

ДТЗН ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ СЕМЕЙНОМУ ВОСПИТАНИЮ ИМЕНИ Г.И.РОССОЛИМО
ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
(ГБУ ЦССВ ИМ.Г.И.РОССОЛИМО)

Принято на заседании
Педагогического совета
ГБУ ЦССВ им.Г.И. Россолимо
Протокол № 4
от « 29 » сентября 2021 г.

Утверждено
Директор ГБУ ЦССВ
им. Г.И.Россолимо
Е.И. Возжаева
Приказ № 357/1
от « 29 » сентября 2021 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
«Настольный теннис»

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Маркин Сергей Михайлович,
педагог дополнительного образования

г. Москва
2021

Пояснительная записка

Актуальность, целесообразность программы. Настольный теннис - это один из самых доступных видов спорта. Заниматься и играть в настольный теннис можно как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Он не требует большого и дорогого инвентаря, достаточно иметь две ракетки, мяч, стол и желание.

Настольный теннис не только спорт, но и увлекательная азартная игра, в которую любят и могут играть все желающие, независимо от возраста и способностей. Неудивительно, что с раннего возраста дети проявляют большой интерес к этой игре. Занятия настольным теннисом способствуют формированию и развитию личности ребенка.

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

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

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

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени воспитанников, формирование физических качеств,

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

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная.

По уровню освоения программа базовая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Цель программы: создание условий для всестороннего развития физических способностей и личностных качеств, укрепления здоровья, специальной физической подготовки обучающихся посредством занятий, овладение основами базовой техники игры в настольный теннис.

Задачи программы.

Воспитательные:

- поддерживать здоровый образ жизни, соблюдать личную гигиену, режим дня и питания, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- на личном примере показывать все достоинства и положительные качества культуры здорового и безопасного образа жизни, пропагандировать здоровый образ жизни;
- сформировать морально-волевые качества, умение проявлять упорство в достижении поставленных целей;
- продолжать формировать навыки общения;
- уметь работать в коллективе и быть готовым оказать помощь и поддержку.

Развивающие:

- развить двигательные функции и физические качества (сила, ловкость, быстрота реакции), общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- развить спортивные способности через освоение и совершенствование специальной физической подготовки;
- уметь планировать свою деятельность, распределять нагрузку, осознанно ставить перед собой цели и задачи, находить пути их решения;
- уметь находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- уметь анализировать и объективно оценивать собственные результаты, находить возможности и способы их улучшения.

Образовательные:

- овладеть основами базовой техники игры в настольный теннис;
- иметь элементарную теоретическую подготовку;
- уметь правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- совершенствоваться на занятиях и сохранять высокий уровень своих способностей и навыков теннисиста;

– улучшать индивидуальные показатели по физической и технической подготовке.

Планируемые результаты:

Личностные:

– умение поддерживать здоровый образ жизни, соблюдать личную гигиену, режим дня и питания, организовать свой отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

– на личном примере осознать все достоинства и положительные качества культуры здорового и безопасного образа жизни, пропагандировать здоровый образ жизни;

– сформировать в себе морально-волевые качества, уметь проявлять упорство в достижении поставленных целей;

– сформировать умение работать в коллективе и готовность оказать помощь и поддержку.

Метапредметные:

– развитие двигательных функций и физических качеств (сила, ловкость, быстрота реакции), общую выносливость организма к физическим нагрузкам;

– умение планировать свою деятельность, правильно распределять нагрузку, осознанно ставить перед собой цели и задачи, уметь находить пути их решения;

– умение находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их исправления;

– умение анализировать и объективно оценивать собственные результаты, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные:

овладение основами базовой техники игры в настольный теннис;

– владение элементарной теоретической подготовкой;

– умение правильно определять и регулировать свою физическую нагрузку;

– совершенствование и сохранение высокого уровня своих способностей и навыков теннисиста.

Краткая характеристика двигательных навыков.

В современном мире большинство детей ведут сидячий и малоактивный образ жизни. При этом физические навыки у них развиты достаточно неплохо. Программа «Настольный теннис» призвана решить проблему недостатка движений и сформировать у воспитанников новые интересы.

Срок реализации программы и её объём.

1 год, 70 часов.

Форма обучения.

Очная.

Режим занятий и особенности организации учебного процесса.

2 занятия в неделю по 45 минут. Занятия могут быть групповыми, подгрупповыми, индивидуальными.

Форма подведения итогов реализации программы.

Программа предусматривает вводную, промежуточную и итоговую диагностику результатов обучения обучающихся.

Содержание программы Учебно-тематический план

Таблица тематического распределения количества часов

№ п/п	Раздел	Кол-во занятий
1.	Вводное занятие	1
2.	Диагностика вводная	1
3.	Правила игры и содержание инвентаря	1
4.	Общефизическая подготовка	10
5.	Специальная физическая подготовка	18
6.	Промежуточная диагностика	1
7.	Техника и тактика игры	18
8.	Учебные игры	10
9.	Учебные игры в парах	8
10.	Диагностика итоговая	1
11.	Подведение итогов	1
ИТОГО:		70

Содержание учебно-тематического плана

1. Теоретические сведения.

- сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;
- инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
- правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- методика судейства соревнований;
- оборудование места занятий, инвентарь для игры в настольный теннис;
- действующие правила игры, терминология;
- перспективы дальнейшего развития правил;
- влияние правил игры на её развитие.

Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь, необходимый для занятий.

2. Правила игры и содержание инвентаря.

Знакомство с правилами игры в настольный теннис. Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена.

Правила игры в настольный теннис.

Настольный теннис - олимпийский вид спорта, в котором теннисисты перебивают мяч ракетками на столе через сетку, натянутую посередине стола. Задача игроков при помощи специальной теннисной ракетки отправить теннисный мяч через сетку на сторону соперника таким образом, чтобы соперник не смог вернуть его обратно. При этом, требуется, чтобы мяч всегда попадал на стол. В теннис играют либо два игрока (одиночная игра), либо две команды по два игрока (парная игра).

Игра в настольный теннис ведется до выигрыша одной из сторон 11 очков на большинство из 3-х партий (для обучающихся), 5-ти (игры в подгруппах) или 7-ми партий (финалы и главные соревнования).

Порядок игры.

В одиночных встречах подающий должен первым выполнить правильную подачу, принимающий должен затем выполнить правильный возврат, после чего подающий и принимающий поочередно выполняют правильный возврат.

В парных встречах подающий должен первым выполнить правильную подачу, принимающий должен затем выполнить правильный возврат, после чего партнер подающего должен произвести правильный возврат, затем правильный возврат следует выполнить партнеру принимающего; в дальнейшем каждый игрок в такой же очередности должен выполнить правильный возврат.

Переигровка. Розыгрыш переигрывается, если:

- при подаче мяч, пролетая «над или вокруг» комплекта сетки, коснется его (при условии, что во всех других отношениях подача выполнена правильно) или принимающий (или его партнер) помешает мячу;
- подача выполнена, когда принимающий (пара) не готов к приему мяча, при условии, что никто из принимающих не пытался отбить мяч;
- ошибка при выполнении правильной подачи, правильного возврата или какого-либо другого требования правил игры произошла помимо воли игрока;
- игра прервана судьей или судьей-ассистентом.

Игра может быть остановлена:

- для исправления ошибки в очередности подачи, приема или смены сторон;
- введения правила активизации игры;
- предупреждения или наказания игрока;
- поскольку игровые условия изменились настолько, что это могло повлиять на исход розыгрыша.

Очко.

Игрок выигрывает очко, если:

- соперник не выполнил правильную подачу;
- соперник не выполнил правильный возврат;

- после его правильной подачи или правильного возврата мяч до удара его соперника коснется чего-либо, кроме комплекта сетки;
- мяч, пролетит позади его концевой линии, не коснувшись его стороны игровой поверхности после того, как он был отбит соперником;
- соперник мешает полету мяча;
- соперник ударяет мяч дважды подряд;
- соперник ударяет мяч стороной ракетки, поверхность которой не соответствует требованиям правил;
- соперник или то, что он надевает или носит, сдвинет игровую поверхность, пока мяч в игре;
- соперник или то, что он "надевает или носит" коснется комплекта сетки, пока мяч в игре;
- соперник коснется свободной рукой игровой поверхности;
- в парной встрече кто-либо из его соперников ударяет по мячу не в порядке, установленном первым подающим и первым принимающим.

Партия. Партию выигрывает игрок (пара), первым набравший 11 очков, если оба игрока (пары) набрали по 10 очков; то в этом случае партия будет выиграна игроком (парой), который первым наберет на 2 очка больше соперника (пары).

Встреча. Встречу следует проводить на большинство из 3, 5, 7 или 9 партий. При этом если встреча проводится из 5 партий, то выигрывает игрок первый одержавший победу в 3 партиях. Во встрече из 7 партий выигрывает игрок, первый одержавший победу в 4 партиях. Игра должна быть непрерывной в течение всей встречи, за исключением разрешенных перерывов.

Парная встреча. В парных встречах действуют следующие дополнительные правила. Подающий выполняет подачу справа «полуплощадки» подачи на своей стороне в правую «полуплощадку» на стороне принимающей пары (по диагонали). При нарушении этого условия подачу считают проигранной подающей парой. При этом мяч, попавший в срединную линию, засчитывается как поданный правильно.

Подающий выполняет подачу, принимающий отбивает мяч, затем мяч отбивает партнер подающего, после него отбивает партнер принимающего. Далее каждый из играющих поочередно отбивает мяч в указанной последовательности до конца розыгрыша очка. Мяч, отбитый не в очередь, считается проигранным.

Пара, начинающая партию, должна решать, кто из партнеров будет подавать первым, а затем принимающая пара решает, кто будет принимать подачи первым. Расстановку участников для очередности приема подач в первой партии выбирает та пара, которая принимает.

3. Общая физическая подготовка.

Упражнения общефизической подготовки:

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за

голову с касанием их 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; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.

Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками).

Подвижные игры с мячом и без него.

Упражнения для развития равновесия.

Упражнения на координацию движений.

4. Специальная физическая подготовка.

Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость.

Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча.

Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.

Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции.

Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу: упражнения у стенки, на столе со щитом, с партнером. Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения.

Совершенствование навыков освоенных приемов срезов и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений.

Упражнения с подбросом мяча без ракетки; упражнения, имитирующие сам удар, без мяча, контролируя движения у зеркала. Работа над выполнением подачи с мячом у стола, придвинутого к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень.

Имитация движений ракеткой без мяча. Отработка подачи на столе, придвинутом к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Демонстрация удара тренером. Освоение основной стойки – положения: постановка ног и разворот туловища. Ознакомление с движением рук без мяча. Учить согласованности движений во время выполнения подрезки, скоординированности движений туловища, плеча, предплечья и кисти. Изучение движений в игровой обстановке.

5. Техническая и тактическая подготовка.

Знакомство с понятием «тактика». Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу, активную игру, погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах

эффекта отклонения траектории мяча. Тактический вариант: «смена игрового ритма».

Работа над выполнением подачи с мячом на столе, придвинутом к стене. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Главное правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы. Указания по приему длинных подач. Указания по приему коротких подач. Тактический вариант: «длительный розыгрыш очка». Тактический вариант «перехват инициативы».

Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

Удары справа и слева ракеткой по мячу у приставленной половинки стола – серийные удары, одиночные удары.

Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.

Освоение хватки и закрепление ее через упражнения.

Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол.

Нейтральная стойка теннисиста. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола.

Двушажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги. Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения.

8. Учебные игры

Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения. Игра на счет. Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины).

9. Учебные игры в парах

Проведение игр на счет в парах.

Методическое и организационно-педагогическое обеспечение

Формы, методы, технологии.

Основополагающими принципами реализации данной программы являются следующие принципы физического воспитания: *доступности и индивидуальности, наглядности, динамичности, систематичности, сознательности и активности.*

Доступность заключается в полном соответствии между возможностями и объективными трудностями, возникающими при выполнении конкретного задания. Методическими условиями доступности являются: преемственность

физических упражнений — от освоенного к неосвоенному, постепенность — от простого к сложному. Для каждого занимающегося спортсмена составляется программа с учетом его *индивидуальных особенностей*.

Принцип наглядности отражается в широком использовании, как зрительного анализатора, так и других органов чувств. При пояснении техники ударов, подач и способов приема подач, а также тактике игры, большое значение имеет просмотр фото и видео материала, правильный показ техники приемов, а также доступное объяснение материала.

Динамичность заключается в росте спортивного результата, показанного на тренировке или во время соревнований.

Систематичность — регулярность занятий, система чередования интенсивности нагрузки, непрерывность всего процесса физического воспитания.

Принцип сознательности и активности заключается в формировании осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным заданиям занятия. Предпосылкой возникновения устойчивого интереса и осмысленного отношения к тренировкам, являются мотивы, побуждающие заниматься спортом. Данный принцип предусматривает необходимость доведения до сознания учащегося конкретного смысла выполнения задания той или иной задачи. Во время выполнения упражнения перед занимающимся ставится специальная установка на «прочувствование» движения.

Методы обучения, используемые на занятиях студии «Настольный теннис».

1. *Словесные*: педагог посредством слова излагает, объясняет учебный материал, а обучаемые посредством слушания, запоминания и осмысления активно его воспринимают и усваивают.

2. *Рассказ*: устное повествовательное изложение учебного материала, не прерываемое вопросами к обучаемым; в ходе применения рассказа используются такие методические приемы, как: изложение информации, активизации внимания, логические приемы сравнения, сопоставления, выделения главного.

3. *Объяснение*: словесное истолкование закономерностей, существенных свойств изучаемого объекта, отдельных понятий и явлений.

4. *Беседа*: предполагает разговор педагога с обучающимися; беседа — диалогический метод обучения, при котором педагог путем постановки тщательно продуманной системы вопросов подводит обучающихся к пониманию нового материала или проверяет усвоение уже изученного.

5. *Наглядные*: достаточно важны для обучаемых, имеющих визуальное восприятие действительности, особенностью наглядных методов обучения является то, что они обязательно сочетаются со словесными.

6. *Упражнения*: в ходе упражнений, обучающиеся на практике отрабатывают полученные знания; под упражнениями понимают повторное (многократное) выполнение умственного или практического действия с целью овладения им или повышения его качества.

7. *Метод демонстраций*: связан с демонстрацией схем, фотоматериалов, он обеспечивает объемное комплексное, многоаспектное восприятие информации, способствует развитию у обучающихся всех систем восприятия,

особенно наглядно-чувственного, повышающего качество усвоения учебного материала.

Формы контроля.

К формам контроля можно отнести: текущий контроль, когда педагог в процессе наблюдения формирует представления о качестве освоения умений и навыков на занятии.

Тематический контроль: проводится после каждой пройденной темы, по средствам наблюдения.

Самоконтроль, самооценка и взаимоконтроль: когда занимающиеся сами следят за правильностью выполнения упражнений, подсказывают своим партнёрам и, если нужно корректируют.

Программа предусматривает вводную, промежуточную и итоговую диагностику результатов обучения.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится 1 раз в полугодие - по специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает диагностику по специальной физической подготовке, диагностику «подач» и «ударов».

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. На основе данных мониторинга на каждого воспитанника можно сделать вывод о результатах обучения и динамики личностного развития в процессе освоения образовательной программы.

Оценочный материал: приложение 1.

Календарный учебный график студии дополнительного образования «Настольный теннис» Педагог дополнительного образования: Маркин Сергей Михайлович

№п/п	Раздел	Кол-во занятий	Дата	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1,2,3	Вводное занятие, Диагностика, Правила игры и содержание инвентаря	1	3.10.2021	Комбинированная	Спортивный зал	мониторинг
4	ОФП	5				
	ОРУ с предметами	1	6.10.2021	Практическая	Спортивный зал	текущий контроль

5.	Различные варианты прыжков	1	10.10.2021	Практическая	Спортивный зал	взаимоконтроль
	Различные варианты прыжков	1	13.10.2021	Практическая	Спортивный зал	наблюдение
	Подвижные игры	1	17.10.2021	Практическая	Спортивный зал	самооценка
	Подвижные игры с мячом	1	20.10.2021	Практическая	Спортивный зал	тематический контроль
	СФП	18				
	Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока.	1	24.10.2021	Практическая	Зал АФК	наблюдение
	Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа.	1	27.10.2021	Практическая	Зал АФК	самооценка
	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.	1	31.10.2021	Практическая	Зал АФК	текущий контроль
	Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).	1	3.11.2021	Практическая	Зал АФК	самооценка
	Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки.	1	10.11.2021	Практическая	Зал АФК	наблюдение
	Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.	1	14.11.2021	Практическая	Зал АФК	наблюдение
	Удары ракеткой справа «накат»	1	17.11.2021	Практическая	Зал АФК	самоконтроль
	Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки.	1	21.11.2021	Практическая	Зал АФК	текущий контроль

	Удары ракеткой справа «подрезка»	1	24.11.2021	Практическая	Зал АФК	взаимоконтроль
	Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.	1	28.11.2021	Практическая	Зал АФК	наблюдение
	Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.	1	1.12.2021	Практическая	Зал АФК	текущий контроль
	Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки.	1	5.12.2021	Практическая	Зал АФК	наблюдение
	Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.	1	8.12.2021	Практическая	Зал АФК	текущий контроль
	Удары ракеткой слева «накат»	1	12.12.2021	Практическая	Зал АФК	наблюдение
	Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки.	1	15.12.2021	Практическая	Зал АФК	текущий контроль
	Удары ракеткой слева «подрезка»	1	19.12.2021	Практическая	Зал АФК	наблюдение
	Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.	1	22.12.2021	Практическая	Зал АФК	тематический контроль
	Удар слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.	1	26.12.2021	Практическая	Зал АФК	мониторинг
6.	Промежуточный мониторинг					
7.	Техника и тактика игры	18				
	Подача мяча «маятник»	1	29.12.2021	Практическая	Зал АФК	самооценка
	Подача мяча «челнок»	1	12.01.2022	Практическая	Зал АФК	текущий контроль
	Подача мяча «веер»	1	16.01.2022	Практическая	Зал АФК	наблюдение

8.	Подача мяча «бумеранг»	1	19.01.2022	Практическая	Зал АФК	самоконтроль
	Поддачи атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка	1	23.01.2022	Практическая	Зал АФК	взаимоконтроль
	Поддачи, подготавливающие атаку	1	26.01.2022	Практическая	Зал АФК	наблюдение
	Защитные поддачи, не позволяющие противнику атаковать	1	30.01.2022	Практическая	Зал АФК	самоконтроль
	Удары атакующие, защитные	1	2.02.2022	Практическая	Зал АФК	наблюдение
	Удар «топ-спин» - сверхкручёный удар.	1	6.02.2022	Практическая	Зал АФК	самооценка
	Прием подач атакующим ударом	1	9.02.2022	Практическая	Зал АФК	текущий контроль
	Прием подач подготовительным ударом	1	13.02.2022	Практическая	Зал АФК	взаимоконтроль
	Прием подач защитным ударом	1	16.02.2022	Практическая	Зал АФК	наблюдение
	Совершенствовать технику приёма: «кручёная свеча»	1	20.02.2022	Практическая	Зал АФК	текущий контроль
	Завершающий удар	1	27.02.2022	Практическая	Зал АФК	взаимоконтроль
	Удар по «свече»	1	2.03.2022	Практическая	Зал АФК	наблюдение
	Совершенствовать технику приёма: плоский удар.	1	9.03.2022	Практическая	Зал АФК	наблюдение
	Контратакующий удар	1	13.03.2022	Практическая	Зал АФК	самооценка
	Заторможенный укороченный удар	1	16.03.2022	Практическая	Зал АФК	тематический контроль
	Учебные игры	9				
	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа.	1	20.03.2022	Практическая	Зал АФК	наблюдение

Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа.	1	23.03.2022	Практическая	Зал АФК	текущий контроль
Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева.	1	27.03.2022	Практическая	Зал АФК	самоконтроль
Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева.	1	30.03.2022	Практическая	Зал АФК	наблюдение
Игра защитника против атакующего	1	3.04.2022	Практическая	Зал АФК	самооценка
Игра атакующего против защитника	1	6.04.2022	Практическая	Зал АФК	наблюдение
Игра атакующего против атакующего	1	10.04.2022	Практическая	Зал АФК	текущий контроль
Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.	1	13.04.2022	Практическая	Зал АФК	взаимоконтроль
Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.	1	17.04.2022	Практическая	Зал АФК	наблюдение
9. Учебные игры в парах	8				
Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.	1	20.04.2022	Практическая	Зал АФК	тематический контроль
Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.	1	24.04.2022	Практическая	Зал АФК	наблюдение
Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.	1	27.04.2022	Практическая	Зал АФК	самоконтроль
Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.	1	4.05.2022	Практическая	Зал АФК	самоконтроль
Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.	1	11.05.2022	Практическая	Зал АФК	текущий контроль
Свободная игра, удар ракеткой справа и	1	15.05.2022	Практическая	Зал АФК	самооценка

	слева.					
	Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.	1	18.05.2022	Практическая	Зал АФК	взаимоконтроль
	Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.	1	22.05.2022	Практическая	Зал АФК	наблюдение
10.	Диагностика	1	25.05.2022	Практическая	Зал АФК	мониторинг
11.	Подведение итогов	1	29.05.2022	Теоретическая	Зал АФК	наблюдение

Материально-техническое обеспечение программы

Помещения: спортивный зал; зал АФК.

Оборудование: теннисный стол-2 шт.; теннисная ракетка-4 шт.; теннисный мяч-6 шт.; сетка-2 шт.; гимнастическая палка-6 шт.; набивной мяч-2 шт.; обруч-4 шт.; мяч-2 шт.; разметчики-10 шт.

Список используемой литературы

1. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12, М., «Ф и С», 2005.
2. Амелин А.Н. Современный настольный теннис, М., 2005.
3. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М., «Ф и С», 2007.
4. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. М., «Ф и С», 2000.
5. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М., «Ф и С», 2001.
6. Барчукова Г. Настольный теннис, М., «Ф и С», 1990.
7. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра доступная всем. М., Знание, 2001.
8. Былеева Л.В. Подвижные игры, М., «Ф и С», 2000.
9. Вартанян М.М. Российская энциклопедия настольного тенниса. Магнитогорск, 2010.
10. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. Из-во: «Талка», 2001.
11. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера, М., 2012.
12. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. М., «Советский спорт», 2014.
13. Настольный теннис. Правила соревнований. М., «Ф и С», 2009.
14. Шпрах С.Д. Настольный теннис. «У меня секретов нет...», М., 2008.

Диагностика по СФП

ФИО	Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	Подброс вверх и ловля мяча двумя руками (количество раз за 30 сек)	«Чеканка»- отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)	Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (количество раз за 30 сек)	«Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек)

Диагностика «ударов»

ФИО	Выполнение наката по диагонали (количество отбитых ударов из 10 попыток)	Выполнение наката по прямой (количество отбитых ударов из 10 попыток)	Выполнение топ-спина справа с наброса учителя (количество ударов из 10 попыток)	Выполнение топ-спина слева с наброса учителя (количество ударов из 10 попыток)	Выполнение длинного наката (подрезки) с наброса учителя (количество ударов из 10 попыток)	Выполнение короткого наката (подрезки) с наброса учителя (количество ударов из 10 попыток)	Выполнение ударов с наброса учителя (количество отбитых ударов из 10 попыток)

Диагностика «подачи»

ФИО	Имитация подачи ладонной стороной ракетки	Попадания подачи заданный квадрат (количество из 10попыток)	Имитация подачи тыльной стороной ракетки	Попадания подачи заданный квадрат (количество из 10попыток)