игровые спарринги:	Скоростно-силовых качеств; быстроты действий; общей выносливости; силовых качеств; гибкости; ловкости.
7. Контрольные и календарные игры	1 х 1, 1 х 2, 2 х 2
	Товарищеские игры, турниры и чемпионаты школы и района
8. Контрольные испытания	
Программа контрольных испытаний	*ОФП.* Прыжок в длину с места; бег 30 метров *ТП.* Набивание мяча различными способами, Игра накатами справа, слева, поочерёдно. Откидки слева, справа, в сочетании. .

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Требования к уровню подготовки воспитанников

Организационно-методические указания (ОМУ):

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся СО-1, овладения ими технических игровых действий и приёмов

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают с 1 по 15 мая учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Программа контрольных испытаний:

Контрольные испытания представлены в виде нормативных требований по СФП ,ОФП.

Указания к выполнению контрольных упражнений.

Описание тестов.

Физическая подготовка:

Прыжок в длину с места

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты

Бег 30 метров

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

Бег 1000 метров

Используется для определения скоростной выносливости.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции.

Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	*Наименование технического приема*	*Кол-во ударов*	*Оценка*
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	***100*** ***80-65***	Хор. Удовл
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	***100*** ***80-65***	Хор. Удовл
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	***100*** ***80-65***	Хор. Удовл
4.	Игра накатами справа по диагонали	***30 и более*** ***от 20 до 29***	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	***30 и более*** ***от 20 до 29***	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	***20 и более*** ***от 15 до19***	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	***20 и более*** ***от 15 до19***	Хор. Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	***5 и менее*** ***от 6 до 8***	Хор. Удовл.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	***8 и менее*** ***от 9 до 12***	Хор. Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	***8*** ***6***	Хор. Удовл.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	***9*** ***7***	Хор. Удовл.

Нормативные требования по СФП

Обучающиеся должны знать:
- Технику безопасности при выполнении нормативных требований
- Правила выполнения нормативных требований

Уметь:
- Выполнить не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП.

-
.

Материально-техническое обеспечение.

Для реализации рабочей программы используются:
- спортивный зал
- спортивный инвентарь:
- секундомер электронный
- скакалки
- мячи теннисные
- теннисные столы
- учебно-методическая литература по настольному теннису

Информационные источники

1. Для преподавателя.

Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 сентября 2006 г. № 06-1479 (Д) «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».
Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.декабря 2006 г. № 06-1844 (По состоянию на 23 января 2008 года).
Закон Российской Федерации «Об образовании» (статья 14, пункт 5)
Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. № 212, от 08.08.2003 г. № 470)
Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.

2. Для учеников.

А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982год.
Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995год.
Профессор Р.Худец. Настольный теннис.Техника с Вл.Самсоновым. «Виста-Спорт», 2005г.
Л.К.Серова, Н.Г.Скачков. Умей владеть ракеткой.»Лениздат», 1989г

Методическое обеспечение программы по настольному теннису.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит о психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

№ п/п	Тема занятий.	Форма занятий.	Приемы и методы организации учебно-воспитательного	Дидактическое и техническое оснащение.	Формы подведения итогов.

			процесса.		
1	Вводное занятие.	Традиционная.	Словесный метод (беседа, диалог).	Инструктаж по технике безопасности.	Опрос.
2	Выполнение технических приемов.	Практическая, тренинг.	Наглядный метод (наблюдение, исполнение педагогом), практический (тренинг, упражнения),	Упрощенные и стандартные условия выполнения,	Зачет, наблюдение педагога.
3	Товарищеская игра, соревнования.	Соревнование.	Фронтальный и групповой методы, метод взаимосвязи теоретических и практических знаний, умений и навыков.	Спортивный инвентарь, спортивные снаряды.	Выступление, итоговое тестирование, самоанализ по итогам участия в играх.

Образовательные технологии.

1. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию инвентаря.
2. Теоретический материал готовится с таким расчетом, чтобы его время занимало не более 10 мин. Изучение теоретических вопросов должно быть основано на принципе систематичности и последовательности.
3. Практические занятия построены педагогом на следующих принципах:

– индивидуального подхода к каждому ребенку в условиях коллективного обучения;
– доступности и наглядности;
– прочности в овладении знаниями, умениями, навыками;
– сознательности и активности;
– взаимопомощи.