**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌Министерство образования Красноярского края**

**‌****Отдел образования администрации города Дивногорска‌**​

**МБОУ СОШ №9 г. Дивногорск**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  протокол № 1 от «30»09 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Педагогическом совете  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  протокол № 211от «30» август 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директором школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Кудряшова Ю.А.  приказ№ 03-02-171 от «30» августа 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**по настольному теннису**

**«Первая ракетка»**

**возраст учащихся: 11-17 лет**

**срок реализации: 2 года**

Дивногорск 2023 г.

**Пояснительная записка**

***Направленность программы***

Образовательная программа “настольный теннис” имеет *физкультурно-спортивную* *направленность,* предполагает коррекцию,развитие и совершенствование узанимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

***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 её в детской среде, доступностью, широкой распространённостью в городе, учебно-материальной базой школы.

Очень важно, чтобы ребёнок 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 ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, 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 ребёнка: 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

* 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 ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

* + условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объёмами 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.***

Занятия настольным теннисом позволяют проводить обширную коррекционно – развивающую работу (коррекция мелкой моторики, точности движений и др.), решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств,

пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

***Отличительные особенности***

Отличительной особенностью программы является ее коррекционно – развивающая направленность. Развитие координации движений, мелкой моторики, силы и ловкости – все это является неотъемлемой частью занятий настольным теннисом, необходимым для детей с ограниченными возможностями здоровья.

***Адресат программы***

* секцию «Настольный теннис» принимаются учащиеся в возрасте 11-17 лет в начале учебного года. При наличии организационно-педагогических условий возможен добор учащихся в группу в течение учебного года.

***Цель:*** создание условий для развития физических качеств,личностных качеств,овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом и реализации данной программы дополнительного образования.

***Задачи:***

*Образовательные*

* дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
* научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
* обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

*Развивающие*

* развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
* развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
* формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
* развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить

коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя; *Воспитательные*

* способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
* воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
* пропаганда здорового образа жизни, которая ведёт к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

***Условия реализации программы***

Программа секции «Настольный теннис» рассчитана на 2 года обучения. Объём учебных часов составляет 102 часов (3 часа в неделю), исходя из 34 учебных недель в году.

* секцию «Настольный теннис» принимаются все желающие в возрасте от 11 до 17 лет, не имеющие противопоказаний для занятий настольным теннисом.

Формирование учебных групп проводится по возрастному принципу. 1 год обучения – 11-13 лет; 2 год обучения – 13-17 лет.

* отдельных случаях на усмотрение педагога и с учетом индивидуального развития обучающихся в группу могут быть включены дети и другого возраста.

При наличии организационно-педагогических условий возможен добор детей в группы в течение учебного года.

Допускается прием детей на второй или третий год обучения при наличии необходимых навыков и умений ребенка (минуя предыдущие года обучения). В таких случаях предусмотрено тестирование учащихся. Количественный состав групп:

Первый год обучения - не менее 12 человек.

Второй год обучения – не менее 10 человек.

Третий год обучения – не менее 8 человек.

**Срок реализации программы**

Программа «Настольный теннис» рассчитана на 2 года обучения. Полный объем учебных часов составляет 306 часа.

1 год обучения – 102 часов (3 часа в неделю);

2 год обучения – 102 часов (3 часа в неделю);

Продолжительность учебного часа – 40 минут

***Планируемые результаты***

**Личностные результаты:**

Отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышц рук, плеч, ног.

Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

**Метапредметные результаты:**

Характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной

* предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

*В области физической культуры:*

* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнений с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

**Предметные результаты:**

Характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

*В области познавательной культуры:*

* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

*В области нравственной культуры:*

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

*В области трудовой культуры:*

* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

* умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
* умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

**Способы и формы предъявления результатов**

Организация и проведение образовательного процесса предполагает использование комплекса соответствующих методов и форм обучения:

**Методы обучения**

* подготовке теннисистов применяются различные методы обучения и тренировки. Однако основными следует считать индивидуальный, групповой, индивидуально-групповой и метод самостоятельной работы.

**Индивидуальный метод** применяется для углубленной отработки техники стрельбы.Его особенность состоит в том, что педагог работает с каждым занимающимся отдельно. Целесообразно применять этот метод в тренировочной работе, и особенно при подготовке стрелков к ответственным соревнованиям.

**Групповой метод** применяется главным образом на учебных занятиях,когда педагогобучает одновременно несколько занимающихся. Надо иметь в виду, что при таком методе внимание педагога рассредоточивается и возможность подметить и исправить ошибки у каждого обучающегося уменьшается, а это снижает качество отработки приемов.

**Индивидуально-групповой метод** на занятиях по стрельбе является основным.Особенность его состоит в том, что педагог часть занятий проводит со всей группой одновременно, а часть - с отдельными стрелками. В то время как педагога занимается с одним-двумя обучающимися, остальные обучаемые работают самостоятельно над выполнением задания.

**Словесный** (объяснение,рассказ,беседа,консультация).

**Игры** (игры:развивающие,подвижные;игры на развитие внимания,памяти,глазомера, воображения; настольные, электротехнические).

**Наглядный** (использование наглядных,демонстрационных и видеоматериалов,приборов, моделей и т.д.)

**Психологический и социологический** (анкетирование,психологические тесты;создание и решение различных ситуаций).

**Формы обучения**

* Теоретические занятия.
* Практические занятия.
* Комбинированные формы.
* Проведение и участие в соревнованиях по пулевой стрельбе.

**Организационные формы обучения**

* Фронтальная работа.
* Коллективная работа.
* Индивидуальная работа.

**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.

* конце учебного года (в мае) 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. Результативность

**Система контроля результативности обучения.**

Учебные группы комплектуются из числа наиболее способных к спорту учащихся общеобразовательных школ. Отбор занимающихся осуществляется на протяжении двух этапов, каждый из которых решает определённые задачи.

***Задача первого этапа*** -привлечение как можно большего числа наиболееспособных детей. Важными критериями потенциальных возможностей поступающего, которые предъявляет настольный теннис, являются отсутствие патологических отклонений в состоянии здоровья, хорошая координация движений, показатели ловкости, быстроты реакции, внимания, подвижность в суставах (особенно плечевого, локтевого).

Первичный отбор проводится в сентябре.

***Задача второго этапа*** -тщательное наблюдение за успешностью обучениядетей. В ходе учебно-тренировочного процесса тренер наблюдает за развитием таких качеств, как смелость, игровое мышление, решительность и других. Учебные группы комплектуются с учётом возраста и спортивной подготовленности занимающихся. Отдельные спортсмены, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню спортивной подготовки, могут переводиться досрочно (в том числе и в течение учебного года) в группы, соответствующие уровню спортивной подготовки учащихся. При этом они осваивают программу и сдают нормативы по общей физической подготовке в соответствии с их возрастом.

***На этап начальной подготовки*** зачисляются учащиеся общеобразовательныхшкол, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра и согласие родителей. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и спортивная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

***Учебно-тренировочный этап подготовки*** формируется на конкурсной основеиз практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приёмные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

**Физическая подготовка** слагается из общей и специальной подготовки.

***Общая физическая подготовка*** направлена на развитие основных двигательныхкачеств для определения исходного уровня динамики общей физической подготовленности учащихся.

***Специальная физическая подготовка*** направлена на развитие физическихкачеств и способностей, специфических для игры в настольный теннис. Задачи её непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным

средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой, другие направлены на формирование тактических умений.

***Методические рекомендации по проведению тестирования.***

**Завершающий удар на дальность отскока мяча.** Перед спортсменом под углом45° устанавливается желоб длиной 40 см, по которому мячи скатываются и падают на стол в точку центральной линии стола на расстоянии 1/3 её длины от задней линии. Мячи должны иметь высоту отскока примерно 50 см. Возможна подача мячей тренером или партнёром при соблюдении этих же условий. Спортсмен выполняет завершающий удар справа в дальнюю зону противоположной стороны стола. После отскока мяча измеряется длина его полета до момента падения на пол.

В зачёт идет наилучший результат после трех ударов. Если спортсмен не выполнит

ни одного удара, он получает 0 очков.

**Бег по «восьмерке».** На ровной площадке обозначается маршрут движения вформе цифры 8 (см. рисунок). Расстояние от А до В - 2 м., от В до Д - 3 м., от Д до С - 2 м. и от С до А - 2 м. Схема выполнения теста «Бег по восьмерке»:

А

В

С

 Д

Начиная упражнение, спортсмен становится в точке Д и по сигналу начинает двигаться скользящим шагом по маршруту ДА - АВ - ВС - СД - ДС - СВ - ВА - АД, затем еще раз, после чего фиксируется суммарное время. Во время движения необходимо наступать ногой на обозначенные кружочками точки, в противном случае упражнение не засчитывается.

**Бег боком вокруг стола:** выполняется от линии,которая является продолжениемлевой кромки стола, сначала по часовой стрелке, затем - против часовой стрелки 2 раза, т. е. всего четыре круга. В случае умышленного касания стола результат не засчитывается.

**Перенос мячей:** выполняется между двумя параллельными линиями с ширинойкоридора 3 м. По краям коридора устанавливается по 1 корзинке для мячей. Высота установки корзинки такая же, что и высота стола для соответствующей возрастной группы. Корзинка должна быть установлена горизонтально, иметь диаметр не более 20 см и высоту бортиков не более 5 см. Начиная упражнение, спортсмен становится у левой корзинки, в которой находится 15 мячей для настольного тенниса. По сигналу тестирующего спортсмен берет мяч правой рукой и начинает скользящим или иным удобным шагом двигаться в противоположную сторону, на ходу перекладывая мяч из правой руки в левую. Достигнув другой корзинки, он кладет в нее мяч и возвращается обратно за новым мячом. И так до тех пор, пока не перенесет все 15 мячей. Фиксируется затраченное время. Если мяч роняется, тестирующий добавляет в корзинку 1 мяч.

**Отжимания в упоре от стола:** исходное положение-упор в край стола,при этомчетыре пальца лежат на столе, а большой - снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол 90°. По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий за I мин. Судья следит за тем, чтобы руки находились на установленной ширине. Для того чтобы избежать травмы при возможном падении спортсмена на стол, его кромка закрывается мягким материалом.

**Подъём из положения лёжа в положение сидя:** исходное положение-лежа наспине, пальцы сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом 90°. По сигналу спортсмен начинает подниматься в положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Когда один выполняет упражнение, другой придерживает его за стопы. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Упражнение выполняется в течение 1 мин. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются.

**Прыжки со скакалкой одинарные:** по сигналу судья включает секундомер,аспортсмен начинает прыжки. Считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при 1 подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 45 с. Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат.

**Прыжки со скакалкой двойные:** тест выполняется так же,как и при выполненииодиночных прыжков, только в данном случае спортсмен выполняет двойные (2 оборота скакалки при 1 подскоке). Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат.

**Прыжки в длину с места:** прыжки выполняются с линии прыжка по2раза.В зачетидет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности.

**Бег на дистанцию 60 м** проводится по легкоатлетическим правилам.

**Подсчет очков**

На основе индивидуальных показателей каждого спортсмена в разных видах тестирования по специальным таблицам начисляются очки, которые суммируются, и определяется общая суммарная оценка по 10 тестам специальной физической подготовки. Места в индивидуальном и командном зачетах распределяются по сумме очков. При распределении мест спортсменов в индивидуальных тест-состязаниях очки за физическую подготовку спортсменов 8 лет составляют 5% от максимума, 9-10 лет составляют 10%, 11-12 лет - 15%, 13-15 лет -20% и 16 - 18 лет - 25% от максимальной суммы очков.

***Таблица подсчета очков для оценки общей***

* ***специальной физической подготовки (юноши и девушки)***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | **Уровень подготовленности, сумма баллов** | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **отлично** | **хорошо** | **подготовлен** | **ниже** | **неудовлет-** |  |
|  |  |
|  | **для перевода** | **среднего** | **ворительно** |  |
|  |  |  |  |
| 7-8 лет | 105 | 98 | 80 | 65 | 44 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 9-10 лет | 275 | 244 | 214 | 168 | 122 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 11-12 лет | 450 | 400 | 350 | 275 | 200 |  |
|  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 13-14 лет | 640 | 562 | 525 | 450 | 375 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 15 лет и старше | 850 | 800 | 760 | 600 | 500 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

***Нормативы по технико-тактической подготовке.***

**Этап начальной подготовки. (ГНП-1; ГНП-2)**

Тестирование технико-тактической подготовленности.

Может проводиться как командное, так и индивидуальное тестирование.

*Командное тестирование:* каждая организация заявляет по6спортсменов,изкоторых должно быть не менее двух, играющих в быстром атакующем стиле, и не менее одного, предпочитающего защитный стиль. Пары соперников определяются жеребьевкой

* командах. Очки, полученные по каждому виду каждым из шести игроков индивиду-ально, складываются в командные очки, по которым определяется командный зачет, и распределяются места.

*Индивидуальное тестирование:* содержание тестирования устанавливаетсясоответствующим региональным органом. Сначала из 6 видов отбираются 5, а затем определяют конкретное содержание каждого из них в качестве официальной программы тестирования для данного региона.

Содержание тестирования и требования определяются для двух стилей игры - атакующего и защитного.

**I. Атака - атака.**

*А. Обмен атакующими ударами справа* на1/2стола в течение1мин.

Конкретное содержание (выбрать один вид из нижеследующих четырех):

* атакующие удары по диагонали справа направо;
* атакующие удары по диагонали слева налево;
* атакующие удары по прямой справа налево;
* атакующие удары по прямой слева направо. Требования.
  1. «Ограничитель позиции» устанавливается в 30 см от проекции кромки стола на пол.
  2. Разрешается использовать только 5 мячей - каждый по одному разу, после падения мяч повторно использовать не разрешается. Если
  3. в течение 1 мин упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов.
  4. Подаются мячи справа с верхним вращением, атакующие действия игрока, принимающего слева, не засчитываются. Порядок подсчета очков: считается, сколько точных мячей было послано принимающим подачу за 1 мин, за каждый мяч начисляется по одному очку,
  5. очки начисляются каждому из соперников в отдельности.
  6. *Б. Обмен ударами справа* из средней зоны на1/2стола в течение1мин.
  7. Конкретное содержание (выбрать один из двух нижеследующих видов):
* атакующие удары по диагонали справа направо;
* атакующие удары по диагонали слева налево. Требования.

1. «Ограничитель позиции» устанавливается в 60 см от проекции кромки стола на пол.

2. Разрешается использовать только 5 мячей - каждый по одному разу. После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение 1 мин упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов.

3. Подаются мячи с верхним вращением справа, атаки принимающего слева не засчитывается. Порядок подсчета очков: считается, сколько точных мячей было послано принимающим подачу за 1 мин, за каждый мяч начисляется по 1 очку, очки начисляются каждому из соперников в отдельности. *В.* *Игра подставками слева* в сочетании с атакующими ударами справа из боковой позиции на 1/2 стола в течение 1 мин.

4. Требования.

1. Подается серия мячей с верхним вращением справа. После каждой подачи необходимо поочередно выполнять удары справа и слева, два удара подряд с одной стороны не засчитываются Разрешается использовать только 5 мячей, каждый по одному. После падения мяч

повторно использовать не разрешается. Если в течение минуты упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов. Порядок подсчета очков *-* считается, сколько точных мячей было послано принимающим подачу за 1 мин, за каждый мяч начисляется по одному очку, очки начисляются каждому из соперников в отдельности. *Удар справа,* прием подставкой слева на 1/2 стола в течение 1 мин.

Конкретное содержание (выбирается один из двух ниже следующих видов):

* удар из правой половины стола после приема подставкой слева;
* удар из левой половины стола после приема подставкой слева. Требования.

1. Подаются мячи с верхним вращением справа. Принимающий атакующим ударом справа не имеет права выполнять удар слева, такой удар не засчитывается.
2. После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение 1 мин упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов.

Подсчет очков.

1. Испытуемым является атакующий справа. За каждый точный удар в течение 1 мин начисляется 1 очко.
2. Каждый игрок выступает в качестве испытуемого в течение 1 мин, и каждому

начисляются его очки. *Д.* *Игра попеременно слева и справа* подрезанными мячами на 1/3 стола против подрезок на 1/2 стола в течение 1 мин.

1. Конкретное содержание:

* подрезка попеременно слева и справа на 1/3 стола против подрезки слева на 1/2 стола из позиции игры слева;
* подрезка попеременно слева и справа на 1/3 стола против подрезки справа на 1/2 стола из позиции для игры справа.

Требования.

1. Подаются справа мячи с нижним вращением. Игрок, выполняющий подрезки справа и слева, не имеет права выполнять подряд два Удара слева или справа. Такие мячи не засчитываются.

2. Устройство ограничения верхней точки траектории полета мяча устанавливается таким образом, чтобы между ним и верхним краем сетки было расстояние 30 см.

1. Засчитываются только мячи, проходящие через ограниченное пространство. В противном случае, а также при попадании мяча в «ограничитель» снимаются очки.
2. Разрешается использовать только 5 мячей - каждый по одному разу. После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение 1 мин упущены все 5 мячей, результат определяются по количеству выполненных за это время ударов.

Подсчет очков.

1. Испытуемым является игрок, выполняющий подрезки справа и слева. По 1 очку начисляется за каждый точный мяч в течение 1 мин.
2. Оба игрока выступают в роли испытуемого по 1 мин каждый, и каждому начисляются его очки.
3. *Е. Игра толчком слева, ударом справа* с1/3стола против толчка с левой половины столаиз позиции для игры слева в течение 1 мин.

Конкретное содержание:

- игра толчком слева, ударом справа с 1/3 стола против толчка с левой половины стола из позиции для игры слева.

Требования.

1. Подаются справа мячи с верхним вращением. Игрок, выполняющий толчок слева, удар справа, не имеет права выполнять подряд 2 удара слева или справа. Такие мячи не засчитываются.
2. Разрешается использовать только 5 мячей - каждый по одному разу. После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение 1 мин упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов.

Подсчет очков.

1. Испытуемым является игрок, выполняющий толчок слева, удар справа. Подсчитывается количество розыгрышей за 1 мин, за каждый розыгрыш начисляется 1 очко.
2. Оба игрока выступают в роли испытуемого по 1 мин каждый, и каждому начисляются его очки.
3. **II. Атака - защита.**

Содержание пунктов 1, 2, 3 и требования к ним - те же, что и при тестировании «Атака - атака».

Содержание пунктов 4, 5, 6, 7 составляет накат с 1/2 стола против срезок в течение 1 мин. Конкретное содержание:

- накат с правой половины стола против срезки с правой половины; - накат с левой половины стола против срезки с левой половины; - накат с правой половины стола против срезки с левой половины; - накат с левой половины стола против срезки с правой половины. Требования.

1. Игрок, выполняющий накат, подает мячи только с верхним вращением. Если он

выполняет удар с нижним вращением, другому игроку очки не начисляются.

1. Разрешается использовать только 5 мячей - каждый по одному разу. После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение 1 мин упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов.

Подсчет очков.

Очки получает игрок, выполняющий срезки, по одному за каждый точный мяч в течение 1 мин. Очки начисляются каждому игроку в отдельности.

**III. Защита - защита.**

Содержание теста и требования - те же, что и при тестировании «атака- атака».

**Учебно-тренировочный этап 1 - 2 года (УТГ-1;УТГ-2)*.***

Организация тестирования: состязания по базовой технике и тактике, которые сокращенно называются тест - состязания, могут проводиться в ходе детских соревнований.

Содержание и требования

Состязания в каждом разделе (атака - атака, атака - защита, защита - защита) проводятся по трем видам с максимальным числом партий - 4 (см. ниже). Второй вид (2 партии) является обязательным, из первого и третьего (по 1 партии) жеребьевкой выбирается один. При игре из трех партий победу одерживает победивший в двух, а за победу в каждой партии начисляется 11 очков.

* + тест-состязаниях используется стол высотой 68 см, возможно с разметкой игровых полей, или специальный стол, где неиспользуемая площадь закрыта тканью или картоном.

Спортсмены, участвующие в соревнованиях, должны предварительно пройти тест-состязания.

**l. Атака - атака.**

*А. Состязания проводятся на 1/2 стола* (стол поделен на4игровых поля),жеребьевкойвыбирается один из видов, играется 1 партия.

Конкретное содержание:

- состязания в обмене ударами по диагонали справа направо; - обмен ударами по диагонали с левой половины на левую; - обмен ударами по прямой с правой половины на левую; - обмен ударами по прямой с левой половины на правую. Требования.

Игра в пределах установленного игрового поля по правилам официальных соревнований.

1. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 — тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

*Б. Игра контрударами с левой и правой* 1/3стола против топ-спинов с1/2стола сограничениями (из двух вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется 2 партии со сменой сторон).

Конкретное содержание:

- игра контрударами с левой и правой 1/3 стола против топ-спинов с левой половины; - игра контрударами с левой и правой 1/3 стола против топ-спинов с правой половины.

**Требования.**

1. Игрок, выполняющий удары с правой или левой половины стола, обязан посылать разнонаправленные мячи поочередно в левую или правую треть стола соперника: играющий в позиции для игры справа не имеет права играть слева, и наоборот. В противном случае он штрафуется. Спортсмен, играющий с правой или с левой трети стола, должен посылать мячи в установленную половину стола соперника. При невыполнении этого требования он штрафуется.

2. Спортсмен, играющий на стороне, разделенной на две половины, должен выполнять удары справа с верхним вращением налево сопернику, а игрок с другой стороны должен подавать аналогичные мячи в установленную половину стола соперника. Счет ведется до

11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного игрока к другому. После окончания партии игроки меняются сторонами, и соответственно изменяются их установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

*В. Состязания в обмене топ-спинами* по всему столу без установок(1партия).

Конкретное содержание:

* обмен топ-спинами по всему столу без установок. Требования.

1. Выполняются топ-спины справа в любую точку стола на половине соперника. Обоим игрокам запрещается выполнять удары с нижним вращением, за это они подвергаются штрафу.

2. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 -тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

**II. Атака - защита.**

*А\_ Быстрый накат с 1/2 стола* против срезки с1/2стола(из четырех вариантов разметкистола жеребьевкой выбирает один, играется 1 партия).

Конкретное содержание:

* удары накатом по диагонали справа направо против срезки;
* удары накатом по диагонали слева налево против срезки;
* удары накатом по прямой справа направо против срезки;
* удары накатом по прямой слева налево против срезки. Требования.

1. Игрок, выполняющий атаку, подает справа мячи с верхним вращением (после подачи высшая точка отскока мяча должна находиться за пределами стола, в противном случае подача повторяется, а при умышленной короткой подаче игрок сначала предупреждается, затем подвергается штрафу).

2. Игрок, выполняющий срезки, подает справа мячи с нижним вращением. Игрок, выполняющий атаку, может принимать подачу подрезкой, а затем должен играть топ-спинами, в то время как соперник должен выполнять только срезки.

3. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, приравном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выигрывает с перевесом в 2 очка.

*Б. Ton-спин с левой или правой трети стола* против срезки с1/2стола с установками(издвух вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, каждый играет по 1 партии на каждой стороне стола, всего играются 2 партии).

Конкретное содержание:

* выполнение топ-спинов или срезок с левой или правой трети стола против срезок или топ-спинов с левой половины стола с установками;
* выполнение топ-спинов или срезок с левой или правой трети стола против срезок или топ-спинов с правой половины стола с установками.

Требования.

1. Спортсмен, играющий в лево- или правосторонней стойке 1/2 стола, должен посылать разнонаправленные мячи (в том числе и при приеме подачи). В случае попадания дважды подряд в одну и ту же треть стола он штрафуется.

2. Игрок, выполняющий топ-спин, подает справа мячи с верхним вращением, игрок, выполняющий срезки, подает справа мячи с нижним вращением. Спортсмен, играющий с 1/2 стола, должен посылать мяч на левую 1/3 часть стола, а его соперник - в установленную поло вину стола. Спортсмен, выполняющий топ-спин, может сыграть под резкой только 1 раз в розыгрыше каждого очка, спортсмен, выполняющий срезки, как минимум первый мяч должен сыграть срезкой, после чего может выполнять другие удары. Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача

поочередно переходит от одного игрока к другому. После окончания партий игроки меняются сторонами, и соответственно изменяются их установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка. *В. Топ-спин по всему стопу* против удара срезкой без установок(играется1партия).

Конкретное содержание:

* выполнение топ-спина по всему столу против срезок без ограничений. Требования.

1. Спортсмен, выполняющий топ-спин, подает справа мячи с верхним вращением в любую точку стола на стороне соперника; спортсмен, выполняющий срезки, подает справа мячи с нижним вращением в любую точку на стороне соперника. Спортсмен, выполняющий топ-спин, может сыграть подрезкой только один раз в розыгрыше каждого очка; спортсмен, выполняющий срезки, как минимум первый мяч должен сыграть срезкой, после чего может выполнять другие удары.

2. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 -тот, кто выиграет перевесом в 2 очка.

**III. Защита - защита.**

*А. Игра на 1/2 стола* (из четырех вариантов разметки жеребьевкой выбирается один,играется 1 партия).

Конкретное содержание:

* обмен резаными ударами по диагонали справа направо;
* обмен резаными ударами по диагонали слева налево;
* обмен резаными ударами по прямой с правой половины на левую;
* обмен ударами по прямой с левой половины на правую.
* Требования.

1. Игра ведется в пределах ограниченного игрового поля по правилам официальных соревнований.
2. . Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет
3. очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

*Б. Игра атакующими ударами с 1/2 стола* против срезок с1/2стола, (из четырехвариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играются 2 партии, каждый игрок на каждой стороне стола играет по одной партии).

Конкретное содержание:

- игра атакующими ударами против срезок с правой половины на правую; - игра атакующими ударами против срезок с левой половины на левую;

- игра атакующими ударами против срезок по прямой с правой половины на левую; - игра атакующими ударами против срезок по прямой с левой половины на правую. Требования.

1. Спортсмен, выполняющий удар, подает справа мячи с верхним вращением, в противном случае подача повторяется, при умышленной подаче укороченного мяча игрок сначала предупреждается, а затем подвергается штрафу; спортсмен, выполняющий срезки, подает мячи с нижним вращением. Спортсмен, выполняющий атакующие удары, может принять подачу соперника подрезкой, а в дальнейшем должен играть только ударами; спортсмен, выполняющий срезки, должен играть только срезками.
2. Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. После окончания партии игроки меняются сторонами, и соответственно изменяются их установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 -тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

**Материально-техническое оснащение:**

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал 18\*9

спортивный инвентарь и оборудование:

* теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
* набивные мячи
* перекладины для подтягивания в висе – 3 штуки
* скакалки для прыжков на каждого обучающегося
* секундомер
* гимнастические скамейки – 5 штук
* теннисные столы - 4 штуки
* сетки для настольного тенниса – 4 штуки
* гимнастические маты – 8 штук
* гимнастическая стенка.

**Учебно-тематический план**

**Первый год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  | Кол-во | В том числе | | Формы |  |
|  | Тема | часов |  |  | контроля |  |
|  | теория | практика |  |
|  |  |  |  |  |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по технике | 1 | 1 |  |  |  |
|  | безопасности. |  |  |  |  |  |
| 2. | Изучение правил игры | 2 | 2 |  |  |  |
| 3. | Изучение правил техники безопасности | 1 | 1 |  |  |  |
|  | во время игры |  |  |  |  |  |
| 5. | Подача | 6 |  | 6 |  |  |
| 6. | Прием | 6 |  | 6 |  |  |
| 7. | Атака | 12 |  | 12 |  |  |
| 8. | Защита | 12 |  | 12 |  |  |
| 9. | Двухсторонняя игра | 28 |  | 28 |  |  |
| 10. | Игра в парах | 22 |  | 22 |  |  |
| 11. | Школьные соревнования | 6 |  | 6 |  |  |
|  | Из истории развития тенниса | 2 |  | 2 |  |  |
|  | Участие в соревнованиях | 4 | **4** | 4 |  |  |
|  | **Итого** | **102 часов** | **4 часа** | **102 часа** |  |  |
|  | **Учебно-тематический план** | | |  |  |  |
|  | **Второй год обучения** | | |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |
| № |  | Кол-во | В том числе | | Формы |  |
|  | Тема | часов |  |  | контроля |  |
|  | теория | практика |  |
|  |  |  |  |  |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по технике | 1 | 1 |  |  |  |
|  | безопасности. |  |  |  |  |  |
| 2. | Повторение правил игры | 2 | 2 |  |  |  |
| 3. | Изучение правил техники безопасности | 1 | 1 |  |  |  |
|  | во время игры |  |  |  |  |  |
| 5. | Подача | 6 |  | 6 |  |  |
| 6. | Прием | 6 |  | 6 |  |  |
| 7. | Атака | 12 |  | 12 |  |  |
| 8. | Защита | 12 |  | 12 |  |  |
| 9. | Двухсторонняя игра | 28 |  | 28 |  |  |
| 10. | Игра в парах | 22 |  | 22 |  |  |
| 11. | Школьные соревнования | 6 |  | 6 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Из истории развития тенниса | | |  |  | | | |  | | 2 | | |  |  |  | |  |  | 2 | |  |  |  |
|  | Участие в соревнованиях | | |  |  | | | |  | | 4 | | |  | **4** |  | |  |  | 4 | |  |  |  |
|  | **Итого** | |  |  |  | | | | **102 часов** | | | | |  |  | **4 часа** | | |  | **102 часа** | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | | |  |  | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | |  |  | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | **Рабочая программа** | | | | | | | | | |  |  | |  |  |  | |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **1 год обучения** | | | | | | | | | |  |  | |  |  |  | |  |  |  |
|  |  |  | **Календарный учебный график** | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | | | | |  | | | | |  | |  | | | |  |  |  |
|  | Год |  | Дата начала |  | Дата | | | | | | Всего | | | | |  | | Количество | | | |  | Режим |  |
|  | обучения |  | обучения по |  | окончания | | | | | | учебных | | | | | | |  | учебных | | |  | занятий |  |
|  |  |  | программе |  | обучения по | | | | | | недель | | | | | | |  |  | часов | |  |  |  |
|  |  |  |  |  | программе | | | | | |  | | |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |
|  | 1 год |  | 01.09.2018 |  | 25.05.2019 | | | | | | 34 | | | |  |  | |  | 102 | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |
|  |  |  | (01.09-08.09 - |  |  | | | |  | |  | | |  |  |  | |  |  |  | |  | Три раза в неделю по 1 часу. |  |
|  |  |  | комплектование | |  | | | | | |  | | |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |
|  |  |  | группы) |  |  | | | |  | |  | | |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |

**Цель:** адаптация детей к новым условиям, формирование групп, знакомство с«Настольным теннисом».

**Задачи:**

* Дать представление о настольном теннисе, как виде спорта.
* Обучить первичным знаниям настольного тенниса, техники и тактики игры
* Ознакомить с приемами подачи, приема и атаки во время игры
* Научить обращаться с теннисной ракеткой

**Содержание изучаемого курса**

**Теоретические занятия:**

Тема №1 «Изучение правил игры»

Теоретические занятия в классе и у теннисного стола. Вопросы: начисление очков, правила приема, подачи и защиты, игра в парах, рассказ.

Тема №2 «Изучение правил техники безопасности до и во время игры в теннис» Обращается внимание на наличие спортивной формы, исправный спортивный материал, а также правил техники безопасности при игре. Обязательная роспись по технике безопасности.

**Практические занятия:**

Тема №1 «Подача»

Обучение детей по очереди правильно подавать мяч. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №2 «Прием»

Обучение детей по очереди правильно принимать мяч. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №3 «Атака»

Обучение детей по очереди правильно атаковать. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №4 «Защита»

Обучение детей по очереди правильно защищаться. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №5 «Двухсторонняя игра»

Игра проводится у стола. Играют 2 человека по всем правилам с соблюдением всех правил техники безопасности.

Тема №6 «Игра в парах»

Играют 4 человека в соответствии с правилами игры с соблюдением всех правил техники безопасности.

Тема №7 «Школьные соревнования»

Все желающие дети записываются играть. Составляется сетка первенства и график игры в соответствии с ними проводятся соревнования и выявляются победители.

Тема №8 «Товарищеские встречи»

Встречи между учебными заведениями, в соревнованиях принимают участие 4-6 человек от школы. Игры проводятся по всем правилам с соблюдением техники безопасности.

Тема №9 «Городские соревнования»

Городские соревнования проводятся по утвержденному плану спортивного комитета, где определены сроки, количество участников, форма проведения и т.д.

**Рабочая программа**

**2 год обучения**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год | Дата начала | Дата | Всего | Количество | Режим |
| обучения | обучения по | окончания | учебных | учебных | занятий |
|  | программе | обучения по | недель | часов |  |
|  |  | программе |  |  |  |
| 2 год | 01.09.2018 | 25.05.2019 | 34 | 102 | Три раза в неделю по 1 часу. |
|  |  |  |  |  |  |
|  | (01.09-08.09 - |  |  |  |  |
|  | комплектование |  |  |  |  |
|  | группы) |  |  |  |  |

**Цель:** совершенствование навыков игры в настольный теннис у учащихся с ОВЗ **Задачи:**

* Совершенствовать базовые приемы и тактику игры
* Углубить знания учащихся в области истории настольного тенниса, как вида спорта
* Организовать участие воспитанников в районных и городских соревнованиях

**Содержание изучаемого курса**

1. **Теоретические занятия:**

Тема №1 «Изучение правил игры»

Теоретические занятия в классе и у теннисного стола. Вопросы: начисление очков, правила приема, подачи и защиты, игра в парах, рассказ.

Тема №2 «Изучение правил техники безопасности до и во время игры в теннис» Обращается внимание на наличие спортивной формы, исправный спортивный материал, а также правил техники безопасности при игре. Обязательная роспись по технике безопасности.

1. **Практические занятия:**

Тема №1 «Подача»

Обучение детей по очереди правильно подавать мяч. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №2 «Прием»

Обучение детей по очереди правильно принимать мяч. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №3 «Атака»

Обучение детей по очереди правильно атаковать. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №4 «Защита»

Обучение детей по очереди правильно защищаться. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №5 «Двухсторонняя игра»

Игра проводится у стола. Играют 2 человека по всем правилам с соблюдением всех правил техники безопасности.

Тема №6 «Игра в парах»

Играют 4 человека в соответствии с правилами игры с соблюдением всех правил техники безопасности.

Тема №7 «Школьные соревнования»

Все желающие дети записываются играть. Составляется сетка первенства и график игры в соответствии с ними проводятся соревнования и выявляются победители.

Тема №8 «Товарищеские встречи»

Встречи между учебными заведениями, в соревнованиях принимают участие 4-6 человек от школы. Игры проводятся по всем правилам с соблюдением техники безопасности.

Тема №9 «Городские соревнования»

Городские соревнования проводятся по утвержденному плану спортивного комитета, где определены сроки, количество участников, форма проведения и т.д.

**Календарно-тематическое планирование**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема | Количество | Форма |
| п/п |  |  | часов | проведения |
|  |  |  |  | занятия |
| 1 |  | Изучение правил игры | 1 | Теоретическая |
| 2 |  | Изучение правил игры. Техника безопасности | 1 | Теоретическая |
| 3-4 |  | Подача, обучение техники подачи | 2 | Практическая |
| 5 |  | Подача, выполнение подачи открытой стороной | 1 | Практическая |
|  |  | ракетки |  | Практическая |
| 6 |  | Подача, выполнение подачи закрытой стороной | 1 | Практическая |
|  |  | ракетки |  | Практическая |
| 7 |  | Прием, выбор позиции | 1 | Практическая |
| 8 |  | Прием, выбор позиции | 1 | Практическая |
| 9 |  | Прием, выбор позиции | 1 | Практическая |
| 10-11 |  | Атака. Удар без вращения мяча. | 2 | Практическая |
| 12-13 |  | Атака. Удар справа и слева на столе | 2 | Практическая |
| 14 |  | Атака. Отработка комбинации ударов | 1 | Практическая |
| 15-16 |  | Защита. Выбор позиции | 2 | Практическая |
| 17 |  | Защита. Тактика игры | 1 | Практическая |
| 18 |  | Защита. Тактика игры | 1 | Практическая |
| 19 |  | Двусторонняя игра | 1 | Практическая |
| 20 |  | Двусторонняя игра | 1 | Практическая |
| 21 |  | Двустороння игра. | 1 | Практическая |
| 22 |  | Двустороння игра | 1 | Практическая |
| 23 |  | Двусторонняя игра | 1 | Практическая |
| 24 |  | Двусторонняя игра | 1 | Практическая |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 25 |  | Двустороння игра. | 1 | Практическая |
| 26 |  | Двустороння игра | 1 | Практическая |
| 27-28 |  | Двустороння игра | 2 | Практическая |
| 29 |  | Двустороння игра | 1 | Практическая |
| 30 |  | Двустороння игра | 2 | Практическая |
| 31 |  | Двустороння игра | 1 | Практическая |
| 32 |  | Двустороння игра | 1 | Практическая |
| 33 |  | Двустороння игра | 1 | Практическая |
| 34 |  | Двустороння игра | 1 | Практическая |
| 35 |  | Двустороння игра | 1 | Практическая |
| 36 |  | Двустороння игра | 1 | Практическая |
| 37 |  | Двустороння игра | 1 | Практическая |
| 38 |  | Двустороння игра | 1 | Практическая |
| 39 |  | Двустороння игра | 1 | Практическая |
| 40 |  | Двустороння игра | 1 | Практическая |
| 41-42-43 |  | Игра в парах. Основные техники | 3 | Практическая |
| 44-45 |  | Игра в парах. Основные техники | 2 | Практическая |
|  |  |  |  |  |
| 46-47 |  | Игра в парах. Основные техники | 2 | Практическая |
|  |  |  |  |  |
| 48 |  | Игра в парах. Анализ наиболее частых ошибок. | 1 | Практическая |
| 49 |  | Игра в парах. Анализ наиболее частых ошибок. | 1 | Практическая |
|  |  |  |  |  |
| 50 |  | Игра в парах. Анализ наиболее частых ошибок. | 1 | Практическая |
|  |  |  |  |  |
| 51-52-53 |  | Игра в парах. Анализ наиболее частых ошибок. | 3 | Практическая |
| 55 |  |  |  |  |
| 54 |  | Игра в парах. Анализ наиболее частых ошибок. | 1 | Практическая |
|  |  |  |  |  |
| 56 |  | Игра в парах. Анализ наиболее частых ошибок. | 1 | Практическая |
|  |  |  |  |  |
| 57 |  | Игра в парах. Техника подачи и приема | 1 | Практическая |
| 58 |  | Игра в парах. Техника подачи и приема | 1 | Практическая |
|  |  |  |  |  |
| 59 |  | Игра в парах. Техника подачи и приема | 1 | Практическая |
|  |  |  |  |  |
| 60 |  | Игра в парах. Быстрая атака | 1 | Практическая |
|  |  |  |  |  |
| 61-62-63 |  | Игра в парах. Быстрая атака | 3 | Практическая |
|  |  |  |  |  |
| 64-65 |  | Игра в парах. Быстрая атака | 2 | Практическая |
|  |  |  |  |  |
| 66-67 |  | Школьные соревнования по теннису. | 2 | Практическая |
| 68-69 |  | Школьные соревнования по теннису | 2 | Практическая |
| 70-71 |  | Школьные соревнования по теннису | 2 | Практическая |
|  |  |  |  |  |
| 72-73 |  | Школьные соревнования по теннису | 2 | Практическая |
|  |  |  |  |  |
| 74 |  | История становления тенниса, как вида спорта. | 1 | Теоретическая |
|  |  | Рекорды и факты |  |  |
| 75 |  | История становления тенниса, как вида спорта. | 1 |  |
|  |  | Рекорды и факты |  | Теоретическая |
|  |  | История становления тенниса, как вида спорта. | 1 |  |
| 76 |  | Рекорды и факты |  | Теоретическая |
|  |  | История становления тенниса, как вида спорта. | 1 | Теоретическая |
| 77 |  | Рекорды и факты |  |  |
| 78 |  | История становления тенниса, как вида спорта. | 1 |  |
|  |  | Рекорды и факты |  | Теоретическая |
| 79-80 |  | Участие в городских соревнованиях | 2 | Соревновательный |
| 81-82 |  | Участие в городских соревнованиях | 2 | Соревновательный |
| 83-84 |  | Участие в городских соревнованиях | 2 | Соревновательный |
| 85-86 |  | Участие в городских соревнованиях | 2 | Соревновательный |
| 87-88 |  | Участие в городских соревнованиях | 2 | Соревновательный |
| 89 |  | Анализ ошибок. Подведение итогов соревнований | 1 | Теоретическая |
| 90 |  | Анализ ошибок. Подведение итогов соревнований | 1 | Теоретическая |
| 91 |  | Анализ ошибок. Подведение итогов соревнований | 1 | Теоретическая |
| 92 |  | Анализ ошибок. Подведение итогов соревнований | 1 | Теоретическая |
| 93-94 |  | Итоговое занятие | 2 | Практическая |
| 95-96 |  | Итоговое занятие | 2 | Практическая |
| 97-98 |  | Итоговое занятие | 2 | Практическая |
| 99-100 |  | Итоговое занятие | 2 | Практическая |
| 101-102 |  | Итоговое занятие | 2 | Практическая |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Календарно-тематическое планирование** | | |  |
|  |  | **2 год обучения** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| № | Дата | Тема | Количество |  | Форма |
| п/п |  |  | часов |  | проведения |
|  |  |  |  |  | занятия |
| 1 |  | Повторение правил игры. Техника безопасности | 1 |  | Теоретическая |
| 2 |  | Подача, выполнение подачи открытой стороной | 1 |  |  |
|  |  | ракетки |  |  | Практическая |
|  |  |  |  |  |  |
| 3-4 |  | Подача, выполнение подачи открытой стороной | 2 |  | Практическая |
| 5 |  | Прием. Выбор позиции | 1 |  | Практическая |
|  |  |  |  |  |  |
| 6 |  | Прием. Выбор позиции | 1 |  | Практическая |
|  |  |  |  |  |  |
| 7-8 |  | Прием. Выбор позиции | 2 |  | Практическая |
|  |  |  |  |  |  |
| 9 |  | Атака. Удар без вращения мяча (толчок) | 3 |  | Практическая |
| 10-11 |  |  |  |  |  |
| 12-13 |  | Атака. Удар справа и слева на столе | 3 |  | Практическая |
| 14 |  |  |  |  |  |
| 15-16 |  | Защита выбор позиции | 3 |  | Практическая |
| 17 |  |  |  |  |  |
| 18 |  | Защита. Тактика игры с разными противниками | 2 |  | Практическая |
| 19 |  |  |  |  |  |
| 20 |  | Двусторонняя игра | 2 |  | Практическая |
| 21 |  |  |  |  |  |
| 22 |  | Двусторонняя игра | 2 |  | Практическая |
| 23 |  |  |  |  |  |
| 24 |  | Двусторонняя игра | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  | Практическая |
| 25 |  | Двусторонняя игра | 2 |  |  |
| 26 |  |  |  |  | Практическая |
| 27-28 |  | Двусторонняя игра | 3 |  |  |
| 29 |  |  |  |  | Практическая |
| 30 |  | Двусторонняя игра | 2 |  |  |
| 31 |  |  |  |  | Практическая |
| 32 |  | Двусторонняя игра | 2 |  |  |
| 33 |  |  |  |  | Практическая |
| 34 |  | Двустороння игра | 2 |  |  |
| 35 |  |  |  |  | Практическая |
| 36 |  | Двустороння игра | 2 |  | Практическая |
| 37 |  |  |  |  |  |
| 38 |  | Двустороння игра | 2 |  | Практическая |
| 39 |  |  |  |  |  |
| 40 |  | Двустороння игра | 4 |  |  |
| 41-42-43 |  |  |  |  | Практическая |
| 44-45 |  | Двустороння игра | 2 |  |  |
|  |  |  |  |  | Практическая |
| 46-47 |  | Двустороння игра | 2 |  | Практическая |
|  |  |  |  |  |  |
| 48- 49 |  | Двустороння игра | 2 |  | Практическая |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  | Двустороння игра | 1 |  | Практическая |
| 50 |  |  |  |  |  |
|  |  | Двустороння игра | 3 |  | Практическая |
| 51-52-53 |  |  |  |  |  |
| 55 |  | Двустороння игра | 1 |  | Практическая |
| 54 |  |  |  |  |  |
|  |  | Двустороння игра | 1 |  | Практическая |
| 56 |  |  |  |  |  |
|  |  | Двустороння игра | 1 |  | Практическая |
| 57 |  |  |  |  |  |
| 58 |  | Двустороння игра | 1 |  | Практическая |
|  |  |  |  |  |  |
| 59 |  | Итоговое занятие | 1 |  | Практическая |
| 60 |  | Итоговое занятие | 1 |  | Практическая |
| 61-62-63 |  | Итоговое занятие | 3 |  | Практическая |
| 64-65 |  | Итоговое занятие | 2 |  | Практическая |
| 66 |  | Итоговое занятие | 1 |  | Практическая |
| 67 |  | Анализ ошибок. Подведение итогов соревнований | 11 |  | Практическая |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 68 |  | Двустороння игра | 1 | Практическая |
|  |  |  |  |  |
|  |  | Игра в парах. |  |  |
| 69 |  | Техника подачи | 1 | Практическая |
|  |  |  |  |  |
| 70 |  | Игра в парах. Быстрая подача | 1 | Практическая |
|  |  |  |  |  |
| 71-72 |  | Игра в парах. Тактика защиты | 2 | Практическая |
|  |  |  |  |  |
| 73-74 |  | Игра в парах. Тактика защиты | 2 | Практическая |
|  |  |  |  |  |
| 75 |  | Игра в парах. Быстрая атака | 1 | Практическая |
|  |  |  |  |  |
| 76 |  | Игра в парах. Тактика защиты | 1 | Практическая |
|  |  |  |  |  |
| 77 |  | Игра в парах. Анализ наиболее частых ошибок. | 1 | Практическая |
|  |  |  |  |  |
| 78 |  | Игра в парах. Анализ наиболее частых ошибок. | 1 | Практическая |
|  |  |  |  |  |
| 79 |  | Игра в парах. Анализ наиболее частых ошибок. | 1 | Практическая |
|  |  |  |  |  |
| 80 |  | Игра в парах. Анализ наиболее частых ошибок. | 1 | Практическая |
|  |  |  |  |  |
| 81-82 |  | Игра в парах | 2 | Практическая |
|  |  |  |  |  |
| 83 |  | Игра в парах | 1 | Практическая |
|  |  |  |  |  |
| 84 |  | Игра в парах | 1 | Практическая |
|  |  |  |  |  |
| 85-86 |  | Игра в парах | 2 | Практическая |
|  |  |  |  |  |
| 87-88 |  | Игра в парах | 2 | Практическая |
|  |  |  |  |  |
| 89 |  | Школьные соревнования | 1 | Практическая |
|  |  |  |  |  |
| 90 |  | Школьные соревнования | 1 | Практическая |
|  |  |  |  |  |
| 91 |  | Школьные соревнования | 1 | Практическая |
|  |  |  |  |  |
| 92 |  | Школьные соревнования | 1 | Практическая |
|  |  |  |  |  |
| 93 |  | Из истории развития тенниса. Рекорды и факты. | 1 | Теоретическая |
|  |  |  |  |  |
| 94 |  | Из истории развития тенниса. Рекорды и факты. | 1 | Теоретическая |
|  |  |  |  |  |
| 95 |  | Из истории развития тенниса. Рекорды и факты. | 1 | Теоретическая |
|  |  |  |  |  |
| 96 |  | Участие в городских соревнованиях | 1 | Практическая |
|  |  |  |  |  |
| 97 |  | Участие в городских соревнованиях | 1 | Практическая |
|  |  |  |  |  |
| 98 |  | Участие в городских соревнованиях | 1 | Практическая |
|  |  |  |  |  |
| 99 |  | Участие в городских соревнованиях | 1 | Практическая |
|  |  |  |  |  |
| 100 |  | Анализ допущенных ошибок и их | 1 | Теоретическая  Практическое |
|  |  | проигрывание. |  |  |
| 101 |  | Анализ допущенных ошибок и их | 1 | Теоретическое  Практическое |
|  |  | проигрывание. |  |  |
| 102 |  | Итоговое занятие | 1 | Практическая |
|  |  |  |  |  |

Литература

Амелин А. Н. Анализ техники современных подач в настольном теннисе и экспериментальное обоснование их совершенствования: дисс.... канд. пед. наук/ ГЦОЛИФК. - М., 1972.  
Амелин А.Н. Современный настольный теннис / А.Н.Амелин. — М., 1982.  
Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В. А.Пашин. -М., 1985.  
Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В. А.Пашин. — 3-е изд., испр. и доп. — М., 1999.  
Байгулое Ю. П. Исследование методов отбора и прогнозирования способностей юных спортсменов (настольный теннис): автореф. дисс.... канд. пед. наук. — М., 1975.  
Байгулое Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин — М., 1999.  
Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2000.  
Балайшите Л. От семи до... / Л. Балайшите. — М., 1984.  
Барчукова Г. В. Анализ соревновательной деятельности в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. — 1982. — № 5.  
Барчукова Г. В. Планирование подготовки высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе / Г. В. Барчукова, В. Н. Волков. — М., 1982.  
Барчукова Г. В. Методические рекомендации по тактической подготовке игроков в настольном теннисе / Г.В. Барчукова. — М., 1983.  
Барчукова Г. В. Тактика современной игры в настольный теннис: лекция для студентов ГЦОЛИФКа / Г. В. Барчукова. — М., 1985.  
Барчукова Г. В. Техника игры в настольный теннис: лекция для студентов ГЦОЛИФКа / Г. В. Барчукова. - М., 1986.  
Барчукова Г. В. Техника настольного тенниса / Г. В. Барчукова. — М., 1989.  
Барчукова Г. В. Физическая подготовка игроков: метод, разработки для студентов специализации ГЦОЛИФКа/ Г.В.Барчукова. — М., 1989.  
Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. — М., 1989.  
Барчукова Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М., 1991.