

**Министерство образования Оренбургской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Елатомская СОШ» Бугурусланского района**

Принята на заседании
педагогического совета
от « » августа 2022г.
Протокол № __1__

Утверждаю:
Директор МБОУ
«Елатомская СОШ»
_____/С.Н. Прямушкин/
Приказ № « » августа 2022 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ТЕННИС»**

Возраст обучающихся: 8-15 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Камсков Владимир Михайлович,
педагог дополнительного образования.

Бугурусланский район - 2021

СОДЕРЖАНИЕ

1.		ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
	1.1	Направленность программы	3
	1.2	Уровень освоения программы	3
	1.3	Актуальность программы	3
	1.4	Новизна программы	5
	1.5	Отличительные особенности программы	5
	1.6	Адресат программы	5
	1.7	Объем и сроки освоения программы	5
	1.8	Формы организации образовательного процесса	5
	1.9	Режим занятий	5
2.		ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	5
3.		СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	6
	3.1	Учебный план	6
	3.2	Содержание учебного плана	7
4.		ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	14
5.		КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	15
6.		УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	16
7.		АТТЕСТАЦИЯ УЧАЩИХСЯ	19
	7.1	Контрольно-измерительные материалы	
8.		СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	20
9.		КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	21

1. Пояснительная записка

1.1 Направленность программы – Спортивно-оздоровительная

Уровень программы – ознакомительный

Первоисточник – А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 2012год.

Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 2011год.

Программа по настольному теннису разработана для учащихся от 8 до 15 лет на основе следующих документов:

- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990г.);
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014 г. № 11-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон Оренбургской области от 6 сентября 2013 г. № 1698/506-V-ОЗ «Об образовании в Оренбургской области» (с изменениями на 29/10/2015);
- Указ Президента РФ от 01.06.2012 г. № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы»;
- Распоряжение Правительства РФ от 15.05.2013г. № 792-р «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 – 2020 годы»;
- Государственная программа «Развитие системы образования Оренбургской области» на 2014-2020гг. (Постановление правительства Оренбургской области от 28.06.2013г. № 553-п.п.);
- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Устава МБОУ «Елатомская СОШ»;
- Лицензии МБОУ «Елатомская СОШ» на образовательную деятельность.

1.2. Уровень освоения программы

- Стартовый уровень (предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения материала);

1.3 Актуальность – Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие

мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

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

1.4 Новизна программы – программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие 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.

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

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в 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 вышперечисленного 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.

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

1.6 Адресат программы «настольный теннис» - дети в возрасте 8-15 лет, принимаются все желающие. Наполняемость группы составляет: 10 человек.

1.7. Объём и сроки освоения программы *Срок реализации программы* - 2 года.

Количество учащихся в группах: 1 года обучения - 10 человек,
2 год обучения – 10 человек.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 1 раз в неделю по 2 часа, 76 часа в год.

1.8. Формы организации образовательного процесса

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

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

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

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

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

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

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

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

1.9. Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 часа, 76 часа в год.

2. Цель и задачи программы

Цель:

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

Задачи дополнительной образовательной программы:

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитывающие:

- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;

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

3. Содержание программы

Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

Способы двигательной деятельности

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

3.1 Учебно-тематическое планирование 1 год обучения

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теория	8	8		Просмотр

					выполненных игры.
2	Общefизическая подготовка	6		6	Просмотр выполненных игры.
3	Специальная физическая подготовка	6		6	Просмотр выполненных игры.
4	Обучение техническим приёмам	20		20	Просмотр выполненных игры.
5	Интегральная подготовка	15		15	Просмотр выполненных игры.
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	21		21	Просмотр выполненных игры.
7	Итого:	76			

3.2Содержание учебного плана

Теория

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Содержание: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Содержание: Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости травматизма в спорте.

Содержание: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Основы техники и техническая подготовка

Содержание: Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Обучающиеся должны знать:

- Гигиенические требования к обучающимся
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры

Уметь:

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- Проявлять стойкий интерес к занятиям

Общefизическая подготовка

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно

Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

Интегральная подготовка

Основные технические приемы:

1. Исходные положения (стойки)
 - а) правосторонняя
 - б) нейтральная (основная)
 - в) левосторонняя

2. Способы передвижений

а) бесшажный

б) шаги

в) прыжки

г) рывки

3. Способы держания ракетки

а) вертикальная хватка-«пером»

б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»

4. Подачи

а) по способу расположения игрока

б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

5. Технические приемы нижним вращением

а) срезка

б) подрезка

6. Технические приемы без вращения мяча

а) толчок

б) откидка

в) подставка

7. Технические приемы с верхним вращением

а) накат

б) топс- удар

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений

- Основные приёмы техники выполнения ударов.

Уметь:

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях

- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра

Техника нападения.

Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения(без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ).Шаги(одношажный, приставной, скрестный).Прыжки(с двух ног,с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

Техники подачи. Подброс мяча..Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча .Прием подачи. Формы распознавания подач соперника.Игра в нападении. Накат слева, справа.

Техника защиты.

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

Обучающиеся должны знать:

-Основные приёмы тактических действий в нападении

и при противодействии в защите

Уметь:

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости
- Игровые спарринги:
 - 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений
- Основные правила настольного тенниса

Уметь:

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

4. Планируемые результаты

К концу 1 года обучения учащиеся:

Будут знать:

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

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

К концу 2 года обучения учащиеся:

Будут знать:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получают разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста
- Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- Освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям

Ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определённых сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений, кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации. Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке теннисиста.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных теннисистов. В группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка теннисистов высокой квалификации.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – настольного тенниса, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап ОФП.

Программа рассчитана на 76 часов в год. Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

5. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Настольный теннис»

Год обучения	Месяц обучения																			Всего учебных целей	Всего часов по программе													
	сентябрь			октябрь				ноябрь			декабрь			январь			февраль					март			апрель			май						
	09-09	08-09	09-09	09-09	09-10	10-10	10-10	10-10	10-11	11-11	11-11	11-11	12-11	12-11	12-11	12-01	01-01	01-01	02-01			02-01	01-02	-02	02-02	03-02	03-02	03-02	03-02	04-02	04-02	04-02	05-02	05-02

4	Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы	Практическое занятие.	Практический		Практическое задание
5	Комбинации из освоенных элементов	Практическое занятие.	Практический		Практическое задание
Способы перемещения					
6	Основная стойка. Бесшажный, без переноса и с переносом ОЦТ тела	Практическое занятие.	Практический	Презентация	Практическое задание
7	Выпадами, вперед, в сторону, назад	Практическое занятие.	Практический	Презентация	Практическое задание
Атакующие удары					
8	Откидки справа, слева. Толчок справа и слева.	Беседа. Практическое занятие.	Практический		Практическое задание
9-10	Подача толчком справа и слева по прямой и по диагонали без вращения	Беседа. Практическое занятие.	Практический		Практическое задание
11-12	Подача накатом короткая и длинная	Беседа. Практическое занятие.	Практический		Практическое задание
13-14	Накат справа и слева по прямой и по диагонали	Беседа. Практическое занятие.	Практический		Практическое задание

15-16	Топ- спин с верхним и с боковым вращением	Беседа. Практическое занятие.	Практический		Практическое задание
17-18	Контрнакат, контр-топспин с верхним вращением	Беседа. Практическое занятие.	Практический	Задания практической работы.	Практическое задание
19	Удар накатом по свече по опускающему мячу	Беседа. Практическое занятие.	Практический		Практическое задание
20	Удар накатом по свече по восходящему мячу	Беседа. Практическое занятие.	Практический		Практическое задание
21-22	Топ-спин удар	Беседа. Практическое занятие.	Практический		Практическое задание
Защитные и промежуточные удары					
23	Подача с нижним вращением с права и с лева	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный		Практическое задание
24	Срезка справа и с лева по всему столу	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный		Практическое задание
25	Подрезка справа и слева	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный		Практическое задание
26	Запилы с права и с лева	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный		Практическое задание
27-28	Блок-удар, толчок	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный		Практическое задание

29-30	Укороченные и длинные удары справа и с лева	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный		Практическое задание
31-32	Подставка справа и слева	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный		Практическое задание
Нормативы и соревнования					
33	По технической и физической подготовке	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный		Практическое задание
34	Участие в официальных соревнованиях	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный		Практическое задание
35	Участие в турнирах и товарищеских встречах	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный		Практическое задание

Условия реализации (кабинет, площадки, оборудование...)

Занятия по данной программе проходят в кабинете, либо спортивном зале. Необходимое оборудование: теннисные столы, теннисные ракетки, мячи.

7. Формы проведения промежуточной и итоговой аттестации

№ п/п	Год обучения	Формы проведения промежуточной аттестации	Формы проведения итоговой аттестации
1.	1 год обучения	Практическое задание	Практическое задание.

7.1 Способы и формы определения результативности освоения программы

Основными методами отслеживания (диагностики) успешности овладения учащимися содержания программы являются: текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестации учащихся.

Текущий контроль учащихся проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по темам (разделам) дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется педагогом по каждой изученной теме.

Текущий контроль может проводиться в следующих формах: теоретический опрос, тестирование; практическая работа.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью повышения ответственности педагогов и учащихся за результаты образовательного процесса, за объективную оценку усвоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы, за степень усвоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы в рамках учебного года.

Промежуточная аттестация учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

Промежуточная аттестация учащихся может проводиться в следующих формах:

Беседы по критериям выполнения письменных заданий

Итоговая аттестация учащихся проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Настольный теннис».

Итоговая аттестация учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

Итоговая аттестация учащихся может проводиться в следующей форме:

контрольное тестирование.

8. Список использованной литературы

1. Методические рекомендации «Организация внеурочной деятельности в образовательных учреждениях МО в рамках введения ФГОС начального общего образования»
2. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2012 г.
3. Барчукова Г., Настольный теннис. М, 2014 г.
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 2011.
5. В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва 2014 г.
6. Иванов В.С., Теннис на столе. М, 2015 г.
7. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся начального и среднего профессионального образования.— Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр 2012 г.

Спортивный инвентарь: стол для настольного тенниса, ракетка, мяч, сетка,

8. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования второго поколения . М.: Просвещение, 2011
9. Примерные программы внеурочной деятельности. М.: Просвещение, 2011
10. Внеурочная деятельность школьников . Методический конструктор. М.: Просвещение, 2011
11. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2014год.
12. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 2012год.
13. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 2011год.
14. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 2014год.

9. Календарно-тематическое планирование (1год обучения)

№ урока	Дата проведения	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема урока	Место проведения	Форма контроля
1-2			Изучение нового материала	1	Физическая культура в современном обществе.	Спортивный зал	Текущий
3-4			Изучение нового материала	1	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	Спортивный зал	Текущий
5-6			Изучение нового материала	1	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	Спортивный зал	Текущий
7-8			Изучение нового материала	1	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	Спортивный зал	Текущий
9-10			Изучение нового материала	1	Выбор ракетки и способы держания.	Спортивный зал	Текущий
11-12			Изучение нового материала	1	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	Спортивный зал	Текущий

13-14			Изучение нового материала	1	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	Спортивный зал	Текущий
15-16			Совершенствование	1	Удары по мячу накатом.	Спортивный зал	Текущий
17-18			Совершенствование	1	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	Спортивный зал	Текущий
19-20			Совершенствование	1	Игра в ближней и дальней зонах.	Спортивный зал	Текущий
21-22			Совершенствование	1	Вращение мяча.	Спортивный зал	Текущий
23-24			Совершенствование	1	Основные положения теннисиста.	Спортивный зал	Текущий
25-26			Совершенствование	1	Исходные положения, выбор места.	Спортивный зал	Текущий
27-28			Совершенствование	1	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	Спортивный зал	Текущий
29-30			Совершенствование	1	Одношажные и двухшажные перемещения.	Спортивный зал	Текущий
31-32			Совершенствование	1	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	Спортивный зал	Текущий
33-34			Совершенствование	1	Подачи: короткие и длинные.	Спортивный зал	Текущий
35-36			Совершенствование	1	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	Спортивный зал	Текущий
37-38			Совершенствование	1	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	Спортивный зал	Текущий
39-40			Совершенствование	1	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Спортивный зал	Текущий
41-42			Совершенствование	1	Тактика одиночных игр	Спортивный зал	Текущий
43-44			Совершенствование	1	Игра в защите	Спортивный зал	Текущий
45-46			Совершенствование	1	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача;б) длинная подача.	Спортивный зал	Текущий
47-48			Совершенствование	1	Основные тактические комбинации При подаче соперника:	Спортивный зал	Текущий

					а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.		
49-50			Совершенствование	1	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	Спортивный зал	Текущий
51-52			Совершенствование	1	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Спортивный зал	Текущий
53-54			Совершенствование	1	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Спортивный зал	Текущий
55-56			Совершенствование	1	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	Спортивный зал	Текущий
57-58			Совершенствование	1	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	Спортивный зал	Текущий
59-60			Совершенствование	1	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	Спортивный зал	Текущий
61-62			Совершенствование	1	Тренировка удара: накато́м у стенки, удары на точность.	Спортивный зал	Текущий
63-64			Совершенствование	1	Тренировка удара: накато́м у стенки, удары на точность.	Спортивный зал	Текущий
65-66			Совершенствование	1	Игра у стола. Игровые комбинации.	Спортивный зал	Тестирование
67-68			Совершенствование	1	Игра у стола. Игровые комбинации.	Спортивный зал	Тестирование
69-70			Совершенствование	1	Игра у стола. Игровые комбинации.	Спортивный зал	Тестирование
71-72			Совершенствование	1	Соревнования	Спортивный зал	Тестирование
73-74			Совершенствование	1	Соревнования	Спортивный зал	Тестирование
75-76			Совершенствование	1	Соревнования	Спортивный зал	Тестирование