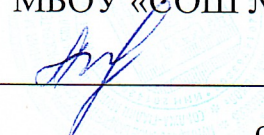


**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ Г.ГРОЗНОГО
МБОУ "СОШ№42" г.Грозного**

ПРИНЯТА

УТВЕРЖДАЮ

на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 31.08.2023 г.

Директор
МБОУ «СОШ №42» г.Грозного

А.М.Межидова
от 31.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

"НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС"

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возрастная категория обучающихся - 10-16 лет

Срок реализации программы - 1год

Составитель: Хадисов Аюб Идрисович
педагог дополнительного образования

г.Грозный
2023г

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.

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

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств - выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» выстроена на **основе следующих нормативных документов:**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12. 2012 года (с изменениями и дополнениями 2016-2017);
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности к дополнительным образовательным программам (приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 №196)

3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р)
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ «СОШ №42» г.Грозного.

Объем и срок реализации программы 1 год, 144 часа.

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

В объединение принимаются девочки и мальчики 10 - 16 лет разного социального статуса, проявившие интерес к настольному теннису и не имеющие противопоказаний, ограничений по здоровью.

Цель и задачи

- Создание условий для развития физических и личностных качеств учащихся, путём привлечения их к занятиям настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные задачи:

- обучение правилам игры в настольный теннис;
- овладение и отработка технических приёмов игры в настольный теннис;
- овладение основами индивидуальной, и парной тактик игры в настольный теннис;
- обучение правильному выполнению специальных физических упражнений;
- обучение учащихся безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене,

истории настольного тенниса.

Развивающие задачи:

-формирование у учащихся двигательных умений и навыков, необходимых для занятий настольным теннисом

- развитие быстроты, ловкости, точности, внимания;

Воспитательные задачи:

-воспитание у учащихся дисциплинированности, решительности, чувство коллективизма, чувств: взаимопомощи и взаимопонимания;

-развитие лидерских качеств

-воспитание потребность в здоровом образе жизни и систематическим занятиям спортом или физической культурой.

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования». Данная программа рассчитана на учащихся, желающих заниматься спортом, имеющих согласие родителей (заявление).

Набор на 1 год обучения производится по заявлениям родителей всех желающих учащихся.

Формы и режим занятий.

1 год обучения - 144 часа в год, 4 часа в неделю. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. Количество учащихся 20 человек, возраст 10-16 лет.

Формы проведения занятий: обучающее занятие, беседа, инструктаж, игра- соревнование, тренировка, тестирование.

Формы организации деятельности детей на занятии:

-фронтальная, работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.)

-групповая, организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в командах для выполнения определенных задач;

-индивидуальная: организуется для работы с отдельными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Формы подведения итогов реализации программы являются:

- Анализ как коллективных так и индивидуальных достижений (обсуждение со всеми учащимися групп).
- Участие в спортивном движении (соревнования), открытые занятия, мастер-классы.

Формы фиксации результатов:

- Диагностическая карта.
- Папка учёта спортивных достижений учащихся (грамоты, дипломы)
- Фотографии учащихся на занятиях, соревнованиях.

Методы и приемы, используемые на занятиях:

- инструктаж (на первых занятиях по теме);
- тренинг (на занятиях по отработке навыка работы в соответствующей технике);
- взаимооценка (на итоговых занятиях по разделам для определения результата деятельности);
- индивидуальные задания (в каждом разделе, начиная со второго полугодия первого года обучения).

2. Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

- сформируются спортивные навыки: быстрота, ловкость, точность;
- разовьются личные качества: внимание, координация, пространственное мышление
- научатся правилам личной гигиены.

Предметные результаты:

- обучатся правилам игры в настольный теннис;
- приобретут теоретические и практические навыки выполнения специальных физических упражнений;
- приобретут уверенные навыки игры в настольный теннис (тактика техника);
- приобретут навыки участия в коллективных проектах, спортивных

соревнованиях различных уровней (ОУ, район, город)

Метапредметные результаты

Регулятивные:

-получат первоначальный опыт организации собственной спортивной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов ***Коммуникативные***

- получают опыт коммуникативных действий в целях осуществления совместной продуктивной деятельности;
- приобретут навыки сотрудничества и взаимопомощи.

Познавательные

- приобретут опыт работы с различными информационными объектами; овладеют начальными формами познавательных универсальных учебных действия (УУД) - исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации.

Содержание учебного (тематического) плана

1. Вводное занятие

Теория. Знакомство с деятельностью объединения, с его целями и задачами, с порядком и планом работы на учебный год, расписание занятий, режим дня, гигиена спортсмена. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по настольному теннису. Необходимые качества и физическая подготовка для участников объединения.

Практика. Выполнение упражнений по ОФП и СФП (проверка физических качеств перед началом учебного года).

Раздел 2. Теоретическая подготовка

Тема. 2.1. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Правила игры в настольный теннис

Теория. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество людей, занимающихся настольным теннисом в России и в мире. Правила игры в настольный теннис.

Тема. 2.2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Теория. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Воспитание чувства ответственности. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

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

Тема. 2.3. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

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

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема. 2.4. Основы техники игры и технической подготовки

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.

2. Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП) Тема. 3.1. Строевые упражнения

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений ОФП, правильное распределение нагрузки на различные группы мышц.

Практика. Выполнение строевых упражнений.

3. Тема. 3.2.. Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для рук, кистей рук и плечевого пояса.

Практика. Выполнение упражнений для рук, кистей рук и плечевого пояса.

4. Тема. 3.3. Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для ног, стоп ног и тазобедренного сустава.

Практика. Выполнение упражнений для ног, стоп ног и тазобедренного сустава.

5. Тема. 3.4. Упражнения для шеи и туловища

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для шеи и туловища.

Практика. Выполнение упражнений для шеи и туловища.

6. Тема. 3.5. Упражнения для всех групп мышц

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для всех групп мышц.

Практика. Выполнение упражнений для всех групп мышц.

7. Тема. 3.6. Упражнения для развития силы

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития силы.

Практика. Выполнение упражнения для развития силы.

8. Тема. 3.7. Упражнения для развития быстроты

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития быстроты.

Практика. Выполнение упражнений для развития быстроты.

9. Тема. 3.8.. Упражнения для развития гибкости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития гибкости.

Практика. Выполнение упражнений для развития гибкости.

10. Тема. 3.9. Упражнения для развития ловкости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития ловкости.

Практика. Выполнение упражнений для развития ловкости.

11. Тема. 3.10.. Упражнения типа «полоса препятствий»

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений типа «полоса препятствий».

Практика. Выполнение упражнений типа «полоса препятствий».

12. Тема. 3.11. Упражнения для развития общей выносливости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития общей выносливости.

Практика. Выполнение упражнений для развития общей выносливости.

13. Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Тема. 4.1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.

Практика. Выполнение упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.

14. Тема. 4.2.. Упражнения для развития игровой ловкости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития игровой ловкости.

Практика. Выполнение упражнений для развития игровой ловкости.

15. Тема. 4.3. Упражнения для развития специальной выносливости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития специальной выносливости.

Практика. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.

16. Тема. 4.4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Практика. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

17. Тема. 4.5. Упражнения с отягощениями

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений с отягощениями.

Практика. Выполнение упражнений с отягощениями.

18. Раздел 5. Техническая подготовка

Тема. 5.1. Исходные положения (стойки)

Теория. Исходные положения (стойки). Правосторонняя стойка. Нейтральная (основная) стойка. Левосторонняя стойка.

Практика. Отработка исходных положений (стоек).

19. Тема. 5.2.. Способы передвижений

Теория. Способы передвижений. Бесшажный. Шаги. Прыжки. Рывки.

Практика. Отработка способов передвижения.

20. Тема. 5.3. Способы держания ракетки

Теория. Способы держания ракетки. Вертикальная хватка – «пером». Горизонтальная хватка – «рукопожатие».

Практика. Отработка способов держания ракетки.

21. Тема. 5.4. Способы подачи

Теория. Подачи по способу расположения игрока. Подачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом.

Практика. Отработка подач.

22. Тема. 5.5. Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка.

Теория. Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка.

Практика. Отработка технических приемов нижним вращением мяча: срезка, подрезка.

23. Тема. 5.6. Технические приемы без вращения мяча

Теория. Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка.

Практика. Отработка технических приемов без вращения мяча.

24. Тема. 5.7. Технические приемы с верхним вращением

Теория. Технические приемы с верхним вращением: накат, топс-удар.

Практика. Отработка технических приемов с верхним вращением.

Раздел 6. Тактическая подготовка

Тема. 6.1. Техника нападения и защиты

Теория. Тактики: атакующий игрок против атакующего игрока; атакующий против защитника; защитник против атакующего; защитник против защитника. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры: пара защитник – нападающий; защитник – защитник.

Практика. Отработка техники нападения и техники защиты.

Раздел 7. Игровая подготовка Тема. 7.1. Игры с партнером

Практика. Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

Тема. 7.2. Игры на счет в парах

Практика. Игра на счет. Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в парах.

Раздел 8. Итоговое занятие

Теория. Знакомство с итоговыми контрольными нормативами, контрольными тестами и организационной структурой проведения зачётных мероприятий. Изучение правил соревнований.

Практика. Контрольно-переводные испытания. Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.

Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы
«Настольный теннис»

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|----------|---|------------------|--------|--------------|-----------------------|
| | | Всего | Теория | Практик а | |
| 1 | Вводное занятие | 3 | 3 | - | Беседа |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 64 | 14 | 50 | Наблюдение |
| 3 | Технико тактическая подготовка | 64 | 14 | 50 | Наблюдение |
| 4 | Участие в соревнованиях | 8 | 2 | 6 | Наблюдение |
| 5 | Контрольные задания | 3 | 1 | 2 | Тестирование |
| 6 | Итоговое занятие. | 2 | 2 | | Награждение лучших |
| | Всего часов | 144 | 36 | 108 | |

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Данная программа предусматривает следующие виды контроля:

- предварительный контроль (опрос, тестирование) - сентябрь;
- текущий контроль знаний (наблюдение) - в декабре;
- итоговый – по окончании обучения по программе (зачет, сдачи контрольных упражнений и нормативов).

Оценочные материалы

Для оценки достижений результатов освоения образовательной программы разработан аналитико-диагностический блок.

Диагностика проводится два раза в год:

1 – входная диагностика (сентябрь-октябрь);

2 – итоговая диагностика (апрель-май).

Диагностика проводится по следующим параметрам:

1. Скорость реакции:

– поймать теннисный мяч, летящий прямо, вправо, влево (три попытки):

высокий уровень – 3 успешные попытки;

средний уровень - 2 успешные попытки;

низкий уровень – 1 успешная попытка или не справился с заданием.

2. Глазомер:

- определить расстояние до кегли, стоящей в 3-х, 5-ти, 10-ти шагах (три попытки):

высокий уровень – 3 успешные попытки;

средний уровень - 2 успешные попытки;

низкий уровень – 1 успешная попытка или не справился с заданием.

3. Гибкость:

- выполнить наклоны из положения, стоя с касанием пола ладонями:

высокий уровень – достает ладонями до пола;

средний уровень - достает кончиками пальцев до пола;

низкий уровень – достает руками до щиколоток.

Критерии оценивания: каждое задание оценивается по 3-х бальной системе, и результат записывается в таблицу:

3 балла – обучающийся справился с заданием без помощи педагога.

2 балла – обучающийся частично справился с заданием при подсказке педагога или допустил ошибки.

1 балл – обучающийся не справился с заданием.

В соответствии с критериями можно выделить три уровня освоения программы:

1 уровень – высокий 8-9 баллов (характеризуется выполнением заданий более 80 процентов - задания выполнены полностью без ошибок).

2 уровень – средний 5-7 баллов (характеризуется выполнением заданий от 60 до 80 процентов - все задания выполнены, но допущены неточности или минимальные ошибки).

3 уровень – низкий 1-4 балла (характеризуется выполнением заданий от 30 до 50 процентов или не справился совсем с заданиями).

Например, дано задание – выполнить 10 накатов справа; если обучающийся выполняет 3-5 накатов – это низкий уровень, 6-8 накатов – средний уровень и 9-10 накатов – высокий уровень.

Раздел 4. Комплекс организационно- педагогических условий.

4.1. Материально-технические условия реализации программы.

Занятия проводятся в спортивных помещениях, оборудованных в соответствии с санитарно-техническими требованиями для проведения групповых форм работы. Список используемого оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы, приведен в таблице 2.1. Средства обучения и дидактические материалы приведены в таблице 2.2.

| № п/п | Наименование | Количество, шт. | |
|-------|-------------------------------|-----------------|--|
| 1 | Спортивное помещение | 1 | помещение для занятий, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям |
| 2 | Стол для настольного тенниса | 2 | Оборудование для проведения занятий |
| 3 | Сетка для настольного тенниса | 2 | |
| 4 | Мячи для настольного тенниса | 15 | |
| 5 | Ракетки теннисные | 15 | инвентарь |

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа может быть реализована одним педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися.

4.3. Учебно-методическое обеспечение

Методы обучения: Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные и методы проведения занятий.

| Название учебной темы | Форма занятия | Название и форма методического материала | Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса |
|--------------------------|---------------|---|---|
| «Настольный теннис» | | | |
| Раздел 1. Вводная часть. | Комб. | Тематический материал, презентация по теме. «Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях | Словесный, наглядный |

| | | | |
|--|------|--|--|
| | | настольным теннисом» | |
| Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе. | комб | Презентации, видео уроки, тематические разработки. Плакат «подачи в настольном теннисе» Плакат «основные удары в настольном теннисе» | словесный наглядный практический |
| Раздел 3. Удары в настольном теннисе с правой стороны стола. | комб | Презентации, видео уроки, тематические разработки., | словесный наглядный практический |
| Раздел 4. Удары в настольном теннисе с левой стороны стола. | комб | Презентации, видео уроки, тематические разработки. Плакат «основные удары в настольном теннисе» Плакат «подачи в настольном теннисе» | словесный наглядный практический |

| | | | |
|---|------|---|--|
| Раздел 5. Подача мяча в настольном теннисе. | комб | Презентации, видео уроки, дидактический материал. Плакат «основные удары в настольном теннисе» Плакат «подачи в настольном теннисе» | словесный наглядный практический |
|---|------|---|--|

Основные методы обучения:

- словесный: создаёт предварительное представление об изучении упражнений и для этой цели используется: рассказ, замечание, указание.
- наглядно-практический: применяется в виде показа упражнений, наглядных пособий, специальной литературе, видеофильмов.
- практические методы: упражнения, соревнования.

При проведении занятий в группах первого года обучения учитывается базовый потенциал физической подготовки обучающегося и при составлении плана занятий основное время отводится развитию общефизической и специально-физической подготовки, потому что статистическая физическая сила и скорость динамики, выносливость, гибкость и формирование логики теннисиста (обладание биомеханическим анализом), всё это – базовый фундамент становления теннисиста.

По форме занятий при освоении навыков игры в настольный теннис на начальном этапе обучения предпочтительна **игровая форма** подачи учебного материала, который содержит технические и тактические элементы игры. На начальных этапах обучения возникает необходимость твердо усвоить некоторые операции, такие как умело перемещаться, грамотно защищаться. Содержание определенных тренировочных заданий

в форме игр способствует формированию и развитию необходимых специфических качеств. Применение игровых заданий позволяет быстрее и эффективнее формировать навыки игры в настольный теннис. **Игра**, являясь благоприятным фоном освоения приемов и технических действий, развивает качества, необходимые спортсмену, содействует выявлению способных подростков, делает образовательный процесс более благотворным и эмоциональным. В таких играх обучающиеся приучаются самостоятельно решать встающие перед ними задачи, привыкают защищаться не отступая, приобретают навыки рационального использования площадки, оценивать значение элементов и правильного их выбора в зависимости от сложившейся ситуации. Одно из главных достоинств игр в настольный теннис состоит в том, что на фоне всесторонней физической подготовки формируются первые представления о способах достижения победы.

Для удобства процесс обучения двигательным действиям условно разделен на три этапа.

На первом этапе обучения основными задачами являются:

Формирование правильного представления об изучаемом техническом действии.

Определение основы техники выполнения.

Для создания правильного представления об изучаемом приеме в настольном теннисе необходимо его назвать и продемонстрировать. На первом этапе у обучающихся формируется правильное представление о техническом действии и его тактическом назначении.

На втором этапе обучения решаются задачи:

Овладение основой техники выполнения приема, подач в настольном теннисе.

Выполнение приемов в целом и в различных вариантах.

Задачи второго этапа решаются через:

- а) выполнение отдельных частей приема;
- б) выполнение имитационных упражнений;

в) уточнение деталей техники выполнения;

г) повторное выполнение в целом.

На данном этапе педагог добивается от обучающихся умения выполнять по частям. После чего переходят к овладению в целом и затем к выполнению его вариантов.

На последнем этапе обучения техническому действию обучающимися закрепляются умения выполнять прием в различных вариантах, сочетать прием с другими техническими действиями и выполнять его в учебно-тренировочных и соревновательных упражнениях. Это достигается через многократное выполнение и через сочетание с другими техническими действиями в учебно-тренировочных занятиях. Обучающиеся свободно и рационально выполняют приемы в сочетании с другими техническими действиями в различных тактических ситуациях, а также качественно выполняют на соревнованиях.

Обучение правилам судейства и требованиям проходит в форме учебных занятий, целенаправленно совмещая практические занятия и соревнования, в соответствии с положением о соревнованиях по настольному теннису и правилам судейства проводятся. Приобретенные знания, умения и навыки судейства обучающимися применяются на занятиях самостоятельно или параллельно дублируя действия судьи своими жестами и сигналами.

Использование видеоматериала хода соревнований, просмотр и обсуждение, способствует прочному закреплению навыков судейства.

Список литературы для педагога:

- Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М 2008.
- Байгулов Ю.П. Роль подачи и как её тренировать. // Настольный теннис. – 2008, №8.
- Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. – М.,2009.
- Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры: психология человеческой судьбы. – М., 2008.
- Гуревич П.А. 300 соревновательно - игровых заданий по физическому воспитанию. Минск, «Высшая школа», 2010.
- Иванов В.С. Теннис на столе. - М 2006.
- Зимкин Н.В. Физиология человека. М: ФиС, 2005.
- Корнелиус Х. ФейрШошана. Выиграть может каждый. Как разрешать конфликты. – М., 2002.
- Лян Джо – Хуэй, Фу Ци – Фан. Развитие настольного тенниса в Китае. 2004.
- Матыцин О.М. Атака – это дух времени. // Настольный теннис. - 2008 №7.
- Марков В.Н. Желанная победа // «Настольный теннис. 2007 №3
- Марков В.Н. Спортсмен года. // Настольный теннис. – М. 2009 №1.
- Основы морфологии и физиологии детей и подростков. Под ред. А.А. Максименко, В.Г. Никитушкина – Киев, 2010
- Орман Л.И. Современный настольный теннис. – 2007.
- Правила. Международная федерация настольного тенниса (ИИТФ) Лондон – Москва. 2007
- Паренс Г. Агрессия наших детей. М.: «Форум», 2007.
- Попков А.В., Литвинов Е.Н. «Программы по физической культуре для учащихся I – XI классов. Антистрессовая пластическая гимнастика». – М., «Просвещение». 2006.
- Прихожан А. Психология неудачника, тренинг уверенности в себе. – М., 2005.

Сборник «Новое в методике воспитания физических качеств у юных спортсменов». ФиС, 1987, 2003 г.

Спортивные и подвижные игры. Под ред. Чумакова П.А., М., ФиС, 2000.

Фопель Е.Л. Как научить детей сотрудничать. – М., Ч. 4, 2006.

Ширяев А.Г., Алексеев Б.П. Актуальные проблемы спортивной тренировки, 2006.

Филин В.П, Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М: ФиС, 2005

Харрс Д. Учение о тренировке. М: ФиС, 2011

Шпрах С.Д. У меня секретов нет...// Настольный теннис. – М. 2009 №1

Шпрах С.Д. Прием подач. // Настольный теннис. – М. 2008 №1.

Список литературы для детей:

1. Берчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. //Советский спорт. 2000г. Москва.

2. Коллигорский В.В. Мячик над столом. // Физкультура и спорт. 2008г. Москва.

3. Амелин А.Н. Настольный теннис. //Физкультура и спорт. 2008г. Москва.

4. Балайшите Л.И. «От семи до...» Москва 2004г.

5. Амелин А.Н., Пашинин Н.В. «Азбука спорта. Настольный теннис» 2005 Москва.

6. Шпрах С.Д. У меня секретов нет...// Настольный теннис. – М. 2009 №1.1.

7. Марков В.Н. Желанная победа // «Настольный теннис. 2008 №3.

8. Марков В.Н. Спортсмен года. // Настольный теннис. – М. 2009 №1.

9. Шпрах С.Д. Прием подач. // Настольный теннис. – М.2008 №1.

Интернет ресурсов:

<http://sport5.sochi-schools.ru/wp-content/uploads/2014/10/Dopolnitelnaya-obshherazvivayushhaya-programma-po-tennisu.pdf>

<https://multiurok.ru/files/dopolnitelnaia-obrazovatelnaia-programma-nastolnyi.html>

Календарно-тематическое планирование
кружка "Настольный теннис" на 2023-2024 учебный год

| № п\п | Тема занятия | Кол- во часов | План- я дата | Факт-я дата |
|----------|---|---------------------|-----------------|----------------|
| 1. | Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. | 2 | 06.09 | |
| 2. | Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности. | 2 | 08.09 | |
| 3. | Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч). | 2 | 13.09 | |
| 4. | Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока. | 4 | 15.09 20.09 | |
| 5. | Расположение и передвижение игрока у теннисного стола. | 4 | 22.09 27.09 | |
| 6. | Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа. | 2 | 29.09 | |
| 7. | Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног. | 2 | 04.10 | |
| 8. | Подвижная игра: «Третий лишний». | 2 | 06.10 | |
| 9. | Подвижная игра: «Салки». | 2 | 11.10 | |
| 10. | Подвижная игра: «Один против всех». | 2 | 13.10 | |
| 11. | Подвижная игра: «Круговая». | 2 | 18.10 | |
| 12. | Подвижная игра: «Воздушный мяч». | 2 | 20.10 | |
| 13. | Эстафеты с использованием мяча и | 2 | 25.10 | |

| | | | | |
|-----|--|---|-------|--|
| | ракетки для настольного тенниса. | | | |
| 14. | Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой). | 2 | 27.10 | |
| 15. | Прыжки: с места толчком обеих ног в длину, выпрыгивание из низкого приседа. | 2 | 01.11 | |
| 16. | Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног. | 2 | 03.11 | |
| 17. | Жонглирование мячом: удары двумя сторонами ракетки, удары ребром ракетки и различное сочетание ударов. | 2 | 08.11 | |
| 18. | Отжимания от пола: ладони на расстоянии 15-20 см от плеч, ладони на уровне плеч. | 2 | 10.11 | |
| 19. | Подтягивания на перекладине. | 2 | 15.11 | |
| 20. | Упражнения на растяжку мышц верхнего плечевого пояса. | 2 | 17.11 | |
| 21. | Приседания с отягощениями «ножницы». | 2 | 29.11 | |
| 22. | Упражнения на растяжку мышц ног и стопы. | 2 | 01.12 | |
| 23. | Передвижения у стола назад-вперед, вправо-влево (с имитацией удара). | 2 | 06.12 | |
| 24. | Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки. | 2 | 08.12 | |
| 25. | Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола. | 2 | 13.12 | |
| 26. | Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо | 2 | 15.12 | |

| | | | | |
|-----|---|---|----------------|--|
| | велосипеда). | | | |
| 27. | Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки. | 2 | 20.12 | |
| 28. | Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда). | 2 | 22.12 | |
| 29. | Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом. | 2 | 27.12 | |
| 30. | Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом. | 2 | 29.12 | |
| 31. | Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа. | 2 | 10.01 | |
| 32. | Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа. | 2 | 12.01 | |
| 33. | Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» справа. | 2 | 17.01 | |
| 34. | Атакующие удары, длинный «накат» справа. | 2 | 19.01 | |
| 35. | Атакующие удары, короткий «накат» справа. | 2 | 24.01 | |
| 36. | Двухсторонняя игра с отработкой удара «накат» справа с попаданием в правую половину стола. | 2 | 26.01 | |
| 37. | Двухсторонняя игра с отработкой удара «подрезка» справа с попаданием в правую половину стола. | 4 | 31.01 02.02 | |
| 38. | Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов справа с попаданием в правую половину стола. | 4 | 07.02 09.02 | |
| 39. | Имитация удара «накат» слева на | 2 | 14.02 | |

| | | | | |
|-----|---|---|----------------|--|
| | месте без ракетки. | | | |
| 40. | Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола. | 2 | 16.02 | |
| 41. | Удары ракеткой слева «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда). | 2 | 21.02 | |
| 42. | Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки. | 2 | 28.02 | |
| 43. | Удары ракеткой слева «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда). | 2 | 01.03 | |
| 44. | Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом. | 2 | 06.03 | |
| 45. | Удар слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом. | 2 | 13.03 | |
| 46. | Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» слева | 2 | 15.03 | |
| 47. | Атакующие удары, длинный «накат» слева. | 2 | 20.03 | |
| 48. | Атакующие удары, короткий «накат» слева. | 2 | 22.03 | |
| 49. | Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева. | 4 | 27.03 29.03 | |
| 50. | Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева. | 4 | 03.04 05.04 | |
| 51. | Подача мяча без вращения. | 2 | 10.04 | |
| 52. | Свободная игра, удар ракеткой справа и слева. | 2 | 12.04 | |
| 53. | Подача мяча с нижним вращением по | 2 | 17.04 | |

| | | | | |
|-----|---|---|----------------|--|
| | диагонали и прямо. | | | |
| 54. | Подача мяча с верхним вращением по диагонали и прямо. | 4 | 19.04 24.04 | |
| 55. | Подача мяча в определенную игровую зону с использованием всех вращений. | 4 | 26.04 03.05 | |
| 56. | Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали. | 4 | 08.05 10.05 | |
| 57. | Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо. | 4 | 15.05 17.05 | |
| 58. | Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали. | 4 | 22.05 24.05 | |
| 59. | Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо. | 4 | 29.05 31.05 | |
| 60. | Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису. | 2 | | |