

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Шилинская  
средняя школа»

Сухобузимского района Красноярского края.

«Настольный теннис»

по курсу дополнительного образования на 2023-2024 учебный год

2 час в неделю. Всего 68 часа.

Утверждена приказом директора школы № 01-027-78 от 29.08.2023

Рассмотрена на заседании ШМО

протокол № 1 от 29.08.2023

**Учитель: Самсонов К.Г.**

**2023 г.**

**Пояснительная записка**  
**к общеразвивающей программе дополнительного образования**  
**детей**

**«Настольный теннис» (далее программа).**

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

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

**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, 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.

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

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

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- 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;

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.

### **Отличительные особенности программы**

Данная программа является **модифицированной**, так как она разработана на основе типовых программ декоративно-прикладной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности, формирования личностных качеств.

**В реализации программы** участвуют дети в возрасте от 7 до 18 лет.

Продолжительность образовательного процесса – 2 года.

Обучение по программе рассчитано на 34 рабочих недель.

### **Режим занятий**

1 год – 68 часа из расчета 1 раза в неделю, 2 академических часа по 40 минут, с перерывом в 10 минут.

2 год – 68 часа из расчета 1 раза в неделю, 2 академических часа по 40 минут, с перерывом в 10 минут.

Программой предусматриваются индивидуальные занятия, как с одарёнными детьми, так и с отстающими детьми.

## **Формы занятий:**

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

## **Ожидаемые результаты освоения программы**

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

### **знать:**

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

### **уметь:**

- проводить специальную разминку для теннисиста
- овладеют основами техники настольного тенниса;
- овладеют основами судейства в теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачете и определять 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;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

**Личностные результаты** – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

**Метапредметные результаты** – формирование универсальных учебных действий (УУД).

### **Регулятивные УУД:**

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

#### **Познавательные УУД:**

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

#### **Коммуникативные УУД:**

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

**Предметные результаты** – формирование навыков игры в настольный теннис, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

#### **Виды и формы контроля ЗУН учащихся:**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.



Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

#### **Способы проверки ЗУН учащихся:**

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

#### **Формы подведения итогов программы:**

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ и проектов.

#### **Материально – техническое обеспечение программы**

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал 9x18

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- секундомер;
- теннисные столы - 2 штуки
- сетки для настольного тенниса – 2 штуки

#### **Техническое оснащение**

- проектор;
- экран;
- видео – диски;
- магнитофон;
- компьютер.

#### **Дидактическое обеспечение программы**

- Карточка упражнений по настольному теннису (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки

- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.

- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»

- «Правила игры в настольный теннис».

- Видеозаписи выступлений учащихся.

- «Правила судейства в настольном теннисе».

- Регламент проведения турниров по настольному теннису

различных уровней.

### **Санитарно – гигиенические требования**

Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение;

- в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;

- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

## **Кадровое обеспечение программы**

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

## **Первый год обучения**

Цель – овладеть приёмами игры в настольный теннис и приобрести хорошие технические навыки.

### **1. Обучающие:**

- 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.

### **2. 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;

### **3. 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;

### **Предполагаемые результаты**

К концу первого года обучения учащиеся должны:

#### **знать:**

- правила одиночных игр;
- иметь представление об олимпийской системе соревнований;
- технику выполнения основных ударов (плоский удар, кач, накат);
- историю развития игры в России.

#### **уметь:**

- выполнять основные технические приемы игры;
- судить одиночные и парные игры;
- выполнять сложные движения (перемещения у стола, удары) с определенной силой и скоростью.

#### **Приобрести навыки:**

- основ техники некоторых упражнений;
- выполнения возрастных нормативов;
- приема водных процедур, воздушных, солнечных ванн.

## Второй год обучения

Цель – овладеть приёмами игры в настольный теннис и приобрести хорошие технические навыки.

### 1. Обучающие:

- 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.

### 2. 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;

### 3. 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;

### Предполагаемые результаты

К концу второго года обучения учащиеся должны:

#### знать:

- тенденции развития настольного тенниса в наши дни;
- технику выполнения основных нападающих и оборонительных технических приёмов;
- круговую и олимпийскую системы соревнований;
- технику выполнения несложных комбинаций ударов;

- историю развития игры за рубежом.

**уметь:**

- выполнять без ошибок основные технические приемы;
- выполнять технические приемы и их сочетания;
- судить одиночные и парные игры на уровне судьи 2-й категории.

**Приобрести навыки:**

- владения двигательными умениями и навыками в пределах возрастных нормативов;
- достижения уровня физической подготовленности соответственно возрастным нормативам;
- самостоятельно тренироваться на тренажерах и снарядах;
- контроля тренировочной нагрузки.

## Учебно- тематический план

### Первый год обучения:

№ п/п	Раздел Тема	Кол-во часов		
		теор.	практ.	всего
<b>Введение в курс программы</b>				
<b>1</b>	<b>Введение, техника безопасности, правила дорожного движения</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Физическая культура и спорт в России, области, городе</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
	- история развития настольного тенниса	1	-	1
<b>3</b>	<b>Валеология</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
	Лекции о вреде наркомании, токсикомании, алкоголизма и курения	1	-	1
	Безопасность поведения - залог сохранения здоровья	1	-	1
<b>4</b>	<b>Основы техники и тактики игры</b>	<b>10,5</b>	<b>36,5</b>	<b>47</b>
	<b>Хватка ракетки</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>
	<b>Игровая стойка у стола</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>
	<b>Перемещение у стола</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>
	<b>Набивание мяча на ракетке</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
	- одной стороной ракетки	0,5	0,5	1
	- 2-мя сторонами ракетки поочередно	0,5	0,5	1
	- набивание мяча на постоянную и на разную контрастную высоту	-	1	1
	<b>Плоский удар (откидка)</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
	- слева	0,5	1,5	2
	- справа	0,5	1,5	2
	- перемещение влево-вправо при выполнении плоского удара	0,5	1,5	2
	- “Треугольник” плоским ударом	0,5	1,5	2
	<b>Подача</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
	- плоским ударом без вращения	0,5	1,5	2
	- с верхним вращением	0,5	1,5	2
	- с нижним вращением	0,5	1,5	2
	- прием подач плоским ударом, накатом, качем	0,5	1,5	2
	<b>Накат</b>	<b>1,5</b>	<b>6,5</b>	<b>8</b>
	- справа и слева по диагонали	0,5	2,5	3
	- справа и слева по прямой	0,5	2,5	3
	- “Треугольник” накатом	0,5	2,5	3
	<b>Кач (срезка)</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
	- справа и слева по диагонали	0,5	2,5	3
	- справа и слева по прямой	0,5	2,5	3
	<b>Атака с кача (срезки)</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
	-справа и слева по диагонали	0,5	2,5	3
	- справа и слева по прямой	0,5	2,5	3
	<b>Игры</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>
	- один против всех	0,5	1,5	2
<b>5</b>	<b>Методика обучения</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
<b>6</b>	<b>Правила игры</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>

	- правила одиночных игр	1	2	3
	- олимпийская система соревнований	1	-	1
<b>7</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>8</b>	<b>Индивидуальная работа</b>	<b>0,5</b>	<b>3,5</b>	<b>4</b>
<b>9</b>	<b>Разминка перед занятием</b>	-	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>10</b>	<b>Контроль нормативов физического развития</b>	-	<b>3</b>	<b>3</b>
	<b>Итого:</b>	<b>18</b>	<b>50</b>	<b>68</b>

## **Раздел 1. Введение**

- техника безопасности;
- пропаганда асоциального поведения;
- правила соревнований по настольному теннису;
- развитие у занимающихся специальных знаний, и умений в данном виде спорта;
- первая помощь при травмах.

## **Раздел 2. Физическая подготовка**

- бег, передвижения боком, спиной вперед, повороты;
- ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы;
- комбинации из освоенных элементов;
- развитие скоростной и скоростно-силовой выносливости;
- быстроты передвижений, игровой выносливости;
- спортивные и подвижные игры.

## **Раздел 3. Способы перемещения**

- основная стойка;
- бесшажный, без переноса и с переносом ОЦТ тела;
- шагами, прыжками, рывками;
- одношажный, двухшажный, переступанием, скрестный;
- выпадами, вперед, в сторону, назад;
- с двух ног на две, с двух ног на одну, с одной ноги на другую.

## **Раздел 4. Атакующие удары**

- откидки справа, слева;
- толчок справа и слева;



- подача толчком справа и слева по прямой и по диагонали без вращения;

- подача накатом короткая и длинная;
- накат справа и слева по прямой и по диагонали;
- топ- спин с верхним и с боковым вращением;
- контрнакат, контр-топ-спин с верхним вращением;
- удар накатом по свече по опускающему мячу;
- удар накатом по свече по восходящему мячу;
- топ-спин удар.

#### **Раздел 5. Защитные и промежуточные удары**

- подача с нижним вращением справа и слева;
- срезка справа и слева по всему столу;
- подрезка справа и слева;
- запилы справа и слева;
- блок-удар, толчок;
- укороченные и длинные удары справа и слева;
- подставка справа и слева.

#### **Раздел 6. Совершенствование техники настольного тенниса в разных игровых заданиях**

Выполнение ударов по элементам в различных направлениях, различных по высоте приема мяча, по зонам, из которых выполняются удары.

#### **Раздел 7. Нормативы и соревнования**

- прием нормативов по физической подготовке;
- прием нормативов по специальной физической подготовке;
- прием нормативов по технической подготовке;
- участие в официальных соревнованиях;
- участие в турнирах и товарищеских встречах.

## **Краткое содержание изучаемого материала.**

### **1-й год обучения.**

**Введение, техника безопасности.** Правила внутреннего распорядка, знакомство с программой работы объединения, техника безопасности на занятиях.

**Физическая культура и спорт в России. Развитие настольного тенниса в нашем городе, области.** Значение занятий физической культурой и спортом для трудовой деятельности и подготовки к защите Родины. История развития настольного тенниса.

**Валеология.** Пагубное влияние алкоголя, табакокурения и наркотиков на организм человека, безопасное поведение дома, в школе, на улице.

**Основы техники и тактики игры.** Изучение базовых приемов игры настольного тенниса. Изучение технических приемов. Контроль нормативов по технико-тактической подготовке воспитанников.

*Краткое описание содержания практических занятий по разделу.*  
Изучение хватки ракетки; стойки у стола; перемещения у стола. Набивание мяча на ракетке. Плоский удар, накат, кач (срезка) в простых комбинациях («треугольник», «восьмерка»), атака с кача (срезки), подача без вращения, с верхним и нижним вращением, игра «один – против всех». Основная задача практических занятий – освоение основных элементов игры.

**Методика обучения.** Соблюдение принципа последовательности в обучении - от простого к сложному. Всесторонность физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки. Определение ошибок в технике занимающихся, проведение работы над исправлением ошибок.

**Правила игры.** Ознакомление с правилами одиночных игр.

**Участие в соревнованиях.** Выступление на соревнованиях районного и областного уровня.

**Индивидуальная работа.** Отработка технических приемов настольного тенниса.

**Разминка перед занятием.** Занятия с универсальным силовым тренажером, свободная игра у стола, комплекс специальных физических упражнений.

**Контроль нормативов физического развития.** Проверка физического развития и потенциала воспитанников. Сдача нормативов по отжиманию, бегу на короткие дистанции, прыжкам с места в длину и высоту, прыжкам через скакалку, подтягиванию. Проводится 2 раза: вначале и в конце учебного года.

### Учебно- тематический план Второй год обучения:

№ п/п	Раздел Тема	Кол-во часов		
		теор.	практ.	всего
<b>Введение в курс программы</b>				
<b>1</b>	<b>Введение, техника безопасности</b>	<b>1</b>	-	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Физическая культура и спорт в России, области, городе</b>	<b>2</b>	-	<b>2</b>
	- тенденции развития тенниса в мире	1	-	1
	- развитие настольного тенниса в России	1	-	1
<b>3</b>	<b>Валеология</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>
	<i><b>Опасность вредных привычек</b></i>	<b>2</b>	-	<b>2</b>
	- наркомания, токсикомания и курение	1	-	1
	- алкоголизм	1	-	1
	<i><b>Безопасность поведения - залог сохранения здоровья</b></i>	<b>2</b>	-	<b>2</b>
	- поведение дома и в школе	1	-	1
	- безопасное поведение на улице и в общественных местах	1	-	1
<b>4</b>	<b>Основы техники и тактики игры</b>	<b>16</b>	<b>26</b>	<b>42</b>
	<b>Подача</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
	- с верхним вращением	0,5	0,5	1
	- с нижним вращением	0,5	0,5	1
	- с боковым вращением	0,5	0,5	1
	- индивидуальная	0,5	0,5	1
	<i><b>Прием подачи</b></i>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	<b>3</b>
	- накатом	0,5	0,5	1
	- подрезкой	0,5	0,5	1
	- подставкой	0,5	0,5	1
	<i><b>Накат</b></i>	<b>1,5</b>	<b>6,5</b>	<b>8</b>
	- справа по диагонали	0,5	0,5	1
	- слева по диагонали	0,5	0,5	1
	- справа и слева по прямой	0,5	0,5	1
	- “Треугольник” в правый угол	-	1	1

	- «Треугольник» в левый гол	-	1	1
	- «Восьмёрка» с углов	-	1	1
	- «Восьмёрка» по прямой	-	1	1
	- совершенствование техники и тактики игры накатом	-	1	1
	<b>Контрудар</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
	- справа	0,5	0,5	1
	- слева	0,5	0,5	1
	<b>Кач (срезка)</b>	<b>0,5</b>	<b>6,5</b>	<b>7</b>
	- справа по диагонали	0,5	0,5	1
	- слева по диагонали	0,5	0,5	1
	- справа и слева по прямой	-	1	1
	- «Треугольник» в правый угол	-	1	1
	- «Треугольник» в левый угол	-	1	1
	- «Восьмерка» по диагонали	-	1	1
	- «Восьмерка» по прямой	-	1	1
	- совершенствование техники и тактики игры качем	0,5	0,5	1
	<b>Атакующий удар с кача (срезки)</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
	-справа по диагонали	0,5	0,5	1
	- слева по диагонали	0,5	0,5	1
	- справа по прямой	0,5	0,5	1
	- слева по прямой	0,5	0,5	1
	<b>Подрезка</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
	- справа	0,5	0,5	1
	- слева	0,5	0,5	1
	<b>Удар по «свече»</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>
	- накатом	0,5	0,5	1
	<b>Игры</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	<b>3</b>
	- «крутиловка»	0,5	0,5	1
	- «один против всех»	0,5	0,5	1
	- «попади в цель»	0,5	0,5	1
	<b>Топ-спин справа</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
	- по диагонали	0,5	0,5	1
	- по прямой	0,5	0,5	1
	<b>Прием топ-спина</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
	- подставкой	0,5	0,5	1
	- накатом	0,5	0,5	1
	<b>Комбинированные серии ударов</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>
<b>5</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>2</b>	-	<b>2</b>
	- настрой на подачу	1	-	1
	- настрой на розыгрыш очка	1	-	1
<b>6</b>	<b>Методика обучения</b>	<b>1</b>	-	<b>1</b>
<b>7</b>	<b>Правила игры</b>	<b>2,5</b>	<b>0,5</b>	<b>3</b>
	- парные игры, правила игры	0,5	0,5	1
	- расписание игр	0,5	0,5	1
	- круговая система соревнований	0,5	0,5	1
	- судейская практика	1	-	1
<b>8</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	-	<b>4</b>	<b>4</b>
	- товарищеские встречи	-	4	4
<b>9</b>	<b>Индивидуальная работа</b>	<b>0,5</b>	<b>2,5</b>	<b>3</b>

10	Разминка перед занятием	-	3	3
11	Контроль нормативов физического развития	-	2	2
	Итого:	31	37	68

## Краткое содержание изучаемого материала.

### 2-й год обучения.

**Введение, техника безопасности.** Правила внутреннего распорядка, знакомство с программой работы объединения, техника безопасности на занятиях, правила дорожного движения.

**Физическая культура и спорт в России. Развитие настольного тенниса в нашем городе, области.** Значение занятий физической культурой и спортом для трудовой деятельности и подготовки к защите Родины. Выступление российских спортсменов на мировой арене. Участие спортсменов города и области в региональных, областных, городских соревнованиях.

**Валеология.** Пагубное влияние алкоголя, табакокурения и наркотиков на организм человека, безопасное поведение дома, в школе, на улице.

**Основы техники и тактики игры.** Совершенствование приемов игры, освоенных ранее. Изучение технических приемов согласно приложению 4. Контроль нормативов по технико-тактической подготовке воспитанников проводится согласно приложению 3.

*Краткое описание содержания практических занятий по разделу.*

Стабильная подача с различным вращением мяча, укороченная и длинная в различные точки стола. Техника игры накатом по диагонали и по прямой сериями (до 40 ударов). Техника игры качем (срезкой) по диагонали и по прямой сериями (до 40 ударов). Атакующий удар с кача (срезки) как средство завершения атакующих действий. Изучение технического приёма «топ-спин» справа и его отражения, подрезки справа и слева, удара по свече накатом, контрудара, как средство перехвата инициативы в игре. Подраздел игры используется не только как способ обучения и усовершенствования техники,

тактики, координации движения, «чувства мяча» физической подготовки, но и как интересный и полезный отдых для большой компании. Подраздел комбинированные серии ударов моделирует игровые ситуации, наиболее часто встречаемые в игре на счёт. Необходим для выстраивания индивидуального стиля игры спортсмена, его умения создавать выигрышные ситуации в игре и выходить из них победителем. Подраздел способствует развитию скорости и вариативности мышления, а также творческих способностей воспитанников.

**Методика обучения.** Соблюдение принципа последовательности в обучении - от простого к сложному. Всесторонность физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки. Определение ошибок в технике и тактике игры занимающихся, проведение работы над исправлением ошибок.

**Правила игры.** Закрепление правил соревнований в одиночных играх по круговой системе соревнований. Знакомство с олимпийской системой соревнований. Составление графиков соревнований, Судейская практика. Правила парных игр. Парные игры.

**Участие в соревнованиях.** Выступление на соревнованиях внутриклубного, межклубного и городского уровня.

**Индивидуальная работа.** Отработка технических приемов настольного тенниса, анализ игровой ситуации.

**Разминка перед занятием.** Занятия с универсальным силовым тренажером, свободная игра у стола, комплекс специальных физических упражнений.

**Контроль нормативов физического развития.** Проверка физического развития и потенциала воспитанников. Сдача нормативов по отжиманию, бегу на короткие дистанции, прыжкам с места в длину и высоту, прыжкам через скакалку, подтягиванию. Проводится 2 раза: вначале и в конце учебного года согласно.