КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА УЛАН-УДЭ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДОМ ТВОРЧЕСТВА ОКТЯБРСКОГО РАЙОНА ГОРОДА УЛАН-УДЭ»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрена на заседании методического совета Протокол № 03 от  «29» августа 2023г. | Принята на  Педагогическом совете Протокол № 03 от «29» августа 2023г. | Утверждена:  приказом №144 от  «31» августа 2023 г.  Директор МБУ ДО «ДТОР»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н. Ю. Антипова |

**Дополнительная общеобразовательная**

**общеразвивающая программа**

**физкультурно – спортивной направленности**

**«Настольный теннис»**

Возраст обучающихся: 8 - 16 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

Гребенщикова М.П.

педагог дополнительного образования

г. Улан-Удэ, 2023

Нормативно – правовые документы, используемые при разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Настоящая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

* Федеральный Закон «Об образовании в РФ» № 273 – ФЗ от 29.12.2012 г.;
* Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р);
* Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р.
* Приказ Министерства просвещения России от27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки России ФГАУ «Федерального института развития образования» 2015 г.;
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"
* Закон РБ от 13.12.2013г. №240 – V «Об образовании в Республике Бурятия»;
* Концепция развития дополнительного образования детей в Республике Бурятия от 24.08.2015 № 512-р;
* Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3648 – 20);
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». (VI.Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи);
* Устав МБУ ДО «Дом творчества Октябрьского района города Улан-Удэ».

Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих образовательных программ МБУ ДО «ДТОР» приказ № 198 от «27» 04 2023 г.

Образовательная программа “настольный теннис” имеет *физкультурно-спортивну юнаправленность,* по уровню освоения программа *углублённая*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Данная программа разработана на основе образовательной программы дополнительного образования Ждановой Н.С.

*Новизна* программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

*Актуальность программы*

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.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся 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.

Данная программа разработана на основе Авторской программы для занятий в секции по настольному теннису (дополнительное образование)Богданова Михаила Юрьевича.

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

**ЦЕЛЬ:**

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

**ЗАДАЧИ:**

*Образовательные*

* дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
* научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;  обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса. *Развивающие*
* развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
* развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
* формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга; *Воспитательные*
* способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
* воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
* пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в 1 год обучения и 3 раза в неделю по 2 часа, 216 часов – второй год обучения.

*Форма организации детей на занятии*: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

*Форма проведения занятий*: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

*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.

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 первого года обучения:*

Будут знать:

* 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;

Будут уметь:

* 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;

Разовьют следующие качества:

* 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 второго года обучения*:

Будут знать:

* расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
* получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

* 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;

Разовьют следующие качества:

* 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

* Освоят накат справа и слева по диагонали;
* Освоят накат справа и слева поочерёдно «восьмерка»;
* Освоят накат справа и слева в один угол стола;
* Научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
* топ–спин справа по подставке справа;
* Научаться делать топ спин слева по подставке;
* Освоят технику топ спин слева по подставке;
* Освоят технику топ–спина справа по подрезке справа;
* Освоят технику топ–спин слева по подрезке слева;
* Будут уметь проводить и судить соревнования в группах младшего возраста;

# СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

**УЧЕБНО -ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**1-й год обучения (144 ч.)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела темы | Количество часов | |  | Формы аттестации/ контроля |
| Теория | Практика | Всего |  |
| 1. | Введение.  Об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. | 2 | - | 2 | Фронтальный опрос |
| 2. | Техника безопасности. Сведения о строении и функциях организма человека. ОРУ.  Упражнения для развития прыжковой ловкости. Техника хвата теннисной ракетки. Подача мяча в нападении. Парные игры. | 1 | 3 | 4 | Фронтальный опрос, учебная игра. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3. | Техника безопасности. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. ОРУ. Упражнения для развития силы. Жонглирование теннисным мячом. Игра защитника против атакующего. | 1 | 3 | 4 | Фронтальный опрос, учебная игра. |
|  | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие выносливости. Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника. | 1 | 3 | 4 | Фронтальный опрос, учебная игра. |
|  | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Стойка теннисиста. Прием подач ударом. Парные игры. | 1 | 3 | 4 | Фронтальный опрос, учебная игра. |
|  | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Основные виды вращения мяча. Удары атакующего: защитные. Парные игры. | 1 | 3 | 4 | Фронтальный опрос, учебная игра. |
|  | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Подача мяча «маятник», «челнок». Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Игра атакующего против защитника. | 1 | 3 | 4 | Фронтальный опрос, учебная игра. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка». Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры. | 1 | 3 | 4 | Фронтальный опрос, учебная игра. |
|  | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча. Подачи подготавливающие атаку. Игра защитника против атакующего. | 1 | 3 | 4 | Фронтальный опрос, учебная игра. |
|  | Техника безопасности. ОРУ. Подача мяча:  «челнок», «веер»,  «бумеранг». Прием подачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего. | 1 | 3 | 4 | Фронтальный опрос, учебная игра. |
|  | Техника безопасности. ОРУ. Повторение правил игры в настольный теннис.  Удар без вращения «толчок». Подачи защитные, не позволяющие атаковать.  Парные игры. | 1 | 3 | 4 | Фронтальный опрос, учебная игра. |
|  | Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология.  Упражнения на развитие | 1 | 3 | 4 | Фронтальный опрос, учебная игра. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | внимания и быстроту реакции. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок», удар  «тон-спин» - сверхкрученный удар. Совершенствование подачи по диагонали.  Парные игры. |  |  |  |  |
|  | Техника безопасности. ОРУ. Перспектива дальнейшего развития правил.  Совершенствование подачи «восьмерка». Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. Игра атакующего против атакующего. | 1 | 3 | 4 | Фронтальный опрос, учебная игра. |
|  | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат».  Совершенствование подачи в один угол стола. Игра атакующего против защитника. | 1 | 3 | 4 | Фронтальный опрос, учебная игра. |
|  | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Удары по теннисному мячу: без вращения. Совершенствование подачи по подставке справа. Удары атакующие: удар по «свече». Парные | 1 | 3 | 4 | Фронтальный опрос, учебная игра. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | игры. |  |  |  |  |
|  | Техника безопасности. ОРУ. Прием подачи ударом: атакующим. Совершенствование подачи по подрезке справа. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Парные игры. | 1 | 3 | 4 | Фронтальный опрос, учебная игра. |
|  | Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение). Совершенствовать подачи6 топ-спин справа по подрезке справа. Игра атакующего против атакующего. | 1 | 3 | 4 | Фронтальный опрос, учебная игра. |
|  | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. Парные игры. | 1 | 3 | 4 | Фронтальный опрос, учебная игра. |
|  | Техника безопасности. ОРУ. Правила игры и методика судейства соревнований.  Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие: завершающий удар. | 1 | 3 | 4 | Фронтальный опрос, учебная игра. |
|  | Техника безопасности.  ОРУ. Совершенствовать | 1 | 3 | 4 | Фронтальный опрос, учебная игра. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | технику приема «крученая свеча». Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего. |  |  |  |  |
|  | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок». Совершенствовать подачи по диагонали. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола. Игра атакующего против защитника. | 1 | 3 | 4 | Фронтальный опрос, учебная игра. |
|  | Техника безопасности. ОРУ Совершенствование техники хвата теннисной ракетки.  Совершенствование подачи мяча в нападении.  Парные игры. | 1 | 3 | 4 | Фронтальный опрос, учебная игра. |
|  | Техника безопасности. Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом. Игра защитника против атакующего. | 1 | 3 | 4 | Фронтальный опрос, учебная игра. |
|  | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие, защитные. Игра атакующего против защитника. | 1 | 3 | 4 | Фронтальный опрос, учебная игра. |
|  | Техника безопасности. | 1 | 3 | 4 | Фронтальный опрос, учебная |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ОРУ. Совершенствование  техники стойки теннисиста. Удары отличающиеся по длине полета мяча. Парные игры. |  |  |  | игра. |
|  | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование видов вращения мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника.  Парные игры. | 1 | 3 | 4 | Фронтальный опрос, учебная игра. |
|  | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подачи, подготавливающие атаку. Прием подач ударом защитным. Парные игры. | 1 | 3 | 4 | Фронтальный опрос, учебная игра. |
|  | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча: «маятник». Подача защитная не позволяющая противнику атаковать. Игра защитника против атакующего. | 1 | **3** | **4** | Фронтальный опрос, учебная игра. |
|  | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «челнок». Прием подач ударом подготовительным. Игра атакующего против защитника. | 1 | **3** | **4** | Фронтальный опрос, учебная игра. |
|  | Техника безопасности.  ОРУ. Совершенствование | 1 | **3** | **4** | Фронтальный опрос, учебная |
|  | техники подачи мяча «веер». Подачи подготавливающие атаку. Игра атакующего против атакующего. |  |  |  | игра. |
|  | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг». Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка. Парные игры. | 1 | **3** | **4** | Фронтальный опрос, учебная игра. |
|  | Техника безопасности. ОРУ. Удар по теннисному мячу без вращения «толчок». Удар с нижним вращением «подрезка».  Парные игры. | **1** | **3** | **4** | Фронтальный опрос, учебная игра. |
|  | Техника безопасности. ОРУ. Удар с верхним вращением «накат». Совершенствовать подачи по подставке справа.  Контактирующий удар. Игра атакующего против защитника. | **1** | **3** | **4** | Фронтальный опрос, учебная игра. |
|  | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка». Прием подач ударом защитным. Парные игры. | **1** | **3** | **4** | Фронтальный опрос, учебная игра. |
|  | **ИТОГО:** | 35 | 109 | **144** |  |

**Содержание программы**

**1 год обучения** **Введение.**

Теория: Техника безопасности и охрана труда. Что такое настольный теннис. Настольный теннис как сложнокоординационный вид спорта. Воздействие на организм обучающегося. Настольный теннис как метод формирования здорового образа жизни. Личная гигиена обучающихся.

*Тема №1. Теория:* Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис.

*Практика*: Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис.

*Вид контроля:* Сообщение педагога.

*Цель:* Рассказать учащимся и обсудить с ними историю возникновения настольного тенниса.

*Тема №2. Теория:* Техника безопасности. Сведения о строении и функциях организма человека.

*Практика*: ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Техника хвата теннисной ракетки.

Подача мяча в нападении. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно держать теннисную ракетку, подавать теннисный мяч.

*Тема №3. Теория:* Техника безопасности. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.

*Практика*: ОРУ. Упражнения для развития силы. Жонглирование теннисным мячом. Игра защитника против атакующего.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно жонглировать теннисным мячом.

*Тема №4. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Упражнения на развитие выносливости. Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильного передвижения теннисиста.

*Тема №5. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Стойка теннисиста. Прием подач ударом.

Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно стать в стойку теннисиста, уметь правильно принимать подачи мяча.

*Тема №6. Теория:* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Основные виды вращения мяча.

*Практика*: Удары атакующего: защитные. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся основным видам вращения мяча.

*Тема №7. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Подача мяча «маятник», «челнок».

Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Игра атакующего против защитника.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение подавать теннисный мяч.

*Тема №8. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка». Удары по высоте отскока на стороне соперника.

Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся технику выполнения удара по теннисному мячу.

*Тема №9. Теория:* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча.

*Практика*: Подачи подготавливающие атаку. Игра защитника против атакующего.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся основным видам вращения теннисного мяча.

*Тема №10. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Подача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг». Прием подачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно подавать теннисный мяч.

*Тема №11.Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Повторение правил игры в настольный теннис. Удар без вращения «толчок».

Подачи защитные, не позволяющие атаковать. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся по правилам играть в настольный теннис, удару без вращения.

*Тема №12. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Действующие правила игры, терминология. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок», удар «тон-спин» - сверхкрученный удар. Совершенствование подачи по диагонали. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно поставить удар.

*Тема №13. Теория: Т*ехника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Перспектива дальнейшего развития правил. Совершенствование подачи

«восьмерка». Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. Игра атакующего против атакующего.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся правильной подачи мяча «восьмерка».

*Тема №14. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат». Совершенствование подачи в один угол стола. Игра атакующего против защитника.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильного удара по теннисному мячу

*Тема №15. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Удары по теннисному мячу: без вращения.

Совершенствование подачи по подставке справа. Удары атакующие: удар по «свече». Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся атакующему удару «свеча».

*Тема №16. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Прием подачи ударом: атакующим. Совершенствование подачи по подрезке справа.

Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Научит учащихся ударам отличающимся по длине полета мяча.

*Тема №17.Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение). Совершенствовать подачи

топ-спин справа по подрезке справа. Игра атакующего против атакующего.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Научит учащихся подаче «топ-спин».

*Тема №18. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся защитным подачам.

*Тема №19. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Правила игры и методика судейства соревнований. Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие: завершающий удар.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно судить игру. Научить атакующим ударам.

*Тема №20.Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Совершенствовать технику приема «крученая свеча». Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся технике приема «крученая свеча» и заторможенному укороченному удару.

*Тема №21. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок». Совершенствовать подачи по диагонали. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола. Игра атакующего против защитника.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильного удара по теннисному мячу.

*Тема №22.Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ Совершенствование техники хвата теннисной ракетки. Совершенствование подачи мяча в нападении. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся правильному хвату теннисной ракетки. Научить подачам теннисного мяча.

*Тема №23. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом. Игра защитника против атакующего.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся принимать подачу мяча ударом.

*Тема №24. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие, защитные. Игра атакующего против защитника.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильного передвижения теннисиста.

*Тема №25. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары отличающиеся по длине полета мяча. Парные игры.

*Вид контроля*: Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение распознавать удары отличающиеся по длине полета.

*Тема №26. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Совершенствование видов вращения мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся различным видам вращения теннисного мяча.

*Тема №27. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подачи,

подготавливающие атаку. Прием подач ударом защитным. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* научить учащихся различным подачам мяча.

*Тема №28.Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча: «маятник». Подача защитная не

позволяющая противнику атаковать. Игра защитника против атакующего.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно делать подачу «маятник», а также защитную подачу, не позволяющую противнику атаковать.

*Тема №29. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «челнок». Прием подач ударом

подготовительным. Игра атакующего против защитника.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно делать подачу «челнок» и принимать подачу подготовительным ударом.

*Тема №30. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «веер». Подачи подготавливающие атаку.

Игра атакующего против атакующего.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно делать подачу «веер», а также подачу подготавливающую подачу.

*Тема №31. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг». Подача атакующая,

направленная на непосредственный выигрыш очка. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно делать подачу «бумеранг» и подачу, атакующую направленную на непосредственный выигрыш очка.

*Тема №32. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Удар по теннисному мячу без вращения «толчок». Удар с нижним вращением

«подрезка». Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Научит учащихся технике удара по теннисному мячу без вращения, с нижним вращением.

*Тема №33. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Удар с верхним вращением «накат». Совершенствовать подачи по подставке справа.

Контактирующий удар. Игра атакующего против защитника.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся технике удара с верхним вращением, контактирующему удару.

*Тема №34. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка». Прием подач ударом защитным. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* научить учащихся технике подачи мяча с нижним вращением, защитному удару.

**УЧЕБНО -ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**2-й год обучения (216 ч.)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела темы | Количество часов | |  | Формы аттестации/ контроля |
| Теория | Практика | Всего |  |
| 1. | Введение.  Об истории  возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. | 2 | - | 2 | Фронтальный опрос |
| . 2. | Техника безопасности. Сведения о строении и функциях организма человека. ОРУ.  Упражнения для развития прыжковой ловкости. Техника хвата теннисной ракетки. Подача мяча в нападении. Парные игры. | 1 | 5 | 6 | Фронтальный опрос, учебная игра. |
| . 3. | Техника безопасности. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. ОРУ. Упражнения для развития силы. Жонглирование теннисным мячом. Игра защитника против атакующего. | 1 | 5 | 6 | Фронтальный опрос, учебная игра. |
| . | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие выносливости.  Передвижение теннисиста. | 1 | 5 | 6 | Фронтальный опрос, учебная игра. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Игра атакующего против защитника. |  |  |  |  |
| . | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Стойка теннисиста. Прием подач ударом. Парные игры. | 1 | 5 | 6 | Фронтальный опрос, учебная игра. |
| . | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Основные виды вращения мяча. Удары атакующего: защитные. Парные игры. | 1 | 5 | 6 | Фронтальный опрос, учебная игра. |
| . | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Подача мяча «маятник», «челнок». Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Игра атакующего против защитника. | 1 | 5 | 6 | Фронтальный опрос, учебная игра. |
| . | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка». Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры. | 1 | 5 | 6 | Фронтальный опрос, учебная игра. |
| . | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча. | 1 | 5 | 6 | Фронтальный опрос, учебная игра. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Подачи подготавливающие атаку. Игра защитника против атакующего. |  |  |  |  |
|  | Техника безопасности. ОРУ. Подача мяча:  «челнок», «веер»,  «бумеранг». Прием подачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего. | 1 | 5 | 6 | Фронтальный опрос, учебная игра. |
|  | Техника безопасности. ОРУ. Повторение правил игры в настольный теннис.  Удар без вращения «толчок». Подачи защитные, не позволяющие атаковать.  Парные игры. | 1 | 5 | 6 | Фронтальный опрос, учебная игра. |
|  | Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология.  Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок», удар  «тон-спин» - сверхкрученный удар. Совершенствование подачи по диагонали.  Парные игры. | 1 | 5 | 6 | Фронтальный опрос, учебная игра. |
|  | Техника безопасности. ОРУ. Перспектива дальнейшего развития правил.  Совершенствование | 1 | 5 | 6 | Фронтальный опрос, учебная игра. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | подачи «восьмерка». Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. Игра атакующего против атакующего. |  |  |  |  |
|  | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат».  Совершенствование подачи в один угол стола. Игра атакующего против защитника. | 1 | 5 | 6 | Фронтальный опрос, учебная игра. |
|  | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Удары по теннисному мячу: без вращения. Совершенствование подачи по подставке справа. Удары атакующие: удар по «свече». Парные игры. | 1 | 5 | 6 | Фронтальный опрос, учебная игра. |
|  | Техника безопасности. ОРУ. Прием подачи ударом: атакующим. Совершенствование подачи по подрезке справа. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Парные игры. | 1 | 5 | 6 | Фронтальный опрос, учебная игра. |
|  | Техника безопасности. ОРУ. Действующие | 1 | 5 | 6 | Фронтальный опрос, учебная игра. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | правила игры, терминология (повторение). Совершенствовать подачи6 топ-спин справа по подрезке справа. Игра атакующего против атакующего. |  |  |  |  |
|  | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. Парные игры. | 1 | 5 | 6 | Фронтальный опрос, учебная игра. |
|  | Техника безопасности. ОРУ. Правила игры и методика судейства соревнований.  Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие: завершающий удар. | 1 | 5 | 6 | Фронтальный опрос, учебная игра. |
|  | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствовать технику приема «крученая свеча». Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего. | 1 | 5 | 6 | Фронтальный опрос, учебная игра. |
|  | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок». Совершенствовать подачи по диагонали. Удары по высоте отскока на стороне | 1 | 5 | 6 | Фронтальный опрос, учебная игра. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | соперника: ниже уровня стола. Игра атакующего против защитника. |  |  |  |  |
|  | Техника безопасности. ОРУ Совершенствование техники хвата теннисной ракетки.  Совершенствование подачи мяча в нападении.  Парные игры. | 1 | 5 | 6 | Фронтальный опрос, учебная игра. |
|  | Техника безопасности. Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом. Игра защитника против атакующего. | 1 | 5 | 6 | Фронтальный опрос, учебная игра. |
|  | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие, защитные. Игра атакующего против защитника. | 1 | 5 | 6 | Фронтальный опрос, учебная игра. |
|  | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование  техники стойки теннисиста. Удары отличающиеся по длине полета мяча. Парные игры. | 1 | 5 | 6 | Фронтальный опрос, учебная игра. |
|  | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование видов вращения мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника.  Парные игры. | 1 | 5 | 6 | Фронтальный опрос, учебная игра. |
|  | Техника безопасности.  ОРУ. Упражнения для | 1 | 5 | 6 | Фронтальный опрос, учебная |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | развития внимания и быстроту реакции. Подачи, подготавливающие атаку. Прием подач ударом защитным. Парные игры. |  |  |  | игра. |
|  | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча: «маятник». Подача защитная не позволяющая противнику атаковать. Игра защитника против атакующего. | 1 | 5 | 6 | Фронтальный опрос, учебная игра. |
|  | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «челнок». Прием подач ударом подготовительным. Игра атакующего против защитника. | 1 | 5 | 6 | Фронтальный опрос, учебная игра. |
|  | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «веер». Подачи подготавливающие атаку. Игра атакующего против атакующего. | 1 | 5 | 6 | Фронтальный опрос, учебная игра. |
|  | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг». Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка. Парные игры. | 1 | 5 | 6 | Фронтальный опрос, учебная игра. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Техника безопасности. ОРУ. Удар по теннисному мячу без вращения «толчок». Удар с нижним вращением «подрезка».  Парные игры. | 1 | 5 | 6 | Фронтальный опрос, учебная игра. |
|  | Техника безопасности. ОРУ. Удар с верхним вращением «накат». Совершенствовать подачи по подставке справа.  Контактирующий удар. Игра атакующего против защитника. | 1 | 5 | 6 | Фронтальный опрос, учебная игра. |
|  | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка». Прием подач ударом защитным. Парные игры. | 1 | 5 | 6 | Фронтальный опрос, учебная игра. |
|  | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка». Прием подач ударом защитным. Парные игры. | 1 |  | 6 | Учебная игра |
|  | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка». Прием подач ударом защитным. Парные игры. |  |  | 6 | Учебная игра. |
|  | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка». Прием подач ударом защитным. Парные игры. |  |  | 4 | Учебная игра. |
|  | **ИТОГО:** | 35 | 181 | **216** |  |

**Содержание программы**

**2 год обучения** **Введение.**

Теория: Техника безопасности и охрана труда. Что такое настольный теннис. Настольный теннис как сложнокоординационный вид спорта. Воздействие на организм обучающегося. Настольный теннис как метод формирования здорового образа жизни. Личная гигиена обучающихся.

*Тема №1. Теория:* Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис.

*Практика*: Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис.

*Вид контроля:*Сообщение педагога.

*Цель:* Рассказать учащимся и обсудить с ними историю возникновения настольного тенниса.

*Тема №2. Теория:* Техника безопасности. Сведения о строении и функциях организма человека.

*Практика*: ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Техника хвата теннисной ракетки.

Подача мяча в нападении. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно держать теннисную ракетку, подавать теннисный мяч.

*Тема №3. Теория:* Техника безопасности. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.

*Практика*: ОРУ. Упражнения для развития силы. Жонглирование теннисным мячом. Игра защитника против атакующего.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно жонглировать теннисным мячом.

*Тема №4. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Упражнения на развитие выносливости. Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильного передвижения теннисиста.

*Тема №5. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Стойка теннисиста. Прием подач ударом.

Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно стать в стойку теннисиста, уметь правильно принимать подачи мяча.

*Тема №6. Теория:* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Основные виды вращения мяча.

*Практика*: Удары атакующего: защитные. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся основным видам вращения мяча.

*Тема №7. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Подача мяча «маятник», «челнок».

Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Игра атакующего против защитника.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение подавать теннисный мяч.

*Тема №8. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка». Удары по высоте отскока на стороне соперника.

Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся технику выполнения удара по теннисному мячу.

*Тема №9. Теория:* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча.

*Практика*: Подачи подготавливающие атаку. Игра защитника против атакующего.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся основным видам вращения теннисного мяча.

*Тема №10. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Подача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг». Прием подачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно подавать теннисный мяч.

*Тема №11.Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Повторение правил игры в настольный теннис. Удар без вращения «толчок».

Подачи защитные, не позволяющие атаковать. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся по правилам играть в настольный теннис, удару без вращения.

*Тема №12. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Действующие правила игры, терминология. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок», удар «тон-спин» - сверхкрученный удар. Совершенствование подачи по диагонали. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно поставить удар.

*Тема №13. Теория: Т*ехника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Перспектива дальнейшего развития правил. Совершенствование подачи

«восьмерка». Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. Игра атакующего против атакующего.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся правильной подачи мяча «восьмерка».

*Тема №14. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат». Совершенствование подачи в один угол стола. Игра атакующего против защитника.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильного удара по теннисному мячу

*Тема №15. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Удары по теннисному мячу: без вращения.

Совершенствование подачи по подставке справа. Удары атакующие: удар по «свече». Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся атакующему удару «свеча».

*Тема №16. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Прием подачи ударом: атакующим. Совершенствование подачи по подрезке справа.

Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Научит учащихся ударам отличающимся по длине полета мяча.

*Тема №17.Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение). Совершенствовать подачи

топ-спин справа по подрезке справа. Игра атакующего против атакующего.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Научит учащихся подаче «топ-спин».

*Тема №18. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся защитным подачам.

*Тема №19. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Правила игры и методика судейства соревнований. Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие: завершающий удар.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно судить игру. Научить атакующим ударам.

*Тема №20.Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Совершенствовать технику приема «крученая свеча». Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся технике приема «крученая свеча» и заторможенному укороченному удару.

*Тема №21. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок». Совершенствовать подачи по диагонали. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола. Игра атакующего против защитника.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильного удара по теннисному мячу.

*Тема №22.Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ Совершенствование техники хвата теннисной ракетки. Совершенствование подачи мяча в нападении. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся правильному хвату теннисной ракетки. Научить подачам теннисного мяча.

*Тема №23. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом. Игра защитника против атакующего.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся принимать подачу мяча ударом.

*Тема №24. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие, защитные. Игра атакующего против защитника.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильного передвижения теннисиста.

*Тема №25. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары отличающиеся по длине полета мяча. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение распознавать удары отличающиеся по длине полета.

*Тема №26. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Совершенствование видов вращения мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся различным видам вращения теннисного мяча.

*Тема №27. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подачи,

подготавливающие атаку. Прием подач ударом защитным. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* научить учащихся различным подачам мяча.

*Тема №28.Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча: «маятник». Подача защитная не

позволяющая противнику атаковать. Игра защитника против атакующего.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно делать подачу «маятник», а также защитную подачу, не позволяющую противнику атаковать.

*Тема №29. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «челнок». Прием подач ударом

подготовительным. Игра атакующего против защитника.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно делать подачу «челнок» и принимать подачу подготовительным ударом.

*Тема №30. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «веер». Подачи подготавливающие атаку.

Игра атакующего против атакующего.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно делать подачу «веер», а также подачу подготавливающую подачу.

*Тема №31. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг». Подача атакующая,

направленная на непосредственный выигрыш очка. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно делать подачу «бумеранг» и подачу, атакующую направленную на непосредственный выигрыш очка.

*Тема №32. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Удар по теннисному мячу без вращения «толчок». Удар с нижним вращением

«подрезка». Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Научит учащихся технике удара по теннисному мячу без вращения, с нижним вращением.

*Тема №33. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Удар с верхним вращением «накат». Совершенствовать подачи по подставке справа.

Контактирующий удар. Игра атакующего против защитника.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся технике удара с верхним вращением, контактирующему удару.

*Тема №34. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка». Прием подач ударом защитным. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* научить учащихся технике подачи мяча с нижним вращением, защитному удару.

**Литературадля педагога:**

1. Амелин, А. Н. Современный настольный теннис / А. Н. Амелин. –М. : ФиС, 1982.

1. Амелин, А. Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – М. : ФиС,

1999.

1. Байгулов, Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин. – М. : ФиС,1979.

1. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра /Ю. П. Байгулов. – М. : ФиС, 2000.

1. Балайшите, Л. От семи до… (Твой первый старт) / Л. Балайшите. –М. : ФиС, 1984.

1. Барчукова, Г. В Современные подходы к формированию технико-

тактического мастерства игроков в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М. :

РГАФК, 1997.

1. Барчукова, Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М. : Знание, 1991.

1. Барчукова, Г. В. Настольный теннис (спорт для всех) / Г. В. Барчукова. – М. : ФиС, 1990.

**Для детей:**

1. Барчукова, Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. –

М. : Советский спорт, 1989.

1. Барчукова, Г. В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М. : ГЦОЛИФК, 1984.

1. Богушас, М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся /М. Богушас. – М. : Просвещение,

1987.

1. Воронин, Е. В. Влияние скоростных психомоторных показателей на

выбор тактики игры в настольном теннисе / Е. В. Воронин // Теория и практика

физической культуры. – 1983. – №10. – С. 52-54.

1. Голомазов, С. В. Влияние темпа, времени прослеживания и

скорости полета мяча на технику и точность ударов в настольном теннисе /

С. В. Голомазов, М. Ж. Усмангалиев // Теория и практика физической культуры. –

1989. – №5. – С. 23-26.

1. Ефремова, А. В. Нормирование нагрузок, направленных на

развитие целевой точности технических приемов у игроков в настольный

теннис высокой квалификации: Автореф. дис. канд. пед. наук / А. В. Ефремова ;

Акад. физвоспитание и спорта Респ. Беларусь. – Минск, 1996. – 19 с.

1. Ефремова, А. В. Нормирование тренировочных нагрузок на повы-

шение точности ударов в настольном теннисе / А. В. Ефремова, А. А. Гужа-

ловский. – Минск, 1995. – 18 с.

1. Захаров, Г. С. Настольный теннис: Теоретические основы /Г. С. Захаров. – Ярославль : ВерхнеВолжское кн. изд-во, 1990.

**Для родителей:**

1. Захаров, Г. С. Настольный теннис: Школа игры / Г. С. Захаров. –Изд-во «Талка», 1991.

1. Матыцин, О. В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе / О. В. Матыцин. – М. : «Теория и практика физической культуры», 2001.

1. Матыцин О. В. Настольный теннис: Неизвестное об известном /О. В. Матыцин. – М. : РГАФК,

1995.

1. Настольный теннис: Пер.с кит. / Под ред. Сюй Яньшэна. – М. : ФиС, 1987.

1. Настольный теннис: Программа для детско-юношеских спортивных

школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского

резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М., 1980.

1. Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских

спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ

олимпийского резерва (Методическая часть). – М. : Советский спорт, 1990.

1. Ормаи, Л. Современный настольный теннис / Л. Ормаи. – М. : ФиС, 1985.

1. Правила настольного тенниса. – М., 2002.

1. Серова, Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. –Л. : Лениздат, 1989.

1. Усмангалиев, М. Ж. Методические особенности совершенствования

точности и быстроты двигательных действий в настольном теннисе: Автореф.

дис. канд. пед. наук / М. Ж. Усмангалиев ; ГЦОЛИФК. – М., 1991.

1. Шестеркин, О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: дис. канд. пед. наук / О. Н. Шестеркин ; РГАФК. – М., 2000. – 160 с.

1. Шпрах, С. У меня секретов нет. Техника / С. Шпрах // .