Департамент образования Администрации городского округа Самара
муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Центр дополнительного образования
«Экология детства» городского округа Самара

Принята на заседании
Научно-методического совета Центра
протокол № 2
29 августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «ЦДО
«Экология детства» г.о. Самара
_____ Е.А. Павлова
«__» _____ 2019 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Ракетка»

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Слипуха Валерия Александровна,
педагог дополнительного образования

г. Самара, 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Паспорт программы 3

2. Пояснительная записка 4

3. Содержание 1-го года обучения

Модуль 1 «Общая физическая подготовка» 11

Модуль 2 ««Основы игры в настольный теннис» 14

Модуль 3 «Игровая практика и судейство соревнований» 21

4. Содержание 2-го года обучения

4.1. Учебно-тематический план 2-го года обучения 27

4.2. Содержание программы 2-го года обучения 34

5. Содержание 3-го года обучения

5.1. Учебно-тематический план 3-го года обучения 44

5.2. Содержание программы 3-го года обучения 53

6. Методическое обеспечение программы 62

Список литературы 63

7. Приложения

Приложение № 1 «Учебный календарный график» 65

Приложение № 2 «Диагностические материалы» 66

Приложение № 3 «Контрольные нормативы для зачисления на первый и последующие года обучения и перевода» 67

Приложение № 4 «Календарно-тематический план на учебный год» 70

I. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ракетка»
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Вид программы	модифицированная
Образовательное учреждение, реализующее программу (адрес, телефон)	МБУ ДО «ЦДО «Экология детства» городского округа Самара, г. Самара, Студенческий переулок, 2 Телефон 242-30-37
Составитель программы	Слипуха Валерия Александровна, педагог дополнительного образования
Возраст учащихся	7-17 лет
Срок реализации	3 года
С какого года реализуется программа (новые редакции)	2016 год, в редакции 2019 г.

II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Деятельность учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе направлена на изучение правил игры в настольный, изучение азов судейства, отработку техники и тактики собственной игры. Игра в настольный теннис развивает быстроту, ловкость, координацию движений, выносливость, волю, настойчивость. Очень важное преимущество настольного тенниса перед другими видами спортивных игр – его доступность.

Направленность программы: физкультурно – спортивная

Особенность данной программы

Программа ориентирована на детей с различным уровнем подготовки и психологическими особенностями. В одной группе могут заниматься дети разного возраста.

По форме организации образовательного процесса на первом году обучения программа является модульной. Она состоит из 3-х модулей: «Общая физическая подготовка», «Основы игры в настольный теннис», «Игровая практика и судейство соревнований».

Актуальность

Программа разработана с учетом требований законодательных актов РФ в области дополнительного образования детей.

В соответствии со ст. 41 «Охрана здоровья обучающихся» Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ основными направлениями деятельности педагога при реализации данной программы являются:

- пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни;
- организация и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, для занятия ими физической культурой и спортом.

Образовательная деятельность (в соответствии с п. 3 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным

общеобразовательным программам (утв. Приказом Минобрнауки РФ от 09.11.2018 г. № 196) направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся;

Реализация программы проходит в целях всестороннего удовлетворения образовательных потребностей граждан, общества, государства.

Образовательные потребности граждан реализуются в аспекте предоставление возможностей подросткам укреплять свое здоровье.

Потребности общества осуществляются в контексте развития мотивации ребенка к здоровому образу жизни физическому развитию и воспитании психологически уравновешенного члена общества.

Обеспечение потребностей государства состоит:

- в формировании физически здорового гражданина;
- в подготовке одаренных юных спортсменов, мотивированных на достижение высоких спортивных результатов;
- в развитии у обучающихся настольному теннису патриотических чувств, что происходит в процессе ознакомления со спортивными победами страны.

Педагогическая целесообразность

При реализации программы используются педагогические приемы, формы, средства и методы образовательной деятельности, которые способствуют достижению цели программы и решают поставленные задачи.

Содержание программы содействует развитию познавательной компетенции в области спорта и физической культуры, повышению на этой основе общего уровня мотивации к обучению, а также улучшению таких физических качеств обучающихся, как координация, сила и ловкость.

Цель программы: повышение уровня развития двигательных качеств учащихся от 7 до 17 лет в процессе обучения игре в настольный теннис.

Задачи программы:

Обучающие:

– познакомить обучающихся и научить их пользоваться спортивным оборудованием;

– познакомить обучающихся с основными элементами игры в настольный теннис;

– познакомить обучающихся с различными видами техник и тактик игры в настольный теннис;

– познакомить обучающихся с игровыми комбинациями игры в настольный теннис;

– объяснить правила судейства;

– организовать отработку игровой практики на соревнованиях различных уровней.

Развивающие:

– активизировать процессы общефизического развития, познавательной деятельности, внимания, мышления, воображения, наблюдательности, настойчивости, решительности;

– сохранить и укрепить здоровье;

– проводить профилактику заболеваний нервной и сердечно-сосудистой системы.

Воспитательные:

– воспитание в каждом ребенке волевых качеств, трудолюбия, навыков самовоспитания и саморазвития;

– развитие навыков общения в коллективе, умения слушать, воспринимать и запоминать;

– формирование у воспитанников ценностных ориентаций и отношений к Отечеству, коллективу;

– приучение детей добиваться результата через труд.

Возраст детей: 7 – 17 лет.

Принципы формирование группы зависит от физических и психолого-возрастные особенностей.

Группа формируется по результатам:

1. Выполнение контрольных нормативов для зачисления на первый и последующие года обучения.
2. Положительная динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающегося.
3. Освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с данным этапом.

Количество детей в группе: 10-15.

Сроки реализации:

1 год обучения – 144 часа на одну группу, по 48 часов на каждый модуль.

2 год обучения – 144 часа на одну группу.

3 год обучения – 144 часа на одну группу.

Формы обучения: очная.

Формы организации деятельности: всем составом.

Режим занятий:

Все года обучения – 4 часа в неделю: 2 раза по 2 часа.

В ходе занятия, через каждые 40 минут для воспитанников объединения устраивается 10 минутный перерыв и проветривание помещения (Сан-

Пин 2.4.4.3172-14, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 410).

Программа реализуется в течение учебного года в соответствии с учебным календарным графиком (Приложение №1).

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты:

Мотивационно-ценностная составляющая:

- установка на здоровый образ жизни;
- способность к самооценке на основе критериев успешности в спортивной деятельности;
- учебно-познавательный интерес к освоению новых навыков и решения новой задачи.

Метопредметные результаты:

Результаты, сформированные по итогам познавательных УУД:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований.

Результаты, сформированные по итогам регулятивных УУД:

- корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- самоконтроль и корректировка работы;
- самоконтроль результата практической деятельности путём сравнения его с эталоном (нормативами);
- оценка результата практической деятельности путём проверки приобретенных знаний в действии.
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.

Результаты, сформированные по итогам коммуникативных УУД:

- умение договариваться, приходить к общему решению;

- умение задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнером;
- осуществление взаимного контроля и необходимой взаимопомощи при игре.

Предметные результаты:

Обучающийся умеет:

- соблюдать правила гигиены, режима дня, режима питания
- пользоваться оборудованием, инвентарем и спортивной экипировкой;
- четко продумывать каждый свой шаг;
- выполнять практическое задание с опорой на инструкцию педагога;

Обучающийся владеет:

- основами техники и тактики в настольном теннисе;
- соревновательным опытом путем участия в спортивных соревнованиях.

К концу программы ребенок знает:

- выполнение требований, норм и условий их выполнения, для присвоения спортивных разрядов и званий;
- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях данного вида спорта
- методы самоконтроля;
- методику судейства.

Критерии и способы определения результативности:

1 год обучения

1. Должен знать: правила поведения на занятиях и соревнованиях, знать и выполнять требования гигиены к месту проведения занятий, спортивной форме

2. Должен уметь: иметь понятие о передвижениях у стола и применять его в игре, освоить основные удары техники настольного тенниса «тычок», «накат» и «подрезка» слева и справа, уметь находить игровые ошибки и исправлять их, судить соревнования в группе, сдать контрольные нормативы

2 год обучения

1. Должен знать: основные правила и приёмы игры в теннис, уметь применять их на практике, фамилии ведущих игроков в Самаре, особенности игры с соперником защитного, нападающего и смешанного стилей

2. Должен уметь: играть по прямой и по диагонали, в быстром темпе, применять удар «топ-спин» в сочетании с «подставками», «подрезками», судить соревнования в группе, принять участие в календарных соревнованиях района и города.

3 год обучения

1. Должен знать: особенности игры в парах, с большим количеством мячей, как определить и исправить ошибки в игре у себя и товарища в группе.

2. Должен уметь: правильно оценить силу и особенности игры противника (технические и тактические возможности, моральные качества) и разработать тактику игры с ним, провести игровые занятия с новичками под наблюдением педагога.

Формы подведения итогов реализации программы: беседы, опросы, тесты, участие в соревнованиях различных уровней, судейская практика.

III. СОДЕРЖАНИЕ 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Учебный план ДОП «Настольный теннис»

№	Наименование модуля	Количество часов

п/п		всего	теория	практика
1.	Общая физическая подготовка	48	21	27
2.	Основы игры в настольный теннис	48	12	36
3.	Игровая практика и судейство соревнований	48	12	36
	итого	**144**	**45**	**99**

Модуль 1 «Общая физическая подготовка»

Цель: развитие всесторонних и специальных физических качеств обучающихся.

Задачи:

- воспитывать необходимых двигательных умений и навыков для игры в настольный теннис;
- повысить уровень физических возможностей организма обучающихся;
- ознакомить с требованиями гигиены к месту проведения занятий, спортивной форме.

Учебно – тематический план модуля «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Наименование темы	Всего часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Настольный теннис у стола.	2	1	1	Беседа
2.	Комплектование группы. Игры на сплочение. Начальная диагностика умений и навыков.	2	1	1	Игра
3.	Виды инвентаря, уход и	2	1	1	Беседа

	выбор.				
4.	Беседа о режиме дня.	4	2	2	Опрос
5.	Режим питания и питьевой режим.	6	2	4	Опрос
6.	Беседа о правильности выполнения разминки перед тренировочным занятием.	4	2	2	Беседа. Практическое занятие
7.	Беседа о вредных привычках.	6	3	3	Беседа
8.	Соревнования по ОФП.	8	4	4	Практическое занятие
9.	Беседа о гигиеническом значении водных процедур.	2	1	1	Опрос
10.	Эстафеты с набиванием мяча.	6	1	5	Практическое занятие
11.	Принятие контрольных нормативов.	6	3	3	Практическое занятие
	итого	**48**	**21**	**27**	

Содержание модуля «Общая физическая подготовка»

Тема 1: Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Настольный теннис у стола.

Теория - Знакомство с группой. Техника безопасности.

Практика - Настольный теннис у стола.

Тема 2: Комплектование группы. Игры на сплочение. Начальная диагностика умений и навыков.

Теория - Знакомство с группой.

Практика - Начальная диагностика умений и навыков.

Тема 3: Виды инвентаря, уход и выбор.

Теория - Виды инвентаря, уход и выбор, понятие о стойке теннисиста.

Практика - Подбор инвентаря под спортсмена, правильная хватка ракетки.

Тема 4: Беседа о режиме дня.

Теория - Беседа о режиме дня.

Практика - Составление режима дня и тренировок теннисиста.

Тема 5: Режим питания и питьевой режим.

Теория - Беседа о режиме питания и питьевом режиме.

Практика - Отслеживание обучающимися своего режима питания в течение недели.

Тема 6: Беседа о правильности выполнения разминки перед тренировочным занятием.

Теория - Беседа о правильности выполнения разминки перед тренировочным занятием.

Практика - Изучение комплексных общеразвивающих упражнений

Тема 7: Беседа о вредных привычках.

Теория - Беседа о вредных привычках.

Практика - Творческое занятие с целью пропаганды здорового образа жизни.

Тема 8: Соревнования по ОФП.

Теория - Беседа о правильности выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика - Выполнение на количество повторений за определенное время общеразвивающих упражнений: отжимания от пола, планка, присед, «стульчик» у стены, подъем корпуса, прыжки на скакалке, передвижение от одной стороны стола к другой, наклоны.

Тема 9: Беседа о гигиеническом значении водных процедур.

Теория - Беседа о гигиеническом значении водных процедур.

Практика - Отслеживание обучающимися графика принятия гигиенических процедур в течение недели.

Тема 10: Эстафеты с набиванием мяча.

Теория - Правильность выполнения.

Практика - Выполнение обучающимися максимального количества повторений без падения мяча за определенное время.

Тема 11: Принятие контрольных нормативов.

Теория - Правила и последовательность выполнения контрольных нормативов.

Практика - Игровая разминка, сдача контрольных нормативов.

Модуль 2 «Основы игры в настольный теннис»

Цель: Обучение основным элементам игры в настольный теннис и технике передвижения у стола.

Задачи:

– выработать у обучающихся необходимые физические умения и навыки для игры в настольный теннис;

– дать базовые знания о методиках выполнения различных элементов игры в настольный теннис.

Учебно – тематический план модуля «Основы игры в настольный теннис»

№ п/п	Наименование темы	Всего часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Обучение правильной хватке ракетки и стойке у стола. Эстафеты с мячом и ракеткой.	2	0,5	1,5	Эстафеты
2.	Знакомство с элементом «тычок» справа. Понятие передвижений у стола.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
3.	Методика выполнения подачи справа «об стол».	2	0,5	1,5	Практическое заня-

					тие
4.	Имитация и отработка элемента «тычок» справа.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
5.	Отработка элемента справа «тычок» и Подача «тычком» справа.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
6.	Отработка стабильности выполнения элемента «тычок» справа и с передвижением.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
7.	Отработка стабильности выполнения элемента «тычок» справа.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
8.	Понятие передвижений у стола слева. Знакомство с элементом «тычок» слева. Методика выполнения подачи «тычок» слева.	2	0,5	1,5	Беседа
9.	Отработка элемента «тычок» слева. Эстафеты.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
10.	Отработка элемента «тычок» слева с передвижением у стола.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
11.	Отработка элементов «тычок» слева и справа на стабильность в передвижении у стола.	2	0,5	1,5	Практическое занятие

12.	Упражнение «треугольник» «тычком» слева.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
13.	Принятие нормативов элемента «тычок» слева.	2	0,5	1,5	Беседа
14.	Методика обучение элементу «накат» справа. Беседа о гигиене сна.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
15.	Подача «накатом» справа.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
16.	Упражнение «треугольник» «накатом» справа.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
17.	Методика выполнения элемента «накат» слева. Подача «накатом» слева.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
18.	Отработка элемента «накат» слева с передвижением у стола.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
19.	Изучение выполнения элемента «подрезка» справа. Подача «подрезкой» справа.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
20.	Выполнение элемента «подрезка» справа у стола с тренером.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
21.	Отработка подачи «подрезка» справа.	2	0,5	1,5	Практическое занятие

22.	Отработка элемента «подрезка» справа у стола на стабильность с передвижением.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
23.	Методика выполнения и отработка элемента «подрезка» слева. Имитация и выполнение элемента «подрезка» слева.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
24.	Сочетание элементов «подрезка» слева с «подрезкой» справа. Работа ног.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
	итого	**48**	**12**	**36**	

Содержание модуля «Основы игры в настольный теннис»

Тема 1: Обучение правильной хватке ракетки и стойке у стола.

Теория – закрепление понятия о стойке теннисиста, хватке ракетки.

Практика – упражнение «стойка теннисиста», эстафеты с применением полученных знаний о стойке теннисиста и хватке ракетки.

Тема 2: Знакомство с элементом «тычок» справа. Понятие «передвижение у стола».

Теория – методика обучения элементу «тычок» справа. Понятие передвижения у стола.

Практика – игровая разминка, передвижение у стола, игра с тренером «тычком» справа.

Тема 3: Методика выполнения подачи справа «об стол».

Теория – методика выполнения простейшей подачи справа «об стол».

Практика – игровая разминка, передвижение у стола, игра с тренером «тычком» справа. Подача справа об стол.

Тема 4: Имитация и отработка элемента «тычок» справа.

Теория – закрепление знаний о методике выполнения «тычка» справа, стойке теннисиста, хватке ракетки.

Практика – игровая разминка, отработка и имитация элемента «тычок» справа с тренером.

Тема 5: Отработка элемента «тычок» справа. Подача «тычком» справа.

Теория – закрепление знаний о методике выполнения «тычка» справа, методика выполнения подачи «тычком» справа.

Практика – игровая разминка, отработка элемента «тычок» справа с тренером. Методика выполнения подачи «тычком» справа.

Тема 6: Отработка стабильности выполнения элемента «тычок» справа с передвижением.

Теория – повторение изученного.

Практика – игровая разминка, отработка стабильности выполнения элемента «тычок» справа с тренером у стола.

Тема 7: Отработка стабильности выполнения элемента «тычок» справа

Теория – закрепление изученного.

Практика – игровая разминка, отработка стабильности выполнения элемента «тычок» справа.

Тема 8: Понятие передвижений у стола слева. Методика выполнения подачи «тычком» слева.

Теория – беседа о передвижении у стола при выполнении «тычка» слева. Методика выполнения подачи «тычок» слева.

Практика – игровая разминка, отработка и имитация элемента «тычок» слева в передвижении у стола слева, выполнения подачи «накатом» слева.

Нахождение ошибок у себя и у товарища, называние и исправление их.

Тема 9: Отработка элемента «тычок» слева. Эстафеты.

Теория – нахождение ошибок у себя и у товарища, называние их.

Практика – игровая разминка, исправление игровых ошибок, отработка элемента «тычок» слева с тренером. Эстафеты с мячом и ракеткой.

Тема 10: Отработка элемента «тычок» слева с передвижением у стола.

Теория – закрепление пройденного материала.

Практика – игровая разминка, исправление игровых ошибок, отработка элемента «тычок» слева с передвижением у стола.

Тема 11: Отработка элементов «тычок» слева и справа на стабильность в передвижении у стола.

Теория – закрепление методики выполнения «тычка» справа и слева.

Практика – игровая разминка, отработка элементов «тычок» слева и справа на стабильность, в передвижении у стола. Соревновательный момент.

Тема 12: Упражнение «треугольник» «накатом» слева.

Теория – закрепление методики выполнения упражнения «треугольник» «тычком» справа и слева.

Практика – игровая разминка, отработка элементов «тычок» слева и справа на стабильность, в передвижении у стола.

Тема 13: Принятие нормативов элемента «тычок» слева.

Теория – повтор последовательности выполнения элемента «тычок» слева.

Практика – игровая разминка, принятие нормативов элемента «тычок» слева с тренером, соревновательный момент.

Тема 14: Методика обучение элементу «накат» справа. Беседа о гигиене сна.

Теория- беседа о гигиене сна, показ и объяснение выполнения элемента «накат» справа. Методика выполнения подачи «накатом» справа.

Практика- игровая разминка, закрепление выполнения ранее изученных элементов, отработка элемента «накат» справа на основе ранее изученного с тренером.

Тема 15: Подача «накатом» справа.

Теория - показ и объяснение выполнения элемента «накатом» справа.

Практика- игровая разминка, выполнение подачи «накатом» справа.

Тема 16: Упражнение «треугольник» «накатом» справа.

Теория- написание теста.

Практика- игровая разминка, отработка элемента «накат» справа на стабильность с партнером, имитация, упражнение «треугольник». Соревновательный момент: сравнение результатов стабильности выполнения в каждой паре. Соревнование с мячом.

Тема 17: Подача «накатом» слева.

Теория- закрепление знаний о выполнении элемента «накат» слева. Методика выполнения подачи «накатом» слева.

Практика- игровая разминка, повтор элемента «накат» справа, отработка элемента «накат» слева. Отработка подачи «накатом» слева.

Тема 18: Отработка элемента «накат» слева с передвижением.

Теория – нахождение ошибок выполнения у партнера и называние их.

Практика- игровая разминка, исправление ошибок выполнения элементов «накат» справа и слева. Отработка элементов с тренером. Подачи накатом.

Тема 19: Подача «подрезкой» справа.

Теория – методика выполнения подачи «подрезкой» справа.

Практика- игровая разминка. Подача «подрезкой» справа. Повтор элементов «накат» справа и слева.

Тема 20: Выполнение элемента «подрезка» справа у стола с тренером.

Теория- закрепление выполнения элемента «подрезка» справа.

Практика- игровая разминка, «вертушка», имитация и отработка элемента «подрезка» справа, «наката» справа и слева. Подача «подрезкой» справа.

Тема 21: Отработка подачи «подрезкой» справа.

Теория- закрепление выполнения элемента «подрезка» справа.

Практика- игровая разминка, «вертушка», имитация и отработка подачи «под резкой» справа. Игры на счет.

Тема 22: Отработка элемента «подрезка» справа у стола на стабильность с передвижением.

Теория – закрепление изученного материала.

Практика- игровая разминка, имитация «подрезки» справа, отработка стабильности «подрезки» справа, с передвижением, выполнение подач.

Тема 23: Имитация и выполнение элемента «подрезка» слева

Теория – закрепление последовательности выполнения «подрезки» слева.

Практика – игровая разминка, отработка элемента «подрезка» слева.

Тема 24: Сочетание элементов «подрезка» слева с «подрезкой» справа. Работа ног.

Теория – сочетание элементов «подрезка» слева с «подрезкой» справа.

Практика- игровая разминка, отработка «подрезки» слева и справа в сочетании с работой ног. Повтор ранее изученных элементов.

Модуль 3 «Игровая практика и судейство соревнований»

Цель: стимулирование интереса у обучающихся самостоятельно принимать участие в соревновательной деятельности по настольному теннису.

Задачи:

– выработать у обучающихся навыки самостоятельных занятий настольным теннисом, участия в соревнованиях;

– обучить технике судейства товарищеских встреч.

№ п/п	Наименование темы	Всего часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Эстафеты.	2	0,5	1,5	Эстафеты
2.	Правила поведения на соревнованиях. Участие в соревнованиях.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
3.	Принятие нормативов выполнения элемента «тычок» справа.	2	0,5	1,5	Зачет
4.	Игры на счет.	2	0,5	1,5	Зачет
5.	Правила соревнований. Соревнование.	2	0,5	1,5	Зачет

6.	Игра с партнером элементами «тычок» слева и справа, с передвижением у стола.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
7.	Соревнование «тычок» справа и слева. Знакомство с таблицами (судейство).	2	0,5	1,5	Зачет
8.	Соревнование «тычок» справа и слева. Работа с таблицами (судейство).	2	0,5	1,5	Зачет
9.	Имитация и отработка элемента «накат» справа на стабильность.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
10.	Отработка элемента «накат» справа на стабильность с передвижением у стола.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
11.	Упражнение «треугольник» на 3 точки.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
12.	Принятие нормативов элемента «накат» справа.	2	0,5	1,5	Зачет
13.	Игры на счет. Судейство.	2	0,5	1,5	Зачет
14.	«Вертушка».	2	0,5	1,5	Практическое занятие
15.	Принятие нормативов элемента «накат» слева.	2	0,5	1,5	Зачет
16.	Игры на счет элементом «накат» слева и справа. Судейство.	2	0,5	1,5	Зачет

17.	Участие в соревнованиях	2	0,5	1,5	Соревнования
18.	Принятие нормативов элемента «подрезка» справа у стола на стабильность и с передвижением.	2	0,5	1,5	Зачет
19.	Игры на счет.	2	0,5	1,5	Зачет
20.	Игры на счет «подрезкой» слева и справа.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
21.	Игры на счет «накатом» слева и справа.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
22.	Принятие нормативов «подрезка» слева.	2	0,5	1,5	Зачет
23.	Закрепление ранее изученных элементов в упражнении «треугольник» и с передвижением.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
24.	Игры на счет.	2	0,5	1,5	Зачет
	итого	**48**	**12**	**36**	

Содержание модуля «Игровая практика и судейство соревнований»

Тема 1: Эстафеты.

Теория – правила поведения.

Практика – игровая разминка, эстафеты со скакалкой, мячом и ракеткой.

Тема 2: Правила поведения на соревнованиях. Участие в соревнованиях.

Теория – правила поведения в зале.

Практика – игровая разминка, участие в соревнованиях.

Тема 3: Принятие нормативов выполнения элемента «тычок» справа.

Теория – объяснение условий принятия норматива.

Практика – игровая разминка, принятие нормативов выполнения элемента «тычок» справа с тренером. Выполнение элемента «тычок» справа воспитанниками друг с другом.

Тема 4: Игры на счет.

Теория –объяснение условий игры на счет.

Практика – игровая разминка, выполнение элемента «тычок» справа друг с другом на счет.

Тема 5: Правила соревнований. Соревнование.

Теория – правила соревнований.

Практика – игровая разминка, соревнование между детьми с применением правил соревнований с заданием «тычок» справа.

Тема 6: Игра с партнером элементами «тычок» слева и справа, с тренером- с передвижением у стола.

Теория – закрепление последовательности выполнения элемента «тычок» слева.

Практика – игровая разминка, игра с партнером элементами «тычок» слева и справа, с тренером- с передвижением у стола.

Тема 7: Соревнование «тычок» справа и слева. Знакомство с таблицами.

Теория – показ и объяснение заполнения игровых таблиц.

Практика – игровая разминка, соревнования заданием «тычок» справа и слева.

Промежуточный контроль.

Тема 8: Соревнование «тычок» справа и слева. Работа с таблицами.

Теория – закрепление знаний о заполнения игровых таблиц.

Практика – игровая разминка, соревнования заданием «тычок» справа и слева.

Работа с таблицами.

Тема 9: Имитация и отработка элемента «накат» справа на стабильность.

Теория- закрепление знаний об элементе «накат» справа.

Практика- игровая разминка, отработка элемента «накат» справа на стабильность с тренером, имитация. Повтор ранее изученных элементов. Соревновательный момент: нахождение лучшей игровой пары по стабильности.

Тема 10: Отработка элемента «накат» справа на стабильность с передвижением у стола.

Теория- закрепление последовательности выполнения упражнения с передвижением.

Практика- игровая разминка, отработка элемента «накат» справа на стабильность с передвижением. Повтор ранее изученных элементов.

Тема 11: Упражнение «треугольник» на 3 точки.

Теория- объяснение последовательности выполнения упражнения с передвижением на 3 точки.

Практика- игровая разминка, отработка элемента «накат» справа с передвижением на 3 точки. Повтор ранее изученных элементов.

Тема 12: Принятие нормативов элемента «накат» справа.

Теория- судейство в группе.

Практика- игровая разминка, принятие нормативов элемента «накат» справа, соревновательный момент: игры на счет элементом «накат» справа, судейство.

Тема 13: Игры на счет. Судейство.

Теория- судейство в группе и работа с таблицами.

Практика- игровая разминка, игры на счет «накатом» справа, соревновательный момент: игры на счет элементом «накат» справа, судейство.

Тема 14: «Вертушка».

Теория – методика выполнения упражнения «Вертушка».

Практика- игровая разминка, «вертушка», отработка элемента «накат» слева и справа на стабильность с передвижением. Подачи накатом.

Тема 15: Принятие нормативов элемента «накат» слева.

Теория- повтор выполнения элемента «накат» слева.

Практика- игровая разминка, «вертушка», принятие нормативов элемента «накат» слева.

Тема 16: Игры на счет элементом «накат» слева и справа. Судейство.

Теория- повтор выполнения элемента «накат» слева.

Практика- игровая разминка, «вертушка». Игры на счет элементом «накат» слева и справа. Судейство. Подачи накатом.

Тема 17: Участие в соревнованиях

Теория – закрепление правил участия в соревнованиях.

Практика- игровая разминка, нахождение слабых и сильных сторон соперника, построение своей игры.

Тема 18: Принятие нормативов элемента «подрезка» справа у стола на стабильность и с передвижением.

Теория – закрепление правил розыгрыша мяча.

Практика- игровая разминка, принятие нормативов «подрезки» справа на стабильность у стола и с передвижением. Игры на счет.

Тема 19: Игры на счет.

Теория – закрепление правил розыгрыша мяча.

Практика – игровая разминка. Игры на счет.

Тема 20: Игры на счет «подрезкой» слева и справа.

Теория – беседа о закаливании.

Практика – игровая разминка, отработка «подрезки» слева и справа в сочетании с работой ног. Повтор ранее изученных элементов.

Тема 21: Игры на счет «накатом» слева и справа.

Теория – повтор правил розыгрыша мяча.

Практика – игровая разминка, отработка «наката» слева и справа в сочетании с работой ног.

Тема 22: Принятие нормативов «подрезка» слева.

Теория – повтор последовательности выполнения элемента «подрезка» слева.

Практика – игровая разминка, сдача нормативов по «подрезке» слева, отработка ранее изученных элементов «накат» слева и справа.

Тема 23: Закрепление ранее изученных элементов в упражнении «треугольник» и с передвижением.

Теория – повтор изученного материала.

Практика – игровая разминка, отработка ранее изученных элементов «накат» слева и справа в упражнении «треугольник» и с передвижением.

Тема 24: Турнир

Теория – повтор изученного материала за год по элементам.

Практика – игровая разминка, турнир.

IV. СОДЕРЖАНИЕ 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

4.1. Учебно–тематический план 2-го года обучения

№ п/п	ТЕМА	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Игры на сплоченность. Техника безопасности. Вертушка.	2 ч	1 ч	1 ч	Игра
2	ОФП на скорость. Повтор базовых элементов справа.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
3	СФП. Повтор базовых элементов справа на стабильность.	2 ч	1 ч	1 ч	Практическое занятие
4	ОФП. Повтор базовых элементов справа на скорость	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
5	СФП. Повтор базовых элементов слева.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
6	ОФП. Повтор базовых элемен-	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практи-

	тов слева на стабильность				ческое занятие
7	СФП. Повтор базовых элементов слева на скорость.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
8	Диагностика ЗУН, начальный контроль	2ч	0,5 ч	1,5 ч	Зачет
9	Ведущие игроки г. Самары. Игры на счет с переходом.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Беседа
10	ОФП на гибкость. Отработка комбинаций справа с верхним вращением на стабильность	2ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
11	СФП. Отработка комбинаций справа с верхним вращением на стабильность	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
12	ОФП. Отработка комбинаций справа с верхним вращением на завершение	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
13	Участие в соревнованиях	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Соревнования
14	ОФП. Отработка комбинаций справа-слева с верхним вращением из левого угла	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
15	СФП. Отработка комбинаций справа-слева с верхним вращением на стабильность	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
16	Турнир	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Турнир
17	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Беседа

	ОФП на силу.				
18	Соревнования по ОФП.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Зачет
19	Эстафеты.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Эстафета
20	СФП. Отработка базовых элементов в нападении в ближней зоне	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
21	ОФП. Игры на счет с переходом	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Соревнования
22	СФП. Отработка базовых элементов нападения слева в ближней зоне	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
23	ОФП. Отработка базовых элементов нападения слева и справа в ближней зоне	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
24	Турнир	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Турнир
25	ОФП на ловкость. Отработка элементов с нижним вращением в ближней зоне.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
26	СФП. Режим и питание спортсмена. Тест. Обработка базовых элементов с нижним вращением в ближней зоне.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Тест
27	ОФП. Техника игры в нападении против базовых с нижним вращением.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Мастер-класс
28	СФП. Отработка игры в нападении против элементов защиты в ближней зоне.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие

29	ОФП. Отработка игры в нападении против элементов защиты слева в ближней зоне.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
30	СФП. Отработка игры в нападении против элементов защиты справа в ближней зоне	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
31	ОФП. Отработка комбинаций игры в нападении против элементов защиты справа в ближней зоне в двух направлениях	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
32	Турнир	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Турнир
33	Правила игры. Соревнования, их организация и проведение. Таблицы по настольному теннису. Круговая и Олимпийская системы	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Беседа
34	ОФП на силу. Отработка нападения против защиты	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
35	СФП. Отработка нападения против защиты с завершением	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
36	Диагностика ЗУН, промежуточный контроль	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Зачет
37	Игры на счет. Эстафеты. Тест	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Тест
38	ОФП на координацию движений. Отработка подач в средней зоне. Прием подач в средней зоне	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие

39	СФП. Отработка подач в средней зоне. Комбинации на прием подач в средней зоне	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
40	ОФП. Вращение справа.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
41	СФП. Отработка подач с верхним вращением в ближней зоне. Вращение справа.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
42	ОФП. Отработка подач с верхним вращением в ближней зоне. Комбинации начала атаки с подачи в ближней зоне.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
43	СФП. Отработка подач с верхним вращением в ближней зоне. Комбинации начала атаки с подачи в ближней зоне	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
44	Турнир	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Турнир
45	Оборудование, инвентарь – уход за ними. Подбор игрового инвентаря для игроков различных игровых стилей. ОФП на гибкость	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Беседа
46	СФП. «Вращение» справа против подставки справа с тренером.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
47	ОФП. Вращение» справа против подставки справа с тренером.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие

48	СФП. Вращение» справа против подставки справа с тренером.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
49	ОФП. «Подставка» справа.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
50	СФП. «Подставка» справа против «вращения» справа	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
51	ОФП. Отработка и техника выполнения элементов с сильным верхним вращением против элементов контролирующего типа справа	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
52	Турнир	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Турнир
53	СФП. Психологическая подготовка к игре	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Беседа
54	ОФП на выносливость. Отработка вращения справа на стабильность	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
55	СФП. Отработка вращения справа на стабильность по 2 направлениям	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
56	Участие в соревнованиях	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Соревнования
57	СФП. Отработка вращения справа против защиты	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
58	ОФП. Отработка комбинаций с	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практи-

	началом атаки с подач, в ближней зоне справа и слева				ческое занятие
59	СФП. Отработка комбинаций с началом атаки с подач, в ближней зоне справа и слева с завершением	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
60	Турнир	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Турнир
61	Диагностика ЗУН.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Тест
62	ОФП. Отработка нападения против контроля у стола с завершением	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
63	СФП. Прием завершения «Свечой»	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
64	ОФП. Отработка нападения против контроля у стола с заходом	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
65	СФП. Отработка нападения против контроля у стола с заходом	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
66	Товарищеская встреча	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Соревнования
67	Диагностика ЗУН	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Тест
68	Турнир с родителями	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Турнир
69	ОФП на ловкость. Отработка элементов с нижним вращением в ближней зоне	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
70	СФП. Режим и питание спортсмена. Тест. Обработка базовых	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Беседа

	элементов с нижним вращением в ближней зоне.				
71	ОФП. Техника игры в нападении против базовых с нижним вращением.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
72	СФП. Отработка игры в нападении против элементов защиты в ближней зоне.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
	ИТОГО:	**144 ч**	**37 ч**	**107 ч**	

4.2. Содержание программы 2-го года обучения

1. Вводное занятие.

Теория – техника безопасности.

Практика – игры на сплоченность. Техника безопасности. Вертушка.

2. ОФП на скорость. Повтор базовых элементов справа.

Теория – повтор последовательности выполнения «наката» и «подрезки» справа.

Практика – отработка «наката» и «подрезки» справа. Вертушка. ОФП на скорость.

3. СФП. Повтор базовых элементов справа на стабильность.

Теория – знакомство с понятием «спортивное и неспортивное поведение».

Практика – отработка «наката» и «подрезки» справа на стабильность.

4. ОФП. Повтор базовых элементов справа на скорость. Завершение справа.

Теория – методика выполнения завершающего удара.

Практика – отработка «наката» и «подрезки» справа на скорость. Комбинации на завершение.

5. СФП. Повтор базовых элементов слева.

Теория – закрепление выполнения элементов слева «наката» и «подрезки».

Практика – отработка «наката» и «подрезки» слева. Комбинации на завершение справа.

6. ОФП. Повтор базовых элементов слева на стабильность

Теория – работа ног при выполнении базовых элементов слева.

Практика – отработка «наката» и «подрезки» слева на стабильность. Комбинации на завершение справа.

7. СФП. Повтор базовых элементов слева на скорость.

Теория – закрепление выполнения «наката» слева на скорость.

Практика – отработка «наката» и «подрезки» слева на скорость. Комбинации на завершение справа.

8. Диагностика ЗУН, начальный контроль

Теория – повтор изученных элементов.

Практика – отработка «наката» и «подрезки» слева и справа. Комбинации на завершение справа.

9. Ведущие игроки г. Самары. Игры на счет с переходом.

Теория – ведущие игроки в настольный теннис в г. Самара.

Практика – игры на счет с переходом.

10. ОФП на гибкость. Отработка комбинаций справа с верхним вращением на стабильность.

Теория – разбор комбинаций с верхним вращением.

Практика – отработка «наката» справа и слева: «накат» на 2 точки с завершением в правый (левый) угол.

11. СФП. Отработка комбинаций справа с верхним вращением на стабильность.

Теория – методика выполнения завершающего удара с заходом справа в левый угол.

Практика – отработка «наката» слева с заходом справа в левый угол.

12. ОФП. Отработка комбинаций справа с верхним вращением на завершение

Теория – закрепление выполнения завершающего удара по всему столу.

Практика – отработка «наката» слева и справа на завершение справа.

13. Участие в соревнованиях

Теория – закрепление правил соревнований.

Практика – нахождение слабых и сильных сторон игры у соперника и построение своей игры.

14. ОФП. Отработка комбинаций справа-слева с верхним вращением из левого угла

Теория – разбор соревнований, нахождение ошибок.

Практика – отработка «наката» справа- слева из левого угла. Завершение справа.

15. СФП. Отработка комбинаций справа-слева с верхним вращением на стабильность

Теория – закрепление выполнения завершающего удара.

Практика – имитация в быстром темпе «наката» справа и слева. Отработка сочетания «наката» справа- слева.

16. Турнир

Теория – закрепление судейских навыков.

Практика – составление портрета соперника и разработка своей игры.

17. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. ОФП на силу.

Теория – беседа «Краткие сведения о строении и функциях организма человека».

Практика – ОФП на силу. Отработка «наката» и «подрезок» справа слева по диагонали. Комбинации на завершение справа.

18. Соревнования по ОФП.

Теория – закрепление выполнения упражнений по ОФП.

Практика – выполнение упражнений по ОФП

19. Эстафеты.

Теория – обязанности и функции капитана команды на эстафетах.

Практика – выполнение заданий.

20. СФП. Отработка базовых элементов в нападении в ближней зоне

Теория – закрепление выполнения игры на 3 точки по направлениям.

Практика – отработка «наката» и «подрезки» слева и справа на 3 точки у стола. Комбинации на завершение справа. СФП.

21. ОФП. Игры на счет с переходом

Теория – закрепление понятия «спортивное поведение».

Практика – выполнение индивидуальных заданий в играх на счет. ОФП.

22. СФП. Отработка базовых элементов нападения слева в ближней зоне

Теория – повтор элементов на закрепление.

Практика – комбинации на отработку «наката» и «подрезки» слева с заходом справа. СФП.

23. ОФП. Отработка базовых элементов нападения слева и справа в ближней зоне

Теория – закрепление выполнения завершающего удара с заходом в левый угол.

Практика – отработка «наката» в упражнении «треугольник» и «большой треугольник» и «подрезки» слева. Завершение справа.

24. Турнир

Теория – повторение знаний о работе с таблицами.

Практика – ведение таблиц для турнира по круговой системе.

25. ОФП на ловкость. Отработка элементов с нижнем вращением в ближней зоне

Теория – закрепление выполнения элементов с нижним вращением у стола.

Практика – отработка подач «накатом» и «подрезкой» слева и справа. «ОФП на ловкость.

26. СФП. Режим и питание спортсмена. Тест. Обработка базовых элементов с нижним вращением в ближней зоне.

Теория – беседа «Режим и питание спортсмена».

Практика – Обработка комбинаций базовых элементов с нижним вращением в ближней зоне. Комбинации на завершение справа. СФП.

27. ОФП. Техника игры в нападении против базовых с нижним вращением.

Теория – изучение техники игры в нападении против базовых с нижним вращением. Просмотр и обсуждение видеоролика.

Практика – отработка «наката» и «подрезки» слева.

28. СФП. Отработка игры в нападении против элементов защиты в ближней зоне.

Теория – закрепление техники игры в нападении против базовых с нижним вращением.

Практика – отработка игры в нападении против базовых с нижним вращением. СФП.

29. ОФП. Отработка игры в нападении против элементов защиты слева в ближней зоне.

Теория – нахождение ошибок в технике выполнения элементов и называние их.

Практика – отработка «наката» и «подрезки» слева в ближней зоне. ОФП.

30. СФП. Отработка игры в нападении против элементов защиты справа в ближней зоне

Теория – разбор техники игры в нападении против элементов защиты справа в ближней зоне.

Практика – отработка «наката» справа против «подрезки» справа у стола. Комбинации на завершение справа. СФП.

31. ОФП. Отработка комбинаций игры в нападении против элементов защиты справа в ближней зоне в двух направлениях

Теория – работа ног.

Практика – отработка «наката» и «подрезки» слева по диагонали и по прямой.

32. Турнир

Теория – закрепление правил соревнований.

Практика – отработка «наката» и «подрезки» по направлениям. Завершение справа с удобного мяча.

33. Правила игры. Соревнования, их организация и проведение. Таблицы по настольному теннису. Круговая и Олимпийская системы

Теория – беседа «Правила игры. Соревнования, их организация и проведение. Таблицы по настольному теннису. Круговая и Олимпийская системы».

Практика – заполнение таблиц каждым воспитанником. Игры на счет.

34. ОФП на силу. Отработка нападения против защиты

Теория – закрепление выполнения завершающего удара.

Практика – отработка «наката» справа против «подрезки» справа. Комбинации на завершение справа. ОФП.

35. СФП. Отработка нападения против защиты с завершением

Теория – закрепление выполнения завершающего удара.

Практика – отработка «наката» и «подрезки» слева. Комбинации на завершение справа. СФП.

36. Диагностика ЗУН, промежуточный контроль

Теория – закрепление изученного материала.

Практика – отработка «наката» и «подрезки» слева, комбинаций нападения против защиты.

37. Игры на счет. Эстафеты. Тест

Теория – закрепление ведения таблиц для круговой системы соревнований.

Практика – работа с таблицами. Игры на счет. Эстафеты с бегом, мячом и ракеткой, скакалкой.

38. ОФП на координацию движений. Отработка подач в среднюю зону. Прием подач в средней зоне

Теория – техника подачи в среднюю зону справа.

Практика – отработка «наката» в средней зоне. ОФП на координацию движений.

39. СФП. Отработка подач в средней зоне. Комбинации на прием подач в средней зоне

Теория – закрепление выполнения подачи в среднюю зону.

Практика – отработка «наката» справа в средней зоне. Завершение справа. СФП.

40. ОФП. Вращение справа.

Теория – техника выполнения «вращения» справа.

Практика – отработка «вращения» справа. ОФП.

41. СФП. Вращение справа.

Теория – закрепление выполнения вращения справа в ближней зоне в правый угол стола.

Практика – отработка выполнения «вращения» справа в правый угол стола. СФП.

42. ОФП. Отработка подач с верхним вращением в ближней зоне. Комбинации начала атаки с подачи в ближней зоне

Теория – начало атаки с подачи в ближней зоне.

Практика – отработка «вращения» справа с подачи. Комбинации на завершение справа. ОФП.

43. СФП. Отработка подач с верхним вращением в ближней зоне. Комбинации начала атаки с подачи в ближней зоне

Теория – закрепление выполнения «вращения» справа.

Практика – отработка «вращения» справа с тренером. СФП.

44. Турнир

Теория – закрепление выполнения «вращения» справа.

Практика – отработка «накатов», «подрезок» слева и справа, завершение справа. Применение в игре «вращения» справа.

45. Оборудование, инвентарь – уход за ними. Подбор игрового инвентаря для игроков различных игровых стилей. ОФП на гибкость

Теория – беседа о назначении инвентаря и его индивидуальном подборе в зависимости от игрового стиля игрока.

Практика – отработка «вращения» против подставки справа. Комбинации на завершение справа. ОФП на гибкость.

46. СФП. Обучение «вращению» справа против «подставки» справа с тренером.

Теория – работа ног.

Практика – отработка «вращения» справа с передвижением. Комбинации на завершение справа.

47. ОФП. Отработка «вращения» справа против «подставки» справа с тренером.

Теория – работа ног.

Практика – отработка «вращения» против «подставки» справа с тренером. Комбинации на завершение справа.

48. СФП. Отработка «вращения» справа против «подставки» справа с тренером.

Теория – закрепление выполнения завершающего удара.

Практика – отработка «наката» и «подрезки» слева. Комбинации на завершение справа.

49. ОФП. Отработка «вращения» справа против «подставки» справа с тренером. «Подставка» справа.

Теория – техника выполнения «подставки» справа.

Практика – отработка «вращения» справа против «подставки» справа. ОФП.

50. СФП. «Подставка» справа против «вращения» справа

Теория – техника выполнения «подставки» справа.

Практика – отработка «подставка» справа против «вращения» справа. СФП.

51. ОФП. Отработка и техника выполнения элементов с сильным верхним вращением против элементов контролирующего типа справа

Теория – закрепление техники выполнения «подставки» справа против «вращения» справа.

Практика – отработка «подставки» против «вращения» справа. Комбинации на завершение справа. ОФП.

52. Турнир

Теория – закрепление ведения таблиц.

Практика – игры на счет. Выбор удобного мяча для завершения

53. СФП. Психологическая подготовка к игре

Теория – беседа о психологическая подготовка к игре.

Практика – отработка «наката» и «вращения» справа. СФП

54. ОФП на выносливость. Отработка вращения справа на стабильность

Теория – закрепление выполнения «вращения» справа.

Практика – отработка «вращения» справа на стабильность. Комбинации на завершение справа. ОФП.

55. СФП. Отработка вращения справа на стабильность по 2 направлениям

Теория – закрепление выполнения «вращения» справа на стабильность по 2 направлениям. Работа ног.

Практика – отработка выполнения «вращения» справа на стабильность по 2 направлениям. СФП.

56. Участие в соревнованиях

Теория – закрепление знаний о таблицах по «круговой» системе.

Практика – отработка изученных элементов в сочетаниях.

57. СФП. Отработка вращения справа против защиты

Теория – техника выполнения «вращения» справа против защиты.

Практика – отработка «вращения» справа против защиты. СФП.

58. ОФП. Отработка комбинаций с началом атаки с подач, в ближней зоне справа и слева

Теория – закрепление выполнения «вращения» справа с подачи.

Практика – отработка комбинаций с началом атаки с подач, в ближней зоне справа и «наката» слева. ОФП

59. СФП. Отработка комбинаций с началом атаки с подач, в ближней зоне справа и слева с завершением

Теория – закрепление выполнения элемента.

Практика – отработка «вращения» справа против подставки с завершением, «наката» слева против «подрезки» слева. СФП.

60. Турнир

Теория – ведение таблиц для «олимпийской» системы игры.

Практика – игры на счет.

61. Диагностика ЗУН.

Теория – закрепление пройденного материала.

Практика – отработка «наката», «подрезок», «вращения» и «подставки».

62. ОФП. Отработка нападения против контроля у стола с завершением

Теория – закрепление выполнения завершающего удара.

Практика – отработка «вращения» против «подставки» справа с завершением.

63. СФП. Прием завершения «Свечой»

Теория – техника выполнения приема завершения «свечой».

Практика – отработка приема завершения «свечой».

64. ОФП. Отработка нападения против контроля у стола с заходом

Теория – закрепление изученного материала.

Практика – отработка нападения против контроля у стола с заходом справа в левый угол

65. СФП. Отработка нападения против контроля у стола с заходом

Теория – закрепление выполнения завершающего удара.

Практика – отработка нападения против контроля у стола с заходом справа в левый угол.

66. Товарищеская встреча

Теория – закрепление правил поведения на соревнованиях.

Практика – игры на счет.

67. Диагностика ЗУН

Теория – закрепление выполнения изученных элементов.

Практика – отработка изученных элементов для контроля

68. Турнир с родителями

Теория – правила поведения на турнире с родителями.

Практика – игры на счет

69. ОФП на ловкость. Отработка элементов с нижнем вращением в ближней зоне

Теория – повтор выполнения «подрезок» по всему столу. Работа ног

Практика – отработка «наката» против «подрезки» слева и справа, начало атаки справа. Комбинации на завершение справа. ОФП на ловкость

70. СФП. Режим и питание спортсмена. Тест. Обработка базовых элементов с нижним вращением в ближней зоне.

Теория – закрепление выполнения элементов.

Практика – отработка «наката» против «подрезки» слева и справа, начало атаки справа. Комбинации на завершение справа. СФП.

71. ОФП. Техника игры в нападении против базовых с нижним вращением.

Теория – закрепление выполнения «подрезки» у стола.

Практика – отработка игры в нападении против базовых с нижним вращением. ОФП.

72. СФП. Отработка игры в нападении против элементов защиты в ближней зоне.

Теория – закрепление выполнения «вращения» справа.

Практика – отработка «наката» и «подрезки» слева и справа, «вращения» против подставки справа.

V. СОДЕРЖАНИЕ 3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

5.1. Учебно – тематический план 3-го года обучения

№ п/п	ТЕМА	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Игры на сплоченность. Инструктаж по техники безопасности.	2 ч	1 ч	1 ч	Игра

2	Начальная диагностика ЗУН. Повтор изученных элементов с верхним вращением справа	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Тест
3	Повтор изученных элементов с верхним вращением справа с передвижением	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Беседа
4	Повтор изученных элементов с верхним вращением справа с передвижением по всему правому углу с усилением.	2ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
5	Повтор изученных элементов с верхним вращением справа с небольшим передвижением по всему правому углу с усилением и завершением.	2ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
6.	Игры в парах.	2ч	0,5 ч	1,5 ч	Турнир
7.	Повтор изученных элементов с верхним вращением справа с небольшим передвижением по всему правому углу с усилением и завершением в центр стола.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
8.	Игры на счет	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Соревнования
9.	Повтор изученных элементов с верхним вращением слева	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
10.	Игры в парах.	2 ч	-	2 ч	Турнир
11.	Повтор изученных элементов с	2ч	0,5 ч	1,5 ч	Практиче-

	верхним вращением слева с передвижением по всему левому углу				ское занятие
12.	Повтор изученных элементов с верхним вращением слева с небольшим передвижением по всему левому углу+ заход справа.	2ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
13.	Повтор изученных элементов с верхним вращением слева с небольшим передвижением по всему левому углу + заход справа с усилением	2ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
14.	Повтор изученных элементов с верхним вращением слева с небольшим передвижением по всему левому углу с усилением + завершение.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
15.	Игры на счет	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Соревнования
16.	Совершенствование техники сочетания наката слева и справа с небольшим передвижением вдоль стола	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
17.	Совершенствование техники сочетания наката слева и справа с небольшим передвижением вдоль стола на стабильность+ усиление.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие

18.	Совершенствование техники сочетания наката слева и справа с небольшим передвижением вдоль стола с небольшим усилением в центр стола+ завершение	2ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
19.	Совершенствование техники сочетания наката слева и справа с небольшим передвижением вдоль стола с небольшим усилением в центр стола по прямой.	2ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
20.	Совершенствование техники сочетания наката слева и справа с небольшим передвижением вдоль стола с завершением в пустой угол стола.	2ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
21.	Совершенствование техники сочетания наката слева и справа с небольшим передвижением вдоль стола с завершением в центр стола	2 ч	0,5 ч	1,5ч	Практическое занятие
22.	Игры в парах	2 ч	-	2 ч	Турнир
23.	Совершенствование техники сочетания наката слева и справа с небольшим передвижением вдоль стола с завершением в левый угол стола	2ч	0,5 ч	1, 5 ч	Практическое занятие
24.	Игры на счет	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Турнир

25.	Подачи, их прием: подача слева по прямой, срезка справа вправо	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Беседа
26.	Подачи, их прием: подача слева по прямой, срезка справа вправо, начало атаки.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
27.	Подачи, их прием: подача слева по прямой, срезка справа вправо, начало атаки.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
28.	Отработка игровых комбинаций на начало атаки вправо	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
29.	Отработка игровых комбинаций на начало атаки влево	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
30.	Эстафеты. Игры на счет с переходом	2 ч	-	2 ч	Эстафеты
31.	Отработка игровых комбинаций на начало атаки с заходом справа в левом углу	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
32.	Игры на счет	2 ч	-	2 ч	Соревнования
33.	Диагностика ЗУН	2 ч	-	2 ч	Турнир
34.	Диагностика ЗУН	2 ч	-	2 ч	Турнир
35.	Отработка игровых комбинаций на начало атаки с подрезки: 1.срезка слева в левый угол, 2.возврат, 3.срезка слева по прямой. 4.начало атаки слева влево	2 ч	0,5ч	1,5 ч	Практическое занятие

36.	Отработка игровых комбинаций на начало атаки с подрезки: 1.срезка слева в левый угол, 2.возврат, 3.срезка слева по прямой. 4.начало атаки слева влево	2 ч	0,5ч	1,5 ч	Практическое занятие
37.	Эстафеты. Игры на счет с переходом.	2 ч	-	2 ч	Эстафеты
38.	Отработка игровых комбинаций на начало атаки с подрезки: 1.срезка слева в левый угол, 2.возврат, 3.срезка слева по прямой, 4.начало атаки слева вправо	2 ч	0,5ч	1,5 ч	Практическое занятие
39.	Отработка игровых комбинаций на начало атаки с подрезки: 1.срезка слева в левый угол, 2.возврат, 3.срезка слева по прямой, 4.начало атаки слева вправо, 5. завершающий удар.	2 ч	0,5ч	1,5 ч	Практическое занятие
40.	Товарищеская встреча	2 ч	-	2 ч	Турнир
41.	Совершенствование техники передвижения вдоль стола: 1.слева налево, 2.слева в центр, 3.справа влево, 4.слева по прямой, 5.справа по прямой.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
42.	Совершенствование техники передвижения вдоль стола: 1.слева налево, 2.слева в центр, 3.справа влево,	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие

	4.слева по прямой, 5.справа по прямой.				
43.	Совершенствование техники передвижения вдоль стола: 1.слева налево, 2.слева в центр, 3.справа влево, 4.слева по прямой, 5.справа по прямой.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
44.	Совершенствование техники передвижения вдоль стола: 1.короткая подача, 2.срезка влево, 3.начало атаки слева влево, 4.игра слева влево, 5.слева по прямой.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
45.	Совершенствование техники передвижения вдоль стола: 1.короткая подача, 2.срезка влево, 3.начало атаки слева влево, 4.игра слева влево, 5.слева по прямой.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
46.	Эстафеты Игры на счет с переходом	2 ч	-	2 ч	Эстафеты
47.	Завершающий удар по свече	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Мастер-класс
48.	Игры на счет	2 ч	0,5ч	1,5 ч	Турнир
49.	Совершенствование техники передвижения вдоль стола: «Восьмерка».	2 ч	-	2 ч	Практическое занятие
50.	Совершенствование передвижения с элементами реакции координации: 1.подача слева влево, 2.слева вправо,	2 ч	0,5ч	1,5 ч	Практическое занятие

	3.справа топс по прямой, 4.прием по прямой, 5.топс справа влево.				
51.	Совершенствование передвижения с элементами реакции координации: 1.подача слева влево, 2.слева вправо, 3.справа топс по прямой, 4.прием по прямой, 5.топс справа влево.	2ч	0,5 ч	1,5ч	Практическое занятие
52.	Эстафеты. Игры на счет	2ч	-	2ч	Эстафеты
53.	Отработка завершающего удара.	2ч	-	2ч	Практическое занятие
54.	Совершенствование передвижения с элементами реакции координации: 1.подача слева влево, 2.слева вправо, 3.справа топс по прямой, 4.прием по прямой, 5.топс справа влево.	2ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
55.	Совершенствование передвижения с элементами реакции координации: 1.подача слева влево, 2.слева вправо, 3.справа топс по прямой, 4.прием по прямой, 5.топс справа влево.	2ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
56.	Игры на счет	2ч	-	2ч	Турнир
57.	Игры на счет. Работа с обучающимися 1 года обучения. Проведение игровых моментов	2 ч	0,5 ч	1,5ч	Игра

	занятия под руководством педагога.				
58.	Эстафеты. Повтор игровых комбинаций.	2ч	-	2ч	Эстафеты
59.	Игры на счет. Работа с обучающимися 1 года обучения. Проведение игровых моментов занятия.	2ч	-	2ч	Игра
60.	Игры в парах. Повтор игровых комбинаций.	2ч	-	2ч	Практическое занятие
61.	Игры на счет. Работа с обучающимися 1 года обучения. Проведение игровых моментов занятия.	2ч	-	2ч	Практическое занятие
62.	Игры в парах. Повтор игровых комбинаций.	2ч	-	2ч	Практическое занятие
63.	Игры на счет. Работа с обучающимися 1 года обучения. Проведение игровых моментов занятия.	2ч	-	2ч	Практическое занятие
64.	Игры в парах. Повтор игровых комбинаций.	2ч	-	2ч	Практическое занятие
65.	Диагностика ЗУН	2 ч	-	2 ч	Тест
66.	Диагностика ЗУН	2 ч	-	2 ч	Опрос
67.	Командные соревнования	2 ч	-	2 ч	Турнир
68.	Турнир в парах	2 ч	-	2 ч	Турнир

69.	Игры на счет с переходом	2 ч	-	2 ч	Соревно-вания
70.	Игры на счет: «Вертушка»	2 ч	-	2 ч	Соревно-вания
71.	Турнир «теннис наоборот»	2 ч	-	2 ч	Турнир
72.	Эстафеты	2 ч	-	2 ч	Эстафеты
	Итого:	**144 ч**	**12,5**	**131,5**	

5.2. Содержание программы 3-го года обучения

1. Вводное занятие.

Теория – техника безопасности.

Практика – игры на сплоченность. «Вертушка».

2. Повтор изученных элементов с верхним вращением.

Теория – закрепление выполнения элементов с верхним вращением.

Практика – отработка наката, вращения и подставки справа.

3. Повтор изученных элементов с верхним вращением с передвижением.

Теория – закрепление выполнения элементов с верхним вращением с передвижением.

Практика – отработка наката, вращения и подставки справа с передвижением.

4. Повтор изученных элементов с верхним вращением с передвижением.

Теория – закрепление выполнения элементов с верхним вращением с передвижением в правом углу.

Практика – отработка наката, вращения и подставки справа с передвижением по всему правому углу.

5. Повтор изученных элементов с верхним вращением с передвижением по всему правому углу с усилением + завершение.

Теория – закрепление выхода на завершение.

Практика – отработка наката, вращения и подставки справа с передвижением по всему правому углу с усилением + завершение.

6. Игры в парах.

Теория – закрепление правил при играх в парах.

Практика – игры в парах.

7. Повтор изученных элементов с верхним вращением с передвижением по всему правому углу с усилением + завершение в центр стола.

Теория – закрепление выхода на завершение.

Практика – отработка наката, вращения и подставки справа с передвижением по всему правому углу с усилением + завершение в центр стола.

8. Игры на счет.

Теория – составление игрового портрета соперника.

Практика – игры на счет, составление рисунка своей игры с различными игроками.

9. Повтор изученных элементов с верхним вращением слева.

Теория – закрепление выполнения элементов с верхним вращением слева.

Практика – отработка наката, вращения и подставки слева.

10. Игры в парах.

Теория – составление игрового портрета соперников при игре в парах.

Практика – применение в игре «игрового портрета», исправление ошибок, игра на точность.

11. Повтор изученных элементов с верхним вращением слева с передвижением по всему левому углу.

Теория – закрепление передвижения.

Практика – отработка наката, вращения и подставки слева с передвижением слева.

12. Повтор изученных элементов с верхним вращением слева с передвижением по всему левому углу с заходом справа.

Теория – закрепление передвижения при заходе справа.

Практика – отработка наката, вращения с передвижением по всему левому углу с заходом справа.

13. Повтор изученных элементов с верхним вращением слева с передвижением по всему левому углу с заходом справа.

Теория – закрепление передвижения при заходе справа с усилением.

Практика – отработка наката, вращения с передвижением по всему левому углу с заходом справа с усилением.

14. Повтор изученных элементов с верхним вращением слева с передвижением по всему левому углу с заходом справа + завершение.

Теория – закрепление работы ног.

Практика – отработка наката, вращения с передвижением по всему левому углу с заходом справа с усилением + завершение.

15. Игры на счет.

Теория- составление игрового портрета соперника.

Практика- игры на счет, составление рисунка своей игры с различными игроками.

16. Совершенствование техники сочетания наката слева и справа с небольшим передвижением вдоль стола.

Теория – закрепление работы ног.

Практика – отработка наката, вращения по прямой, «треугольник».

17. Совершенствование техники сочетания наката слева и справа с небольшим передвижением вдоль стола на стабильность + усиление.

Теория – закрепление работы ног при завершении.

Практика – отработка наката, вращения по прямой, «треугольник». Выбор мяча на усиление в пустой угол.

18. Совершенствование техники сочетания наката слева и справа с небольшим передвижением вдоль стола с небольшим усилением в центр стола+ завершение.

Теория – закрепление работы ног при завершении.

Практика – отработка наката, вращения по прямой, «треугольник». Выбор мяча на завершение в пустой угол.

19. Совершенствование техники сочетания наката слева и справа с небольшим передвижением вдоль стола по прямой.

Теория – закрепление работы ног при небольшом перемещении вдоль стола.

Практика – отработка наката, вращения по прямой.

20. Совершенствование техники сочетания наката слева и справа с небольшим передвижением вдоль стола+ завершение в правый угол стола.

Теория – закрепление работы ног при небольшом перемещении вдоль стола.

Практика – обработка наката, вращения по диагонали+ завершение в правый угол.

21. Совершенствование техники сочетания наката слева и справа с небольшим передвижением вдоль стола+ завершение в пустой угол стола.

Теория – закрепление работы ног при небольшом перемещении вдоль стола.

Практика – обработка наката, вращения по диагонали+ завершение в пустой угол.

22. Игры в парах.

Теория- составление игрового портрета соперников при игре в парах.

Практика- применение в игре «игрового портрета», исправление ошибок, игра на точность.

23. Совершенствование техники сочетания наката слева и справа с небольшим передвижением вдоль стола+ завершение в левый угол стола.

Теория – закрепление работы ног при небольшом перемещении вдоль стола.

Практика – обработка наката, вращения по диагонали+ завершение в левый угол.

24. Игры на счет.

Теория- составление игрового портрета соперника.

Практика- игры на счет, составление рисунка своей игры с различными игроками.

25. Подачи, их прием: подача слева по прямой, срезка справа вправо.

Теория- закрепление всех этапов выполнения подач.

Практика- начало атаки с розыгрыша короткой подачи. Игра против защиты.

26. Подачи, их прием: подача слева по прямой, срезка справа вправо, начало атаки.

Теория- закрепление всех этапов выполнения подач.

Практика- начало атаки с розыгрыша короткой подачи. Игра против защиты.

27. Подачи, их прием: подача слева по прямой, срезка справа вправо, начало атаки.

Теория- закрепление всех этапов выполнения подач.

Практика- начало атаки с розыгрыша короткой подачи. Игра против защиты.

28. Отработка игровых комбинаций на начало атаки в правом углу.

Теория- разбор комбинаций.

Практика – отработка комбинаций на начало атаки в правом углу.

29. Отработка игровых комбинаций на начало атаки в левом углу.

Теория- разбор комбинаций.

Практика – отработка комбинаций на начало атаки в левом углу с заходом справа.

30. Эстафеты. Игры на счет с переходом.

Теория- составление игрового портрета соперника.

Практика- игры на счет, составление рисунка своей игры с различными игроками.

31. Отработка игровых комбинаций на начало атаки в левом углу с усилением.

Теория- разбор комбинаций.

Практика – отработка комбинаций на начало атаки в левом углу с усилением.

32. Игры на счет.

Теория- составление игрового портрета соперника.

Практика- игры на счет, составление рисунка своей игры с различными игроками.

33. Диагностика ЗУН.

Теория- правила заполнения таблиц.

Практика- игровые упражнения.

34. Диагностика ЗУН.

Теория- правила заполнения таблиц.

Практика- игровые упражнения.

35. Начало атаки с подрезки.

Теория- закрепление работы ног.

Практика- отработка атаки.

36. Начало атаки с подрезки.

Теория- закрепление работы ног.

Практика- отработка атаки.

37. Эстафеты. Игры на счет с переходом.

Теория- составление игрового портрета соперника.

Практика- игры на счет, составление рисунка своей игры с различными игроками.

38. Начало атаки с подрезки.

Теория- закрепление работы ног.

Практика- отработка атаки.

39. Начало атаки с подрезки.

Теория- закрепление работы ног.

Практика- отработка атаки.

40. Товарищеская встреча.

Теория- составление игрового портрета соперника.

Практика- игры на счет, составление рисунка своей игры с различными игроками.

41. Совершенствование техники передвижения вдоль стола.

Теория- закрепление работы ног и туловища.

Практика- отработка комбинаций.

42. Совершенствование техники передвижения вдоль стола.

Теория- закрепление работы ног и туловища.

Практика- отработка комбинаций.

43. Совершенствование техники передвижения вдоль стола.

Теория- закрепление работы ног и туловища.

Практика- отработка комбинаций.

44. Совершенствование техники передвижения вдоль стола.

Теория- закрепление работы ног и туловища.

Практика- отработка комбинаций.

45. Совершенствование техники передвижения вдоль стола.

Теория- закрепление работы ног и туловища.

Практика- отработка комбинаций.

46. Эстафеты. Игры на счет с переходом.

Теория- составление игрового портрета соперника.

Практика- игры на счет, составление рисунка своей игры с различными игроками.

47. Завершающий удар по свече.

Теория- закрепление выхода на мяч.

Практика- отработка завершающего удара.

48. Игры в парах.

Теория- составление игрового портрета соперников при игре в парах.

Практика- применение в игре «игрового портрета», исправление ошибок, игра на точность.

49. Совершенствование передвижения :«Восьмерка».

Теория- закрепление работы передвижения ног.

Практика- «восьмерка».

50. Совершенствование передвижения с элементами реакции координации.

Теория- положение кисти в игре по прямой.

Практика- отработка комбинаций.

51. Совершенствование передвижения с элементами реакции координации.

Теория- положение кисти в игре по прямой.

Практика- отработка комбинаций.

52. Эстафеты. Игры на счет с переходом.

Теория- составление игрового портрета соперника.

Практика- игры на счет, составление рисунка своей игры с различными игроками.

53. Совершенствование завершающего удара.

Теория- закрепление выхода на мяч.

Практика- отработка завершающего удара.

54. Совершенствование передвижения с элементами реакции координации.

Теория- положение кисти в игре по прямой.

Практика- отработка комбинаций.

55. Совершенствование передвижения с элементами реакции координации.

Теория- положение кисти в игре по прямой.

Практика- отработка комбинаций.

56. Игры в парах.

Теория- составление игрового портрета соперников при игре в парах.

Практика- применение в игре «игрового портрета», исправление ошибок, игра на точность.

57. Игры на счет. Работа с обучающимися 1 года обучения. Проведение игровых моментов занятия.

Теория- порядок проведения игровых моментов.

Практика- применение в игре «игрового портрета», проведение игровых моментов в группе 1 года обучения.

58. Эстафеты. Повтор игровых комбинаций.

Теория- составление игрового портрета соперника.

Практика- отработка навыка игры.

59. Игры на счет. Работа с обучающимися 1 года обучения. Проведение игровых моментов занятия.

Теория- составление игрового портрета соперника.

Практика- игры на счет, работа с новичками.

60. Игры в парах. Повтор игровых комбинаций.

Теория - порядок проведения игровых моментов.

Практика - совершенствование навыка игры.

61. Игры на счет. Работа с обучающимися 1 года обучения. Проведение игровых моментов занятия.

Теория- составление игрового портрета соперника.

Практика- игры на счет, работа с новичками.

62. Игры в парах. Повтор игровых комбинаций.

Теория - составление игрового портрета соперника.

Практика - совершенствование навыка игры.

63. Игры на счет. Работа с обучающимися 1 года обучения. Проведение игровых моментов занятия.

Теория- составление игрового портрета соперника.

Практика- игры на счет, проведение игровых моментов в группе 1 года обучения.

64. Игры в парах. Повтор игровых комбинаций.

Теория - составление игрового портрета соперника.

Практика - совершенствование навыка игры.

65. Диагностика ЗУН.

Теория- правила заполнения таблиц.

Практика- игровые упражнения.

66. Диагностика ЗУН.

Теория- правила заполнения таблиц.

Практика- игровые упражнения.

67. Командные соревнования.

Теория - составление игрового портрета соперника.

Практика - совершенствование навыка игры.

68. Турнир в парах.

Теория – повторение правил судейства.

Практика - совершенствование навыка игры.

69. Игры на счет с переходом.

Теория - составление игрового портрета соперника.

Практика - совершенствование навыка игры.

70. «Вертушка».

Теория – работа ног.

Практика - совершенствование навыка игры.

71. Игры на счет с переходом.

Теория - составление игрового портрета соперника.

Практика - совершенствование навыка игры.

72. Эстафеты.

Теория – ведение эстафеты под наблюдением тренера.

Практика – выполнение игровых упражнений.

VI. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации программы необходимо:

Методическое обеспечение:

1. Барчукова Г. Настольный теннис. М., 2004.

2. Настольный теннис. Правила соревнований. М.: Физкультура и спорт, 1989.

3. Байгулов Ю.П. Мостики к мастерству. – «Через спортивные игры», 1971 №4.

Дидактическое обеспечение:

Таблицы, схемы, видеофильмы - записи соревнований

Материально-техническое обеспечение:

- стол теннисный
- ракетки для настольного тенниса
- мячи для настольного тенниса
- сетки

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования

VII. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Интернет источники

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Концепция развития дополнительного образования детей (УТВЕРЖДЕНА распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р). - Режим доступа http://government.ru/media/files/ipA1NW42XOA.pdf (Дата обращения: 05.11.2015г.).

3. Метапредметные результаты: основные пути их достижения и деятельностная основа их применения. - Режим доступа: http://www.kreativ-didaktika.ru/bailainer-obuchenie/didakticheskii-tramplin/metapredmetnye-rezultaty-osnovnye-puti-ih-dostizhenija-i-dejatelnostnaja-osnova-ih-primenenija.html(Дата обращения: 20.09.2015г.).

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 3 апреля 2003 г. N 27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03». - Режим доступа: http://www.vashdom.ru/sanpin/2441251-03/ nikolaevich (Дата обращения: 16.09.2015г.).

5. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 N 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 N 30530) . - Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_155294/(Дата обращения: 02.11.2015г.).

6. Формирование познавательных универсальных учебных действий. - Режим доступа: http://festival.1september.ru/articles/592471/ (Дата обращения: 20.09.2015г.).

Книги

1. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. / Г.В. Барчукова. – Москва: Физкультура и спорт, 2008 – 208 с.

2. Машка О., Шафаршик В. Настольная школа тенниса. / О. Машка, В. Шафавфаршик – Москва: Просвящение, 1993 – 115 с.

3. Орман Л. Современный настольный теннис / Л. Орман – М.: Физкультура и спорт, 1985 – 202 с.

Приложение № 1

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Продолжительность учебного года:

- начало учебного года с 01 сентября.

- начало учебного года по программе первого года обучения – не позднее 15 сентября,

- окончание учебного года – 31 августа.

Количество учебных недель – 36 недель.

Количество учебных дней – 273 дня.

Продолжительность каникул - образовательная деятельность по дополнительной общеразвивающей программе ведется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Дата начала учебного периода – 1 сентября.

Дата окончания учебного периода – 31 мая.

Продолжительность учебной недели - 6 дней.

Праздничные дни:

1,2, 3, 4, 5, 6 и 8 января - Новогодние каникулы;

7 января - Рождество Христово;

23 (24) февраля - День защитника Отечества;

8 (9) марта - Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда;

9 мая - День Победы;

12 июня - День России;

4 ноября - День народного единства.

Приложение № 2

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Для оценки результативности выполнения программы осуществляется мониторинг учебной деятельности в форме вводного, тематического, промежуточного и итогового контроля.

Вводный контроль осуществляется на первом году обучения в начале учебного года. Цель – изучить исходный уровень ЗУН обучающихся, мотивацию к занятиям, определить формы и методы работы с обучающимися. Формы контроля: собеседование с обучающимися, диагностическое анкетирование, тесты, упражнения, контрольные задания.

Тематический контроль происходит после изучения основных тем по программе на протяжении всего периода обучения. Контроль теоретических и практических знаний осуществляется с помощью педагогического наблюдения, игровых и творческих заданий, соревновательных результатов.

Промежуточный контроль осуществляется один раз в год – в конце I полугодия каждого учебного года. Формы контроля: участие в соревнованиях и турнирах различного уровня.

Итоговый контроль осуществляется в конце учебного года с целью определения уровня освоения содержания программы, уровня достижения ожидаемых результатов. Формы контроля ЗУН обучающихся: диагностическое анкетирование, сдача контрольных нормативов, обязательное участие в итоговых соревнованиях.

Приложение № 3

Контрольные нормативы для зачисления на первый и последующие года обучения

№	Наименование контрольных упражнений	Время выполнения	девочки			мальчики		
			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 гол
1	Бег 30 м с высокого старта		5,3-5,3	5,2-5,0	4,9-4,8	4,8-5,0	4,7-4,6	4,5-4,6
2	Прыжки в длину с места (см)		160-170	170-180	180-190	190-200	210-220	220-230
3	Прыжки «Кенгуру»		15-17	18-20	21-23	27-30	31-33	34- 36
4	Имитация перемещений у стола в 3-метровой зоне в стойке теннисиста в 2 точки (раз)		18-21	22-24	25-27	25-27	28-30	31-33
5	Прыжки боком, толчком двумя ногами через гимнастическую скамейку (раз)	30 секунд 1 минута	30-34 -	35-39 -	40-44 -	- 85-93	- 94-102	- 103-111
6	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. (кол-во раз)	1 минута	-	50-60	80-100	-	60-70	120-150
7	Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	1 минута	-	50-60	80-100	-	60-70	120-150

8	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	1 минута	-	50-60	80-100	-	60-70	120-150

Контрольные нормативы для перевода обучающихся на последующие года обучения

№	Наименование контрольного упражнения	Условие выполнения упражнения	1 год	2 год
1	Накат справа по диагонали (кол-во ударов)	Серия	15-25	30-40
2	Накат слева по диагонали (кол-во ударов)	Серия	20-30	30-40
3	Накат справа и слева поочередно (кол-во ударов)	Серия	10-15	15-20
4	Накат справа и слева в один угол стола	Серия	15-18	20-25
5	Подрезка справа и слева в любом направлении	Без потери мяча	30 с	1 мин
6	Подача справа и слева с поступательным вращением	По 10 попыток на каждую подачу	5 попаданий	8 попаданий
7	Подача справа и слева с обратным вращением	По 10 попыток на каждую подачу	5 попаданий	8 попаданий
9	Подача справа(слева) с обманным дви-	10 попыток	4 попаданий	9 попаданий

	жением руки с ракеткой			
10	Топ-спин справа по подставке справа	Серия	-	3-5 раз
11	Топ-спин справа по подрезке справа	Серия	2-3 раза	4-8 раз
12	Топ-спин слева по подставке	Серия	-	2-3 раз
13	Топ-спин слева по подрезке слева	Серия	-	2-3 раз