Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лицей №126 Калининского района Санкт-Петербурга

Принята
Педагогическим советом
ГБОУ Лицей № 126 Калининского района
Санкт-Петербурга
протокол № 1 от 29.08.2025

Утверждена
Приказом 397/1 от 29.08.2025

Директор ГБОУ Лицей № 126
Калининского района Санкт-Петербурга
_____А.А. Рагимова

Дополнительная общеразвивающая программа

«Настольный теннис»
(физкультурно-спортивная направленность)

возраст обучающихся 6-12 лет
срок освоения: – 3 года

Разработчик:
Егоров Максим Олегович
педагог дополнительного образования

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 009B8AE96C5EC797FCCEFFCBE63FBFB214
Владелец: РАГИМОВА АЛЕВТИНА АЛЕКСЕЕВНА
Действителен: с 23.01.2025 до 18.04.2026

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основные характеристики программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее - ДОП) носит **физкультурно-спортивную направленность**. Программа направлена на укрепление здоровья учащихся, на формирование культуры здорового образа жизни.

Настольный теннис — спортивная игра, основанная на перекидывании мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определённым правилам, в которой целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет отбит противником или же, отбитый мяч из-за слишком большого динамического усилия перелетит за территорию стола игрока.

В век компьютерных технологий и больших нагрузок в общеобразовательной школе, учащиеся вынуждены проводить много времени за рабочим столом. Это оказывает отрицательное влияние на состояние опорно-двигательной и дыхательной системы организма. В процессе же занятий настольным теннисом происходят качественные изменения в двигательном аппарате: укрепляется костная система, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Дыхательная система приходит в норму. Все это благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Адресат программы

Данная программа предназначена для учащихся 6-12 лет, проявляющих интерес к занятиям настольным теннисом и не имеющих медицинских противопоказаний. Необходимым условием для приёма на обучение является отсутствие ограничений по здоровью, подтверждаемое наличием медицинской справки с заключением о допуске к занятиям.

Актуальность ДОП

Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования, детскому и родительскому запросу на программы, направленные на укрепление здоровья и общее физическое развитие детей. Баскетбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений.

Настольный теннис - массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», (далее - ФЗ № 273);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р), (далее – Концепция);
- Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»)
- Устав Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Лицей № 126 Калининского района Санкт-Петербурга,

и другими действующими нормативно-правовыми актами с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях.

ДОП ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Отличительная особенность ДОП

Отличительной особенностью программы является то, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает большое количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Благодаря своей эмоциональности игра в настольный теннис представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Уровень освоения ДОП: - обшекультурный.

Объем и срок освоения программы

Общее количество учебных часов запланированных на весь период обучения: 216 академических часа. Срок реализации программы 3 года.

Цель и задачи ДОП

Цель программы: сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом; развитие физических способностей учащихся посредством занятий настольным теннисом**.**

Задачи:

Обучающие:

- познакомить учащихся с историей возникновения тенниса;
- обучить основным правилам игры в настольный теннис;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развивать основные двигательные качества: силу, выносливость, скорость;
- координацию, гибкость;
- развить глазомер, точность, меткость;
- развивать коммуникативные способности, умение работать в команде.

Воспитательные:

- повышать игровую культуру на основе изучения правил игры в настольный теннис;
- воспитывать игровую дисциплину;
- совершенствовать волевые качества: дисциплинированность, спортивное трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей
- формировать потребность в регулярных занятиях спортом

Планируемые результаты

Предметные:

- познакомятся с историей возникновения игры настольный теннис;
- узнают основные правила игры в настольный теннис;
- овладеют основными техническими и тактическими приемами игры в настольный теннис: смогут применять на практике разные игровые приемы в зависимости от игровой ситуации;

Метапредметные:

- отработают навыки выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, что повлияет на развитие физических способностей учащихся: силы, выносливости, скорости, координации, гибкости;
- разовьют глазомер, точность, меткость;
- получат опыт коллективного взаимодействия (смогут договариваться с членами команды, вместе выполнять поставленные задачи).

Личностные:

- будут проявлять дисциплинированность, спортивное трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- сформируется потребность в занятиях физкультурой и спортом.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы – образовательная деятельность по дополнительной общеразвивающей программе «Настольный теннис» осуществляется на русском языке.

Форма обучения: Программа реализуется очно.

Особенности реализации программы: На обучение по программе принимаются учащихся осуществляется с 6-12 лет, проявляющие интерес к занятиям настольным теннисом. Необходимым условием для приёма на обучение является отсутствие ограничений по здоровью, подтверждаемое наличием медицинской справки с заключением о допуске к занятиям.

Особенности организации образовательного процесса: Реализация программы проходит в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

Допускается реализация программы с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Условия набора в коллектив:

Набор в объединение осуществляется по личному желанию учащегося и заявлению его законного представителя. Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена. Единственное условие для зачисления – **отсутствие медицинских противопоказаний.** Допускается дополнительный прием учащихся на второй год и третий год обучения *при наличии свободных мест* И *на основе собеседования и определения возможности включения в программу*.

Условия формирования групп:

Группы формируются разновозрастные.

Количество детей в группе:

1-ый год обучения – 15 человек;
2-ой год обучения - 12 человек;
3-ий год обучения - 10 человек.

Режим занятий:

1 год обучения - 2 раза в неделю по 1 часу – 72 академических часа в год.
2 год обучения - 2 раза в неделю по 1 часу – 72 академических часа в год.
3 год обучения - 2 раза в неделю по 1 часу – 72 академических часа в год.
Продолжительность перерывов между занятиями – не менее 10 минут.

Формы проведения занятий: учебно-тренировочная игра, учебная тренировка, соревнование, турнир.

Формы организации деятельности:

- групповая (групповая игра, отработка упражнений по одному, в парах, четверках);
- коллективная (игра, соревнование);
- фронтальная (объяснение правил игры, показ упражнений педагогом);
- индивидуальная (самостоятельное выполнение упражнений, коррекция недочетов).
- кольцо, коррекция недочетов).

Материально-техническое оснащение программы:

- спортивный зал;
- раздевалки – 2 шт.;
- теннисные столы – 2 шт.,
- перекладины для подтягивания в висе;
- стойки-ограничители;
- скакалки для прыжков;
- набивные мячи – 20 шт;
- мячи для настольного тенниса – 30 шт.;
- ракетки для настольного тенниса – 20 шт.;

– свисток - 1 шт.

- Спортивные снаряды:

– гимнастические скамейки - 4 шт;

– гимнастические стенки - 4 шт.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1 Учебный план 1-го года обучения ДОП «Настольный теннис».

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля /аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение. Игра.
2	Техника: совершенствование передвижения и координации.	17	5	12	Выполнение контрольных упражнений
3	Тактика: отработка технико– тактической комбинации.	17	5	12	Выполнение контрольных упражнений
4	Игры на счёт.	12	1	11	Игра
5	Простые упражнения по элементам (без усложнений).	12	3	9	Педагогическое наблюдение
6	Контроль нормативов физического развития.	6	1,5	4,5	Сдача контрольных нормативов
7	Соревнования	6	1,5	4,5	Игра
8	Итоговое занятие. Игра.	1	0,5	0,5	Игра
	ИТОГО	72	18	54	

2.2 Учебный план 2-го года обучения ДОП «Настольный теннис».

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля /аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение. Игра.
2	Тактическая подготовка.	17	5	12	Выполнение контрольных упражнений
3	Техническая подготовка.	17	5	12	Выполнение контрольных упражнений
4	Игровая подготовка.	12	1	11	Игра на счет
5	Упражнения по элементам (тренинг).	12	3	9	Педагогическое наблюдение
6	Контроль нормативов физического развития.	6	1,5	4,5	Сдача контрольных нормативов
7	Соревнования	6	1,5	4,5	Игра
8	Итоговое занятие. Игра.	1	0,5	0,5	Игра
	ИТОГО	72	18	54	

2.3 Учебный план 3-го года обучения ДОП «Настольный теннис».

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля /аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Спортив-	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение. Игра.

	ная гигиена, предупреждение травматизма				
2	Тактическая подготовка	17	5	12	Выполнение контрольных упражнений
3	Техническая подготовка	17	5	12	Выполнение контрольных упражнений
4	Игровая подготовка.	12	1	11	Игра на счет
5	Упражнения по элементам (тренинг).	12	3	9	Педагогическое наблюдение
6	Контроль нормативов физического развития.	6	1,5	4,5	Сдача контрольных нормативов
7	Соревнования	6	1,5	4,5	Игра
8	Заключительное занятие. Игра.	1	0,5	0,5	Игра
	ИТОГО	72	18	54	

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1 Рабочая программа 1-го года обучения:

На первом году обучения основной особенностью образовательного процесса является знакомство учащихся с основными терминами и понятиями игры настольный теннис, определение индивидуальных способностей детей.

Задачи 1-го года обучения:

Обучающие:

- начать знакомить учащихся с историей возникновения тенниса;
- начать изучать основные правила игры в настольный теннис;
- начать обучать учащихся технике и тактике настольного тенниса;
- начать учить регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- начать развивать основные двигательные качества: силу, выносливость, скорость;
- начать развивать координацию, гибкость;
- начать развить глазомер, точность, меткость;
- начать развивать коммуникативные способности, умение работать в команде.

Воспитательные:

- повышать игровую культуру на основе изучения правил игры в настольный теннис;
- воспитывать игровую дисциплину;
- начать воспитывать: дисциплинированность, спортивное трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей
- начать формировать потребность в регулярных занятиях спортом.

Содержание программы 1-го года обучения

ТЕМА 1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство. История возникновения и развития игры. Оборудование и инвентарь. Правила игры. Роль спортивных игр в здоровом образе жизни. Инструктаж по ТБ (правила поведения спортивном зале, в раздевалках, на стадионе, на улице, в общественных местах.). Запрещённые действия во время тренировок. Правила дорожного движения, дорога в школу. Спортивная одежда и обувь. Простейшие приспособления для тренировки. Общее понятие о гигиене спортсмена.

Практика: подвижные игры на основе настольного тенниса на стимулирование двигательной активности учащихся - на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

ТЕМА 2. Техника: совершенствование передвижения и координации.

Теория: Способы хватки ракетки. Основная стойка и позиции. Виды и приемы мяча: удары по мячу правой и левой сторонами ракетки; двумя сторонами поочередно; на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей ракеткой без отскока от нее; в движении; с поворотами; изменениями направления бегом; шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки. Удар по мячу, выбрасываемому (отбиваемому) тренером или партнером.

Подачи: чередование и выполнение серии различных подач. Отражение подач и ударов: «накатами», «подрезками», «подставками». Игра двумя мячами «накатом» слева и справа. Ведение счета в игре, знакомство с протоколом. Работа со счетчиками вовремя проведения матча.

Техника передвижения у стола, координация, точность попадания.

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Занятия физкультурой в домашних условиях. Значение общефизической подготовки при игре в настольный теннис. Правила по технике безопасности при выполнении общефизических упражнений. Упражнения для развития физических способностей. Виды упражнений. Разминка, ее значение. Контрольные упражнения.

Практика: упражнения с ракеткой и мячом (набивание), техника передвижений у стола, координация, подача мяча, атака, контратака.
Отработка упражнений:

-многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;

-упражнения с ракеткой мячом: броски мяча правой (левой) рукой от пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя и одной рукой;

-различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке» подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

-различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой сторонами ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

-упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

-удары справа и слева по мячу у тренировочной стенки, у приставной к столу половинке стола или тренировочной стенке – серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

-удары на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) педагогом, партнером, тренажером;

-сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) педагогом, партнером;

-многократное повторение ударов на разных скоростях (сначала-медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

-игра на столе с педагогом (партнером) одним видом удара (только слева или только-справа), а затем сочетание ударов справа и слева;

-свободная игра ударами на столе.

ТЕМА 3. Тактика: отработка технико–тактической комбинации.
Теория: тактические приёмы и комбинации, теоретические примеры. Влияние физических упражнений на развитие сердечнососудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека. Правила содержания инвентаря. Ремонт ракеток
Практика: удар справа, удар слева, срезка в ближнюю и дальнюю зону, возврат мяча срезка слева влево.
Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища) Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. Игра в нападении. Накат слева, справа. Техника защиты. Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.
Подвижные игры:

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

-упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки,

удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стенке, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером; -имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

-имитация передвижений влево – вправо - вперед-назад с выполнением с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары; -имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево – вправо, вперед – назад, по «треугольнику»- вперед – вправо – назад, вперед – влево – назад);

-имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание;

-игра на столе с тренером (партнером, тренажером – роботом по направлениям на большее количество попаданий в серии – игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех, направлениях;

-игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в различных) направлении; -выполнение подач разными ударами;

-игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

-игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

ТЕМА 4. Игры на счет.

Теория: Правила игры. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена.

Практика: игра на счет разученными ударами; - игра со всего стола с коротких и длинных мячей; - групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая – с тренером» и другие.

-игра ударами на столе с приставленной крышкой стола.

-игра на расставленных (раздвинутых) половина стола:

-игра на половине стола, подвигаемого к стене и отодвигаемого от стены (половины стола).

-игра на счет разученными ударами;

-игра со всего стола с коротких и длинных мячей.

ТЕМА 5. Простые упражнения по элементам (без усложнений).

Теория: Гигиена. Режим дня спортсмена. Уход за телом. Целесообразность развития таких качеств, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Простейшие упражнения по освоению элементов техники. Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.

Практика:

-упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;

-повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;

-из положения вис на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла по отношению к туловищу;

-подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;

-подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;

-медленный бег на время;

-бег на короткие дистанции на время-20 метров, 30 метров, челночный бег 5по 15метров;

-прыжки с места толчком обеих ног;

-прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);

-прыжки боком вправо-влево;
-прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
-прыжки на одной и двух ногах;
-прыжки через гимнастическую скамейку на время;
-прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;
-ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
-подвижные игры с мячом и без мяча.

ТЕМА 6. Контроль нормативов физического развития.
Теория: Любительский и профессиональный теннис в России. Контроль и самоконтроль занимающихся на основе нормативов. Оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности. Просмотр соревнований квалифицированных спортсменов, учебных кино и видеозаписей.
Практика: сдача контрольных нормативов
-бег 30 метров,
-прыжок в длину
-челночный бег 3 х 10 м,
-поднятие туловища за 30 сек, кол-во раз

ТЕМА 7. Соревнования
Теория: Правила игры в баскетбол. Правила судейства в баскетболе. Жесты судей. Ведущие спортсменов в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства.
Практика: Соревнования. Разбор ошибок. Награждение.

ТЕМА 8. Итоговое занятие. Игра.
Теория: Подведение итогов года. Награждение отличившихся. Инструктаж по ТБ (правила поведения в общественных местах, правила поведения в лесу, правила поведения на воде в открытых водоемах и на плавстредствах, пожарная безопасность дома и на даче). Рекомендации по индивидуальным упражнениям в период летнего отдыха (каникул).
Практика: Итоговая игра. Судейство. Разбор ошибок. Подведение итогов.

Планируемые результаты 1-го года обучения:

Предметные:

- познакомятся с историей возникновения игры настольный теннис будут уметь проводить специальную разминку теннисиста;
- будут знать правила игры в настольный теннис;
- будут владеть основами техники настольного тенниса;
- будут владеть основами судейства в настольном теннисе
- смогут договариваться с членами команды, вместе выполнять поставленные задачи).

Метапредметные:

- будут знать о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;
- будут знать особенности правильного распределения физической нагрузки;
- будут знать правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- будут знать правила проведения соревнований.

Личностные:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

4.2 Рабочая программа 2-го года обучения:

На втором году обучения основной особенностью образовательного процесса является совершенствование физических качеств, овладении техническими приемами и тактикой игры, а так же развитие специфических для настольного тенниса физических качеств (быстрота ударных движений, передвижений, смена игровых позиций и стоек, игровая выносливость), повышение их уровня их уровня

Задачи 2-го года обучения:

Обучающие:

- продолжать знакомить учащихся с историей возникновения тенниса;
- продолжать изучать основные правила игры в настольный теннис;
- продолжать обучать учащихся технике и тактике настольного тенниса;
- продолжать обучать регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- продолжать развивать основные двигательные качества: силу, выносливость, скорость;
- продолжать развивать координацию, гибкость;
- продолжать развить глазомер, точность, меткость;
- продолжать развивать коммуникативные способности, умение работать в команде.

Воспитательные:

- повышать игровую культуру на основе изучения правил игры в настольный теннис;
- продолжать воспитывать игровую дисциплину;
- продолжать воспитывать: дисциплинированность, спортивное трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей
- продолжать формировать потребность в регулярных занятиях спортом.

Содержание программы 2-го года обучения

ТЕМА 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Теория: Приветствие. История развития игры. Настольный теннис – олимпийский вид спорта. Оборудование и инвентарь. Роль спортивных игр в здоровом образе жизни. Роль спортивных игр в здоровом образе жизни. Инструктаж по ТБ (правила поведения спортивном зале, в раздевалках, на стадионе, на улице, в общественных местах.). Запрещённые действия во время тренировок. Правила дорожного движения, дорога в школу. Спортивная одежда и обувь. Простейшие приспособления для тренировки. Общее понятие о гигиене спортсмена. Повторение изученного ранее материала.

Практика: подвижные игры на основе настольного тенниса на стимулирование двигательной активности учащихся - на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей.

ТЕМА 2. Тактическая подготовка.

Теория: Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена.

Практика:

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

Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

Игра в нападении. Накат слева, справа.

Техника защиты.

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

ТЕМА 3. Техническая подготовка.
Теория: Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.
Практика: удар справа, удар слева, срезка в ближнюю и дальнюю зону, возврат мяча срезка слева влево.
Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища) Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. Игра в нападении. Накат слева, справа. Техника защиты. Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.
Подвижные игры:

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

-упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стенке, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером; -имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

-имитация передвижений влево – вправо - вперед-назад с выполнением с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары; -имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево – вправо, вперед – назад, по «треугольнику»- вперед – вправо – назад, вперед – влево – назад);

-имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание;

-игра на столе с тренером (партнером, тренажером – роботом по направлениям на большее количество попаданий в серии – игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех, направлениях;

-игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в различных) направлении; - выполнение подач разными ударами;

-игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

-игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

ТЕМА 4. Игровая подготовка.
Теория: Правила игры. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена.
Практика: игра на счет разученными ударами; - игра со всего стола с коротких и длинных мячей; - групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая – с тренером» и другие.

-игра ударами на столе с приставленной крышкой стола.

-игра на расставленных (раздвинутых) половина стола:

-игра на половине стола, подвигаемого к стене и отодвигаемого от стены (половины стола).

-игра на счет разученными ударами;
-игра со всего стола с коротких и длинных мячей.

ТЕМА 5. Упражнения по элементам (тренинг).
Теория: Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения.
Практика:
-упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
-повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
-из положения вис на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла по отношению к туловищу;
-подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;
-подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
-медленный бег на время;
-бег на короткие дистанции на время-20 метров, 30 метров, челночный бег 5по 15метров;
-прыжки с места толчком обеих ног;
-прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
-прыжки боком вправо-влево;
-прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
-прыжки на одной и двух ногах;
-прыжки через гимнастическую скамейку на время;
-прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;
-ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
-подвижные игры с мячом и без мяча.

ТЕМА 6. Контроль нормативов физического развития.
Теория: Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.
Практика: сдача контрольных нормативов
-бег 30 метров,
-прыжок в длину
-челночный бег 3 х 10 м,
-поднятие туловища за 30 сек, кол-во раз

ТЕМА 7. Соревнования
Теория: Правила игры. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
Практика: Соревнования.
Подвижные игры:
- на стимулирование двигательной активности обучающихся;
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей
Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):
- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий

- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости

- Игровые спарринги:

1 х 1, 1 х 2, 2 х 2

ТЕМА 8. Итоговое занятие. Игра.

Подведение итогов года. Награждение отличившихся учащихся. Инструктаж по ТБ (ПДД, правила нахождения в лесу, открытые водоемы, правила поведения в общественных местах). Гигиена спортсмена. Рекомендации по индивидуальным упражнениям в период летнего отдыха (каникул).

Практика: Итоговая игра. Судейство. Разбор ошибок. Подведение итогов.

Планируемые результаты 2-го года обучения:

Предметные:

- продолжать изучать историю возникновения игры настольный теннис;
- углубят знания правила игры в настольный теннис;
- продолжать изучение основных технических и тактических приемов игры в настольный теннис;
- будут уметь составлять график соревнований в личном зачѐте и определять победителя.

Метапредметные:

- начнут отработку навыков выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, что повлияет на развитие физических способностей учащихся: силы, выносливости, скорости, координации, гибкости;
- будут знать особенности правильного распределения физической нагрузки;
- будут знать правила игры в настольный теннис;
- будут знать правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- будут знать правила проведения соревнований.

Личностные:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

4.3 Рабочая программа 3-го года обучения:

На третьем году обучения основной особенность является формирование у учащихся устойчивой потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом**.**

Задачи 3-го года обучения

Обучающие:

- познакомить учащихся с историей возникновения тенниса;
- обучить основным правилам игры в настольный теннис;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развивать основные двигательные качества: силу, выносливость, скорость;
- координацию, гибкость;
- развить глазомер, точность, меткость;
- развивать коммуникативные способности, умение работать в команде.

Воспитательные:

- повышать игровую культуру на основе изучения правил игры в настольный теннис;
- воспитывать игровую дисциплину;

- совершенствовать волевые качества: дисциплинированность, спортивное трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей
- формировать потребность в регулярных занятиях спортом

Содержание программы 3-го года обучения

ТЕМА 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Теория: Приветствие. Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию учащихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы.

Инструктаж по ТБ (правила поведения спортивном зале, в раздевалках, на стадионе, на улице, в общественных местах.). Запрещённые действия во время тренировок. Правила дорожного движения, дорога в школу. Спортивная одежда и обувь. Повторение изученного ранее материала.

Практика: подвижные игры на основе настольного тенниса на стимулирование двигательной активности учащихся - на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей.

ТЕМА 2. Тактическая подготовка.

Теория: Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление. Меры предупреждения перетренировки и переутомления. Утомление, усталость и перетренированность. Меры предупреждения перетренированности.

Практика:

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

Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

Игра в нападении. Накат слева, справа.

Техника защиты.

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

ТЕМА 3. Техническая подготовка.

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

Практика: удар справа, удар слева, срезка в ближнюю и дальнюю зону, возврат мяча срезка слева влево.

Подвижные игры:

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

-упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стенке, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером; -имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

-имитация передвижений влево – вправо - вперед-назад с выполнением с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и

удары; -имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево – вправо, вперед – назад, по «треугольнику»- вперед – вправо – назад, вперед – влево – назад);

-имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание;

-игра на столе с тренером (партнером, тренажером – роботом по направлениям на большее количество попаданий в серии – игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех, направлениях;

-игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в различных) направлении; - выполнение подач разными ударами;

-игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

-игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

ТЕМА 4. Игровая подготовка.

Теория: Понятие о травмах. Особенности возможных травм (царапины, ушибы, переломы), их признаки и распознание. Первая помощь при травмах.

Практика: игра на счет разученными ударами; - игра со всего стола с коротких и длинных мячей; - групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая – с тренером» и другие.

-игра ударами на столе с приставленной крышкой стола.

-игра на расставленных (раздвинутых) половина стола:

-игра на половине стола, подвигаемого к стене и отодвигаемого от стены (половины стола).

-игра на счет разученными ударами;

-игра со всего стола с коротких и длинных мячей.

ТЕМА 5. Упражнения по элементам (тренинг).

Теория: Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Вредные привычки и их последствия.

Практика:

-упражнения с ракеткой и мячом: броски правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

-различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без 11 отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

- упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке – серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

ТЕМА 6. Контроль нормативов физического развития.

Теория: Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.
Практика: сдача контрольных нормативов
-бег 30 метров,
-прыжок в длину
-челночный бег 3 х 10 м,
-поднятие туловища за 30 сек, кол-во раз

ТЕМА 7. Соревнования
Теория: Правила игры. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
Практика: Соревнования.
Подвижные игры:
- на стимулирование двигательной активности обучающихся;
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):
- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости

- Игровые спарринги:
1 х 1, 1 х 2, 2 х 2

ТЕМА 8. Заключительное занятие. Игра.
Подведение итогов года и всего обучения, возможности занятий спортом в следующем учебном году. Награждение отличившихся учащихся. Инструктаж по ТБ (ПДД, правила нахождения в лесу, открытые водоемы, правила поведения в общественных местах). Гигиена спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Рекомендации по индивидуальным упражнениям в период летнего отдыха (каникул). Заключительное слово.
Практика: Итоговая игра. Разбор ошибок.

Планируемые результаты 3-го года обучения:
Предметные:
- познакомятся с историей возникновения игры настольный теннис будут уметь проводить специальную разминку теннисиста;
- будут знать правила игры в настольный теннис;
- будут владеть основами техники настольного тенниса;
- будут владеть основами судейства в настольном теннисе
- смогут договариваться с членами команды, вместе выполнять поставленные задачи).

Метапредметные:
- будут знать о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;
- будут знать особенности правильного распределения физической нагрузки;
- будут знать правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- будут знать правила проведения соревнований.

Личностные:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.