

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Средняя школа № 1 имени Игоря Прокопенко города Гвардейска»**



Дополнительная общеразвивающая программа
«Настольный теннис»
физкультурно-спортивной направленности
возраст детей: 10 - 12 лет
нормативный срок освоения программы – 2 года

Программу составил:
Саламатова И.А.,
учитель физической культуры

г. Гвардейск

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее - Программа) разработана в соответствии со статьями 2, 12, 13 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Положения «О дополнительных общеразвивающих программах», утвержденного Г. П. Крейза, директором МБОУ «СШ № 1 им. И. Прокопенко гор. Гвардейска».

Актуальность Программы обусловлена тем, что в настоящее время особенно остро стоит проблема сохранения здоровья, происходит сближение содержания Программы с требованиями жизни. В настоящее время возникает необходимость в новых подходах к преподаванию физической культуры, способных решать современные задачи развития личности в целом. Настольный теннис – спортивная, интересная и увлекательная игра, являющаяся олимпийским видом спорта. Стремительные атаки, молниеносные завершающие удары, неожиданные тактические комбинации, осуществленные в доли секунды, представляют собой захватывающие спортивное зрелище и вызывают огромный интерес у детей. Эмоциональность игры, непринужденные передвижения, - все это делает ее одинаково полезной и доступной для людей любого возраста. Поэтому посредством настольного тенниса можно приобщать к физической культуре и спорту людей, не занимавшихся ранее другими видами спорта. С помощью привлекательных занятий можно создать мотивацию к обучению физической культуры и выбору дальнейшего профиля обучения. Занятия настольным теннисом предназначены для тех, кто хочет укрепить здоровье с помощью средств физической культуры, движений. Доступность и уникальность настольного тенниса в том, что им могут заниматься ребята любой комплекции и состояния здоровья. Настольный теннис энергозатратный вид спорта, поэтому эффективен для похудения.

Новизна Программы заключается в том, что настольный теннис не преподается в школе. В Программе разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис. Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной образовательной программы 10–12 лет. Обучающиеся этого возраста способны на высоком уровне усваивать разнообразную информацию и осваивать основные навыки игры. Режим занятий: занятия в первый год обучения проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу, 34 часа в год.

Педагогическая целесообразность Программы объясняется формированием жизненно важных двигательных умений и навыков, приобретаются специальные знания, воспитываются физические и морально-волевые качества. Для занятий по предлагаемой программе не требуются специализированные залы – подходят любые ровные поверхности, такие как школьный двор, игровая площадка или спортивный зал. Можно играть пластмассовыми или деревянными ракетками. Вместо сетки может использоваться веревка или лента. В качестве стола может быть использован стол любого размера с ровной поверхностью. Можно использовать специальные детские столы настольного тенниса размером 1/4 и 1/3 от стандартного стола настольного тенниса, выпускаемые спортивной промышленностью. Формы и методы организации Программы: групповая, индивидуальная формы; метод круговой тренировки; словесные и наглядные, видео пособия; практические и самостоятельные виды работы. Формы контроля: мониторинг, контрольные упражнения.

Цель Программы: Сформировать устойчивый интерес у детей к игре настольный теннис; научить основным правилам игры и организации и проведения соревнований; развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, выносливости, глазомера.

Задачи Программы:

1. Пропаганда настольного тенниса среди школьников.
2. Формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса.
3. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
4. Укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление), воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.
5. Развитие физических качеств, повышение работоспособности.
6. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты по годам обучения

1 год обучения	2 год обучения
Форма аттестации: Соревновательные командные матчи с использованием подсчета очков «Волшебная ракетка».	Форма аттестации: Соревновательные игры школьного уровня со счетом «Лучший теннисист».

Учебный план по годам обучения

№ п/п	Содержание	Объём	Теоретическая часть	Практическая часть
Первый год обучения. Основы игры в настольный теннис.				
1.	Раздел 1. Теоретические основы игры.	1	1	0
2.	Раздел 2. Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.	5	1	4
3.	Раздел 3. Обучение ударам с отскока.	10	1	9
4.	Раздел 4. Обучение ударам с перемещением.	19	2	17
Итого:		34	5	29
Второй год обучения. Отработка техники игры в настольный теннис.				
1.	Раздел 1. Обучение основам техники – теория.	3	1	2
2.	Раздел 2. Обучение ударам срезкой.	11	1	10
3.	Раздел 3. Обучение ударам над головой.	10	1	9
4.	Раздел 4. Обучение приему подачи.	11	2	1
Итого:		34	5	29

Основные направления и содержание разделов Программы

Программа представлена следующими направлениями:

1. Основы игры в настольный теннис.
2. Отработка техники игры в настольный теннис.

Первый год обучения. Основы игры в настольный теннис.

Раздел 1. Теоретические основы игры.

Тема 1. Введение в мир настольного тенниса. Обучение правилам техник безопасности поведения в спортивном зале.

Раздел 2. Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.

Тема 1. Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча». Воспитание скоростных и координационных способностей.

Тема 2 - 5. Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча» (практические занятия).

Раздел 3. Обучение ударам с отскока.

Тема 1. Обучение ударам с отскока. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча» (практическое занятие)

Тема 2 - 3. Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнение «школы мяча» (практические занятия).

Тема 4. Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнение «школы мяча» (практическое занятие).

Тема 5 – 6. Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча». (1 практическое занятия)

Тема 7 – 8. Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча» (практические занятия).

Тема 9 – 10. Промежуточное тестирование (практические занятия)

Раздел 4. Обучение ударам с перемещением.

Тема 1. Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки. Обучение ударам с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением (практическое занятие).

Тема 2 – 3. Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи (практические занятия).

Тема 4. Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола (практическое занятие).

Тема 5 – 7. Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад (2 практических занятия).

Тема 8 – 9. Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. Воспитание скоростных и координационных способностей (практические занятия).

Тема 10 – 11. Обучение основным стойкам теннисиста.

Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении (практические занятия).

Тема 12 – 13. Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию (практические занятия).

Тема 14 – 15. Итоговое тестирование 1-го года обучения (практические занятия).

Тема 16 – 17. Понятие о счете в настольном теннисе. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка (практические занятия)

Тема 18 – 19. Игры на полу со счетом.

Второй год обучения. Отработка техники игры в настольный теннис.

Раздел 1. Обучение основам техники – теория.

Тема 1. Ведущие теннисисты мира. Обучение правилам техники безопасности поведения на площадке.

Тема 2- 3. Обучение ударам срезкой, основным стойкам теннисиста, технике передвижений - повторение материала 1-го года обучения (1 практическое занятие).

Раздел 2. Обучение ударам срезкой.

Тема 1. Обучение ударам срезкой. Обучение удару откидкой справа.

Тема 2. Обучение удару срезкой справа.

Тема 3. Промежуточные соревнования.

Тема 4. Обучение ударам откидка слева.

Тема 5. Обучение удару срезка слева.

Тема 6 – 7. Обучение ударам справа и слева откидкой. Совершенствование ударов справа и слева откидкой. Разучивание подготовительных упражнений к подаче. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей (1 практическое занятие).

Тема 8 – 9. Обучение ударам справа и слева срезкой. Совершенствование ударов справа и слева срезкой. Подготовительные упражнения для подачи. Подготовка к тестированию (практические занятия).

Тема 10. Тестирование (практическое занятие).

Тема 11. Соревнования в классах (практическое занятие).

Раздел 3. Обучение ударам над головой.

Тема 1. Обучение ударам над головой. Общее понятие об ударах срезкой справа и слева и их применение. Обучение подаче.

Тема 2. Обучение подбросу мяча при подаче. Обучение балансу при подаче. Обучение ударам с лета. Совершенствование ударов справа и слева срезкой.

Тема 3. подача (точка удара). Разучивание ударов срезкой. Совершенствование ударов справа и слева срезкой.

Тема 4. Обучение технике выполнения наката.

Тема 5. Обучение технике выполнения наката. Совершенствование ударов справа и слева накатом.

Тема 6 – 7. Обучение целостному выполнению подачи и наката.

Совершенствование ударов накатом. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

Тема 8 – 9. Совершенствование подачи, накатов, срезок и откидок.

Тема 10. Тестирование

Раздел 4. Обучение приему подачи.

Тема 1 – 2. Обучение приему подачи. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

Тема 3. Обучение подаче и приему подачи. Совершенствование ударов справа и слева накатом.

Тема 4 – 5. Обучение ударам накатом с разной траекторией полета мяча (высокой, средней, низкой). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

Тема 6 – 7. Обучение ударам накатом с высокой траекторией полета мяча.

Совершенствование наката справа.

Тема 8 – 9. Совершенствование изученных ударов (откидкой, срезкой, накатом)

Тема 10. Совершенствование ударов срезкой и накатом с контролем траектории полета мяча и сменой направлений.

Тема 11. Соревнования «Лучший теннисист».

Календарный график первого года обучения

Календарные месяцы	Наименование раздела. Тема занятия	Цели и задачи	Наглядность	Приемы и методы организации занятия	Примечание
Первый год обучения. Основы игры в настольный теннис.					
Раздел 1. Теоретические основы игры					
Сентябрь	Тема 1. Введение в мир настольного тенниса.	Сформировать знания об истории настольного тенниса; актуальности настольного тенниса; изучение правил игры и техники безопасности.	Презентация «История настольного тенниса».	Словесно-образный, игровой	
Раздел 2. Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.					
Сентябрь	Тема 1. Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча».	Изучение правил игры и техника безопасности. Воспитание скоростных и координационных способностей.	Памятки «Правила игры в настольный теннис», мячи, ракетки.	Объяснительно-наглядный, практический, игровой	
Сентябрь – Октябрь	Тема 2 - 5. Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча».	Формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.		Объяснительно-наглядный, практический, игровой	
Раздел 3. Обучение ударам с отскока.					
Октябрь	Тема 1. Обучение ударам с отскока. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	Отработки имитации удара толчок слева; удары с наброса учителя. Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз.	Схема «Способы подбивания мяча», ракетки, мячи.	Объяснительно-наглядный, практический, игровой	

Октябрь	Тема 2 – 3. Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча».	Отработка ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.	Мячи, ракетки.	Объяснительно-наглядный, практический, игровой	
Ноябрь	Тема 4. Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	Отработка имитации удара срезка слева и удары с наброса учителя.	Ракетки, мячи.	Объяснительно-наглядный, практический, игровой	
Ноябрь	Тема 5 – 6. Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча».	Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.	Ракетки, мячи.	Объяснительно-наглядный, практический, игровой	
Ноябрь – декабрь	Тема 7 – 8. Обучение сочетаниям ударам с отскока и ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча».	Воспитание координационных способностей. Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Отрабатывание ударов в парах. Упражнения на координацию. Подвижные игры («Пустая ракетка», «Прыгуны»).	Памятка игры «Пустая ракетка».	Объяснительно-наглядный, практический, игровой	
Декабрь	Тема 9 – 10. Промежуточное тестирование.	Обобщение полученных знаний и навыков игры в настольный теннис. Тестирование теннисных умений.	Тест «Школа мяча», ракетки, мячи.	Объяснительно-наглядный, практический, игровой	

Раздел 4. Обучение ударам с перемещением.					
Декабрь	Тема 1. Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки. Обучение ударам с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением.	Отработка навыков имитации подхода к удару. Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером. Игра «Линии».	Ракетки, мячи.	Объяснительно-наглядный, практический, игровой	
Январь	Тема 2 – 3. Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. . Правило подачи.	Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Каракатица», «Рыцарский бой»). Закрепление знаний о правилах игры на счет	Ракетки, мячи, правила игры в «Каракатица», «Рыцарский бой».	Объяснительно-наглядный, практический, игровой	
Январь	Тема 4. Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола.	Отработка выполнения навыков имитации подхода к удару. Выполнение ударов в стенку и на полу с партнером.	Ракетки, мячи.	Объяснительно-наглядный, практический	
Февраль	Тема 5 – 7. Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад.	Отработка навыков ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Горячая картошка»).	Ракетки, мячи, правила игры «Горячая картошка».	Объяснительно-наглядный, практический	
	Тема 8 – 9. Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. Воспитание скоростных и координационных способностей.	Совершенствование навыков выполнения ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку. Обмен ударами на полу в парах. Подвижные игры («Гонка мячей», «Нападающие и	Ракетки, мячи, схема «Игра в парах».	Объяснительно-наглядный, практический, игровой	

		защитники»).			
		Беговые и прыжковые упражнения.			
Март	Тема 10 – 11. Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.	Совершенствование основных знаний и навыков стойки теннисиста. Отработка упражнений на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях с обеганием конусов, упражнения на частоту движений ног.	Ракетки, мячи, схема «Перемещение теннисиста по площадке».	Объяснительно-наглядный, практический.	
Март – апрель	Тема 12 – 13. Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении.	Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию. Отработка навыков удара в стенку и на полу с партнером. Упражнения на работу ног: перемещения в стойке теннисиста в различных направлениях с обеганием конусов, упражнения на частоту движений. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие.	Ракетки, мячи, скакалки.	Словесно-образный, Объяснительно-наглядный, практический.	
Апрель	Тема 14 – 15. Итоговое тестирование 1-го года обучения.	Обобщение знаний и навыков. Тестирование теннисных умений.	Тест «Школа ударов с отскока», мячи, ракетки.	Объяснительно-наглядный, практический.	

Апрель Май	Тема 16 – 17. Понятие о счете в настольном теннисе. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.	Сформировать знания о теннисном счёте. Обмен ударами на полу с подсчетом очков.	Видеоролик «Счёт в теннисе», ракетки, мячи.	Объяснительно-наглядный, практический.	
Май	Тема 18 – 19. Игры на полу со счетом.	Соревновательные командные матчи с использованием подсчета очков.	Мячи, ракетки, грамоты.	Соревнования	
Июнь	Соревнования «Волшебная ракетка».	Обобщение опыта игры. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.	Соревновательные командные матчи с использованием подсчета очков, ракетки, мячи, грамоты.	Соревнование	
Июль	Создание проекта «История возникновения настольного тенниса».	Создание проекта для актуализации знаний. Формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса.	Презентация «История возникновения настольного тенниса».	Информационно-рецептивный	
Август	Создание проекта «Мир настольного тенниса»	Создание проекта для актуализации знаний. Формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса.	Презентация «Мир настольного тенниса».	Информационно-рецептивный	

Календарный график второго года обучения

Календарные месяцы	Содержание	Цели и задачи	Наглядность	Приемы и методы	Примечание
Отработка техники игры в настольный теннис.					
Раздел 1. Обучение основам техники – теория.					
Сентябрь	Тема 1. Ведущие теннисисты мира. Обучение правилам техники безопасности поведения на площадке.	Сформировать знания о ведущих теннисистах мира и их достижениях.	Презентация «Ведущие теннисисты мира».	Словесно-образный, наглядно-демонстративный	
	Тема 2 – 3. Обучение ударам срезкой, основным стойкам теннисиста, технике передвижений (повторение материала 1-го года обучения).	Упражнения с мячом и ракеткой: подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Выполнение ударов справа и слева у стены с отскока.	Ракетки, мячи.	Объяснительно-наглядный, практический.	
Раздел 2. Обучение ударам срезкой.					
Сентябрь	Тема 1. Обучение ударам срезкой. Обучение удару откидкой справа.	Отработка навыков выполнения ударов откидкой справа; подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой; имитация ударов откидкой с наброса мяча учителем.	Ракетки, мячи.	Объяснительно-наглядный, практический.	
	Тема 2. Обучение удару срезкой справа.	Совершенствование навыков имитации ударов срезкой справа.	Ракетки, мячи.	Объяснительно-наглядный, практический.	

		Удары срезкой справа с наброса мяча в парах.			
Октябрь	Тема 3. Промежуточные соревнования.	Обобщение опыта игры. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.	Ракетки, мячи, грамоты.	Соревнования	
	Тема 4. Обучение ударам откидка слева.	Отработка навыков удара мяча с последующим выполнением удара откидкой; имитации, ударов откидкой с наброса мяча учителем.	Мячи, ракетки.	Объяснительно-наглядный, практический.	
	Тема 5. Обучение удару срезка слева.	Совершенствование ударов срезка слева и ударов срезка слева с наброса мяча в парах.	Мячи, ракетки.	Объяснительно-наглядный, практический.	
Ноябрь	Тема 6 – 7. Обучение ударам справа и слева откидкой.	Совершенствование ударов справа и слева откидкой. Разучивание подготовительных упражнений к подаче. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных	Схема «Бег веером», ракетки, мячи.	Объяснительно-наглядный, практический.	

		способностей.			
Ноябрь	Тема 8 – 9. Обучение ударам справа и слева срезкой.	Совершенствование ударов справа и слева срезкой. Подготовительные упражнения для подачи. Подготовка к тестированию.		Объяснительно-наглядный, практический. Игра с отскока в парах через сетку.	
Декабрь	Тема 10. Тестирование.	Укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление), воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.	Тест «школа ударов с лета».	Объяснительно-наглядный, практический.	
	Тема 11. Соревнования.	Укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление), воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.	Грамоты, кубки.	Соревнования в командном формате, практический.	

		работоспособности.			
Раздел 3. Обучение ударам над головой.					
Декабрь	Тема 1. Общее понятие об ударах срезкой справа и слева и их применение. Обучение подаче. Обучение ударам над головой.	Совершенствование навыков укороченного движения с мячом из точки контакта ракетки с мячом. Подвижные игры с мячом («Курочки», «Гонки с мячами»).	Правила игр «Курочки», «Гонки с мячами».	Объяснительно-наглядный, практический, игровой	
	Тема 2. Обучение подбросу мяча при подаче. Обучение балансу при подаче. Обучение ударам с лета.	Совершенствование ударов справа и слева срезкой. Упражнения для подброса мяча при подаче. Имитация подачи со зрительным ориентиром	Яркая лента на веревке, мячи, ракетки.	Объяснительно-наглядный, практический.	
Декабрь	Тема 3. Подача (точка удара). Разучивание ударов срезкой.	Совершенствование ударов справа и слева срезкой. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.	Мячи, ракетки.	Объяснительно-наглядный, практический.	
	Тема 4. Обучение технике выполнения наката.	Отработка выполнения удара с наброса учителя.	Мячи, ракетки.	Объяснительно-наглядный, практический.	
	Тема 5. Обучение технике выполнения наката.	Совершенствование ударов справа и слева	Мячи, ракетки.	Объяснительно-наглядный, практический.	

Январь		накатом. Отработка навыков выполнения наката справа с наброса учителя. Выполнение наката справа в парах. Удары справа и слева накатом в парах.			
	Тема 6 – 7. Обучение целостному выполнению подачи и наката.	Совершенствование ударов накатом. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Правила игр «Гонка мячей», «Нападающие и защитники».	Объяснительно-наглядный, практический, игровой	
Февраль	Тема 8 – 9. Совершенствование подачи, накатов, срезок и откидок.	Совершенствование подачи в правую, левую половины стола, в большие мишени. Подача с подсчетом очков (из 5 попыток). Выполнение наката справа на месте, с перемещением вправо-влево. Удары накатом в чередовании справа и слева в мишени.	Мишени-карзины, ракетки, мячи.	Объяснительно-наглядный, практический.	
	Тема 10. Тестирование.	Укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление), воспитание	Тест «Школа ударов на столе».	Объяснительно-наглядный, практический.	

		гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.			
Раздел 4. Обучение приему подачи.					
Февраль Март	Тема 1 – 2. Обучение приему подачи.	Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Правила игр «Салют», «Гонки с мячом».	Объяснительно-наглядный, практический, игровой	
Март	Тема 3. Обучение подаче и приему подачи.	Совершенствование ударов справа и слева накатом; совершенствование приёма подачи по заданному направлению.	Ракетки, мячи.	Объяснительно-наглядный, практический, игровой	
Апрель	Тема 4 – 5. Обучение ударам накатом с разной траекторией полета мяча (высокой, средней, низкой).	Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Выполнение ударов накатом с высокой траекторией.	Мячи, ракетки.	Объяснительно-наглядный, практический.	
	Тема 6 – 7. Обучение ударам накатом с высокой траекторией полета мяча. Совершенствование наката справа.	Выполнение ударов накатом с высокой траекторией полета мяча (игра через высокую веревочку) с попаданием в стол или	Мячи, ракетки.	Объяснительно-наглядный, практический.	

		на полу. Упражнения в парах – высокий удар накатом. Розыгрыш мяча ударами накатом.			
Май	Тема 8 – 9. Совершенствование изученных ударов (откидкой, срезкой, накатом).	Игры и упражнения на закрепление ударов.	Правила игр «Гонки с мячами», «Ловишки».	Объяснительно- наглядный, практический, игровой	
	Соревновательные командные матчи с использованием простейшего подсчета очков.	Совершенствование ударов срезкой и накатом с контролем траектории полета мяча и сменой направлений.	Ракетки, мячи, грамоты.	Соревнования	
	Тема 11. Соревнования «Лучший теннисист».	Пропаганда настольного тенниса среди школьников. Формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.	Ракетки, мячи, грамоты, кубки.	Соревнования	
Июнь	Индивидуальный проект «Спорт в моей жизни».	Формирование здорового образа жизни; Развитие основных физических качеств, формирование	Сувениры, кубки, грамоты, Презентация «Спорт в моей жизни».	Соревнования	

		жизненно важных двигательных умений и навыков.			
Июль	Работа над проектом «Чемпионы настольного тенниса».	Актуализации полученных знаний; формирование культуры здорового образа жизни.	Грамоты, Презентация «Чемпионы настольного тенниса».	Информационно-рецептивный	
Август	Работа над проектом «Развитие настольного тенниса в России».	Создание проекта для актуализации знаний.	Грамоты, презентация «Развитие настольного тенниса в России».	Информационно-рецептивный	

Методическое обеспечение Программы

Методическое обеспечение программы включает следующие методические материалы: Барчукова Г. В. и др. Теория и методика настольного тенниса; Барчукова Г. В. настольный теннис для всех.

1. Презентации: «История настольного тенниса», «История возникновения настольного тенниса», «Мир настольного тенниса», «Ведущие теннисисты мира», «Спорт в моей жизни», «Чемпионы настольного тенниса», «Развитие настольного тенниса в России».
2. Памятки: «Правила игры в настольный теннис», «Пустая ракетка», «Каракатица», «Рыцарский бой», «Горяча картошка», «Курочки», «Гонка с мячами», «Нападающие и защитники» - комплект.
3. Тесты: «Школа мяча», «Школа ударов с отскока», «Школа ударов с лёта», «Школа ударов на столе», «Салют», «Ловишки» - комплект.
4. Видеоролики: «Счёт в теннисе», «Олимпиада Сочи 2014».
5. Схемы: «Способы подбивания мяча», «Игры в парах», «Перемещение теннисиста по площадке», «Бег веером» - комплект.
6. Грамоты – набор.
7. Кубки – комплект.

Материально-техническое обеспечение Программы

Основное оборудование	Основное оснащение
Стол настольного тенниса – 1 шт.	Веревки и ограничительные ленты – комплект
Ракетки для настольного тенниса (школьные) – 10 шт. (личные) - 20 шт.	Накладные линии и метки – комплект.
Мячи теннисные паралоновые B Voll – 50 шт.	Яркая лента – 6м.
Мячи теннисные – комплект	Верёвка – 6м.
Мячи теннисные Kid – 50 шт.	Мячи – набор.
Корзина для теннисных мячей – 4 шт.	Ракетки – набор.
Сетка для настольного тенниса – 4 шт.	Мишени-карзины – 4 шт.
Кулер с водой. – 1 шт.	

Список используемой литературы

Основная литература

1. Барчукова Г. В., Воробьев В. А., Матыцин О. В. – Настольный теннис: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства, Москва, Советский спорт, 2009 г.
2. Барчукова Г. В., Команов В. В., Марков В. М. - Легенды настольного тенниса. Федерация настольного тенниса России, Москва, ООО УП-Принт, 2013г.
3. Фриерман Э.Я. - Настольный теннис. Краткая энциклопедия спорта, Москва, Олимпия Пресс, 2012г.

Дополнительная литература

1. Марков В. М. - Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть), Москва, Советский спорт, 1990г.
2. Серова Л.К. - Умей владеть ракеткой, А.М.Кондратов, Ленинград, Лениздат, 1986г.