

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей «Дом детского творчества  
Новооскольского района Белгородской области»**

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор МБУДО «ДДТ»



**Т.В. Пуль**  
**«29» августа 2016 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по обучению настольному теннису**  
**Второго года обучения**  
**Возраст обучающихся: 11-14 лет**

**Педагог дополнительного образования:**  
**Пупынин Евгений Иванович**

**г. Новый Оскол, 2016 г.**

Дополнительная образовательная программа «Настольный теннис»

Направленность: физкультурно-спортивная

Автор программы: Пупынин Е.И.- педагог дополнительного образования МБУДО «ДДТ».

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета МБУДО «ДДТ» от «29» августа 2014 г., протокол № 1.

Рабочая программа рассмотрена на заседании педагогического совета МБУДО «ДДТ» от «29» августа 2016 г., протокол №1

Председатель:  \_\_\_\_\_

Т.В. Пуль

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана на основе модифицированной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис», утверждённой на педагогическом совете МБУДО «ДДТ» от «29» августа 2014 г., протокол № 1.

Цель: Обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Задачи:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать специальные физические данные: координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность, реагирование на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, координации, силы и гибкости).
- способствовать укреплению здоровья;
- развивать двигательные способности;
- повышать общую физическую подготовку.
- воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом.

Данная рабочая программа рассчитана на 216 часов из расчёта 6 часов в неделю. На изучение теоретических вопросов отводится 8 часов, для практических работ 208 часов.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка.

В организации образовательного процесса предусматриваются различные формы проведения занятий, которые помогают сделать учебно-воспитательную деятельность более интенсивной. Это: беседы, задания игровой направленности, соревнования, самостоятельная работа. Основная форма организации детей на занятии: групповая.

### Требования к уровню подготовки обучающихся

По окончании обучения по данной рабочей программе *обучающиеся должны знать:*

- правила игры в настольный теннис;
- профилактику травм;
- специальную терминологию.

*должны уметь:*

- выполнять подачи срезкой;
- играть в различных направлениях накатом;
- играть на счет различными ударами.

Способами проверки результата обучения по данной рабочей программе являются выполнение контрольных нормативов.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № п/п | Дата | Тема учебного занятия  | Всего часов | Содержание деятельности |  | Воспитательная работа  |
|-------|------|--|-------------|-------------------------|--|--|
|       |      |  |             | Теория                  | Практика   |  |
| 1     |      | Вводное занятие. Общая физическая подготовка.                              | 2           | Профилактика травм.     | Упражнения на развитие быстроты и ловкости.  | Воспитание интереса к игре настольный теннис   |
| 2     |      | Общая физическая подготовка.   | 2           | Специальные термины.    | Упражнения на развитие силы.   | Способствовать воспитанию самостоятельности.   |
| 3     |      | Общая физическая подготовка. Атакующие удары слева разной силы.            | 2           |                         | Упражнения на развитие гибкости. Удары различные по силе без вращения мяча.                                  | Способствовать воспитанию настойчивости и стремления преодолеть трудности в выполнении упражнений. |
| 4     |      | Общая физическая подготовка. Атакующие удары слева разной силы.            | 2           |                         | Упражнения на выносливость. Удары различные по силе без вращения мяча.                                       | Способствовать воспитанию самостоятельности.   |
| 5     |      | Общая физическая подготовка. Атакующие удары справа разной силы.           | 2           |                         | Подвижные игры: «гонка мячей», «салки», «невод». Удары различные по силе без вращения мяча.                  | Способствовать воспитанию настойчивости и стремления преодолеть трудности в выполнении упражнений. |
| 6     |      | Общая физическая подготовка. Атакующие удары справа разной силы.           | 2           |                         | Подвижные игры: «охотники и утки», «метко в цель», «мяч среднему». Удары различные по силе с вращением мяча. | Способствовать воспитанию интереса к настольному теннису.  |
| 7     |      | Общая физическая подготовка. Атакующие удары справа разными направлениями. | 2           |                         | Эстафеты с бегом, с прыжками, с преодолением препятствий. Удары по мячу справа -налево,                      | Воспитание личностных качеств: веры в свои силы, дисциплинированности, ответственности.            |

|    |  |  |   |  |  |   |
|----|--|--|---|--|--|---|
|    |  |  |   |  | справа -направо.   |   |
| 8  |  | Общая физическая подготовка. Атакующие удары слева разными направлениями.  | 2 |  | Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Удары по мячу слева – направо, слева – налево.                       | Воспитание у обучающихся уважения друг к другу.   |
| 9  |  | Общая физическая подготовка. Удары подставкой.                             | 2 |  | Упражнения на развитие силы. Приём ударов подставкой.  | Способствовать воспитанию навыков общения в коллективе.   |
| 10 |  | Общая физическая подготовка. Атакующие удары слева разными направлениями.  | 2 |  | Упражнения на развитие гибкости. Удары по мячу слева – направо, слева – налево.                                  | Способствовать воспитанию самостоятельности.  |
| 11 |  | Общая физическая подготовка. Атакующие удары справа разными направлениями. | 2 |  | Упражнения на выносливость. Удары по мячу справа - налево, справа -направо.                                      | Способствовать воспитанию волевых качеств характера: трудолюбия, выносливости, работоспособности. |
| 12 |  | Общая физическая подготовка. Удары подставкой.                             | 2 |  | Подвижные игры: «гонка мячей», «салки», «невод». Приём ударов подставкой.  | Способствовать формированию умений и навыков в игре.  |
| 13 |  | Общая физическая подготовка. Атакующие удары слева разными направлениями.  | 2 |  | Подвижные игры: «охотники и утки», «метко в цель», «мяч среднему». Удары по мячу слева – направо, слева –налево. | Способствовать воспитанию познавательных интересов посредством настольного тенниса.               |
| 14 |  | Общая физическая подготовка. Атакующие удары справа разными направлениями. | 2 |  | Эстафеты с бегом, с прыжками, с преодолением препятствий. Удары по мячу справа - налево, справа – направо.       | Способствовать воспитанию самостоятельности.  |
| 15 |  | Общая  | 2 |  | Упражнения на  | Способствовать  |

|    |  |  |   |  |  |  |
|----|--|--|---|--|--|--|
|    |  | физическая подготовка.<br>Удары подставкой.                                |   |  | развитие быстроты и ловкости. Приём атакующих ударов подставкой.   | воспитанию у обучающихся чувства коллективизма.  |
| 16 |  | Общая физическая подготовка. Атакующие удары слева разными направлениями.  | 2 |  | Упражнения на развитие силы. Удары по мячу по прямой и по диагонали.   | Способствовать формированию навыков общения и сотрудничества друг с другом.                          |
| 17 |  | Общая физическая подготовка. Атакующие удары справа разными направлениями. | 2 |  | Упражнения на развитие гибкости. Удары по мячу по прямой и по диагонали.                                       | Способствовать воспитанию эмоционально-чувствительной сферы.   |
| 18 |  | Общая физическая подготовка. Удары подставкой.                             | 2 |  | Упражнения на выносливость. Приём атакующих ударов подставкой.   | Способствовать воспитанию расширения кругозора обучающихся в области знаний спортивных игр.          |
| 19 |  | Общая физическая подготовка. Удары срезкой справа.                         | 2 |  | Подвижные игры: «гонка мячей», «салки», «невод».Выполнение срезки справа с отскока в стенку.                   | Воспитание интереса к игре настольный теннис   |
| 20 |  | Общая физическая подготовка. Удары срезкой слева.                          | 2 |  | Подвижные игры: «охотники и утки», «метко в цель», «мяч среднему». Выполнение срезки слева с отскока в стенку. | Способствовать воспитанию самостоятельности.   |
| 21 |  | Общая физическая подготовка. Удары накатом справа.                         | 2 |  | Эстафеты с бегом, с прыжками. Выполнение наката на столе у стенки-отражателя                                   | Способствовать воспитанию настойчивости и стремления преодолевать трудности в выполнении упражнений. |
| 22 |  | Общая  | 2 |  | Упражнения на  |  |

|    |  |   |   |  |   |  |
|----|--|---|---|--|---|--|
|    |  | физическая подготовка.<br>Удары накатом слева.                      |   |  | развитие быстроты и ловкости.<br>Выполнение наката на столе у стенки-отражателя                       | Способствовать воспитанию самостоятельности.                           |
| 23 |  | Общая физическая подготовка.<br>Удары срезкой справа.               | 2 |  | Упражнения на развитие силы.<br>Выполнение срезки справа на столе у стенки-отражателя.                | Способствовать воспитанию настойчивости.                               |
| 24 |  | Общая физическая подготовка.<br>Удары срезкой слева.                | 2 |  | Упражнения на развитие гибкости.<br>Выполнение срезки слева на столе у стенки-отражателя.             | Способствовать воспитанию интереса к настольному теннису.              |
| 25 |  | Общая физическая подготовка.<br>Удары срезкой справа.               | 2 |  | Упражнения на выносливость.<br>Выполнение срезки справа по диагонали и по прямой.                     | Воспитание личностных качеств: веры в свои силы, дисциплинированности. |
| 26 |  | Общая физическая подготовка.<br>Удары срезкой слева.                | 2 |  | Подвижные игры: «гонка мячей», «салки», «невод».<br>Выполнение срезки слева по диагонали и по прямой. | Воспитание у обучающихся уважения друг к другу.                        |
| 27 |  | Удары накатом справа. Общая физическая подготовка.<br>Передвижение. | 2 |  | Подвижные игры: «охотники и утки». Удар накатом по отскочившему мячу по диагонали                     | Способствовать воспитанию навыков общения в коллективе.                |
| 28 |  | Удары накатом справа. Общая физическая подготовка.<br>Передвижение. | 2 |  | Эстафеты с бегом, с прыжками.<br>Удары накатом в правый угол и середину стола .                       | Способствовать воспитанию самостоятельности.                           |
| 29 |  | Удары накатом слева. Общая физическая подготовка.<br>Передвижение.  | 2 |  | Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Удары накатом в левый                                     | Способствовать воспитанию волевых качеств характера: трудолюбия,       |

|    |  |  |   |  |   |   |
|----|--|--|---|--|---|---|
|    |  |  |   |  | угол и середину стола .   | работоспособности.  |
| 30 |  | Удары накатом слева. Общая физическая подготовка. Передвижение.  | 2 |  | Упражнения на развитие силы. Удары накатом в левый угол и середину стола .                | Способствовать формированию умений и навыков в игре.  |
| 31 |  | Удары срезкой справа. Общая физическая подготовка. Передвижение. | 2 |  | Упражнения на развитие гибкости. Выполнение срезки в правый угол и середину стола.        | Способствовать воспитанию познавательных интересов посредством настольного тенниса.         |
| 32 |  | Удары срезкой справа. Общая физическая подготовка. Передвижение. | 2 |  | Упражнения на выносливость. Выполнение срезки в правый угол и середину стола.             | Способствовать воспитанию самостоятельности.  |
| 33 |  | Удары срезкой слева. Общая физическая подготовка. Передвижение.  | 2 |  | Подвижные игры: «салки», «невод». Выполнение срезки в левый угол и середину стола.        | Способствовать воспитанию у обучающихся чувства коллективизма.                              |
| 34 |  | Удары срезкой слева. Общая физическая подготовка. Передвижение.  | 2 |  | Подвижные игры: «охотники и утки». Выполнение срезки в левый угол и середину стола.       | Способствовать формированию навыков общения и сотрудничества друг с другом.                 |
| 35 |  | Удары накатом справа. Общая физическая подготовка. Передвижение. | 2 |  | Эстафеты с бегом, прыжками. Выполнение наката варьируя длину полёта мяча.                 | Способствовать воспитанию эмоционально-чувствительной сферы.                                |
| 36 |  | Общая физическая подготовка. Удары накатом справа.               | 2 |  | Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Выполнение наката варьируя длину полёта мяча. | Способствовать воспитанию расширения кругозора обучающихся в области знаний спортивных игр. |
| 37 |  | Общая физическая подготовка.                                     | 2 |  | Упражнения на развитие силы. Выполнение   | Воспитание интереса к игре настольный   |

|    |  |  |   |  |  |  |
|----|--|--|---|--|--|--|
|    |  | Удары накатом слева.   |   |  | наката варьируя длину полёта мяча.   | теннис   |
| 38 |  | Общая физическая подготовка.<br>Удары накатом слева.                       | 2 |  | Упражнения на развитие гибкости.<br>Выполнение наката варьируя длину полёта мяча.                        | Способствовать воспитанию самостоятельности.   |
| 39 |  | Общая физическая подготовка.<br>Удары срезкой слева, справа.               | 2 |  | Упражнения на выносливость.<br>Выполнение срезки по всей половине стола, меняя силу вращения мяча.       | Способствовать воспитанию настойчивости и стремления преодолевать трудности в выполнении упражнений. |
| 40 |  | Общая физическая подготовка.<br>Удары накатом справа, слева.               | 2 |  | Подвижные игры: «гонка мячей», «салки», «невод». Удары накатом по диагоналям, по линиям.                 | Способствовать воспитанию самостоятельности.   |
| 41 |  | Общая физическая подготовка.<br>Удары накатом справа, слева.               | 2 |  | Подвижные игры: «охотники и утки», «мяч среднему». Удары накатом по диагоналям, по линиям.               | Способствовать воспитанию настойчивости и стремления преодолевать трудности в выполнении упражнений. |
| 42 |  | Специальные физические упражнения.<br>Чередование ударов.                  | 2 |  | Развитие скоростно-силовых качеств.<br>Отработка ударов накатом справа и слева в различных направлениях. | Способствовать воспитанию интереса к настольному теннису.  |
| 43 |  | Специальная физическая подготовка.<br>Чередование ударов различных стилей. | 2 |  | Упражнения для развития прыгучести.<br>Отработка ударов накатом справа и слева в различных направлениях. | Воспитание личностных качеств: веры в свои силы, дисциплинированности, ответственности.              |
| 44 |  | Специальная физическая   | 2 |  | Упражнения для развития  | Воспитание у обучающихся   |

|    |  |   |   |  |  |  |
|----|--|---|---|--|--|--|
|    |  | подготовка.<br>Поддачи<br>различными<br>ударами.  |   |  | специальной<br>координации<br>движений.<br>Поддачи прямым<br>ударом справа.  | уважения друг к<br>другу.  |
| 45 |  | Специальная<br>физическая<br>подготовка.<br>Чередование<br>ударов<br>различных<br>стилей. | 2 |  | Подвижные<br>игры: « День и<br>ночь»;<br>специальные<br>эстафеты.<br>Отработка<br>ударов накатом<br>справа и слева в<br>различных<br>направлениях. | Способствовать<br>воспитанию<br>навыков<br>общения в<br>коллективе.                                    |
| 46 |  | Общая<br>физическая<br>подготовка.<br>Чередование<br>ударов<br>различных<br>стилей.       | 2 |  | Упражнения на<br>развитие<br>быстроты и<br>ловкости.<br>Отработка<br>ударов накатом<br>справа и слева в<br>различных<br>направлениях.              | Способствовать<br>воспитанию<br>самостоятельнос<br>ти.   |
| 47 |  | Общая<br>физическая<br>подготовка.<br>Прием подачи.                                       | 2 |  | Упражнения на<br>развитие силы.<br>Приём подачи<br>подготовительн<br>ым ударом.  | Способствовать<br>воспитанию<br>волевых качеств<br>характера:<br>трудолюбия,<br>работоспособнос<br>ти. |
| 48 |  | Общая<br>физическая<br>подготовка.<br>Комбинации,<br>передвижения.                        | 2 |  | Упражнения на<br>развитие<br>гибкости.<br>Передвижения<br>одношажным<br>способом. Игра<br>атакующего<br>против<br>атакующего.                      | Способствовать<br>формированию<br>умений и<br>навыков в игре.  |
| 49 |  | Общая<br>физическая<br>подготовка.<br>Подача<br>различными<br>ударами.                    | 2 |  | Упражнения на<br>выносливость.<br>Короткая и<br>длинная подачи.  | Способствовать<br>воспитанию<br>познавательных<br>интересов<br>посредством<br>настольного<br>тенниса.  |
| 50 |  | Общая<br>физическая<br>подготовка.<br>Прием подачи.<br>Подача                             | 2 |  | Подвижные<br>игры: «гонка<br>мячей», «салки»,<br>«невод». Приём<br>подачи  | Способствовать<br>воспитанию<br>самостоятельнос<br>ти.   |

|    |  |   |   |  |   |   |
|----|--|---|---|--|---|---|
|    |  | различными ударами.   |   |  | подготовительным ударом.  |   |
| 51 |  | Общая физическая подготовка. Прием подачи. Подача различными ударами. | 2 |  | Подвижные игры: «охотники и утки», «мяч среднему». Короткая и длинная подачи. Прием подачи подготовительным ударом.           | Способствовать воспитанию у обучающихся чувства коллективизма.                              |
| 52 |  | Общая физическая подготовка. Подача различными ударами. Прием подачи. | 2 |  | Эстафеты с бегом, прыжками. Короткая и длинная подачи. Прием подачи подготовительным ударом.                                  | Способствовать формированию навыков общения и сотрудничества друг с другом.                 |
| 53 |  | Общая физическая подготовка. Комбинации, передвижения.                | 2 |  | Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Передвижения одношажным и двухшажным способом. Игра атакующего против атакующего. | Способствовать воспитанию эмоционально-чувствительной сферы.                                |
| 54 |  | Общая физическая подготовка. Комбинации, передвижения.                | 2 |  | Упражнения на развитие силы. Передвижения одношажным и двухшажным способом. Игра атакующего против атакующего.                | Способствовать воспитанию расширения кругозора обучающихся в области знаний спортивных игр. |
| 55 |  | Общая физическая подготовка. Подача различными ударами. Прием подачи. | 2 |  | Упражнения на развитие гибкости. Поддачи, отличающиеся по длине полёта мяча. Прием подачи защитным ударом.                    | Воспитание интереса к игре настольный теннис  |
| 56 |  | Общая физическая подготовка.  | 2 |  | Упражнения на выносливость. Поддачи,  | Способствовать воспитанию самостоятельности   |

|    |  |   |   |  |   |  |
|----|--|---|---|--|---|--|
|    |  | Подача различными ударами. Прием подачи.                              |   |  | отличающие по длине полёта мяча. Прием подачи защитным ударом.  | ти.  |
| 57 |  | Общая физическая подготовка. Комбинации, передвижения.                | 2 |  | Подвижные игры: «гонка мячей», «салки», «невод». Игра защитника против атакующего. Сочетание передвижений.        | Способствовать воспитанию настойчивости и стремления преодолевать трудности в выполнении упражнений. |
| 58 |  | Общая физическая подготовка. Комбинации.                              | 2 |  | Подвижные игры: «охотники и утки», «мяч среднему». Игра «защитника против атакующего».                            | Способствовать воспитанию самостоятельности.   |
| 59 |  | Общая физическая подготовка. Подача различными ударами. Прием подачи. | 2 |  | Эстафеты с бегом, прыжками. Подачи, отличающие по длине полёта мяча. Прием подачи защитным ударом.                | Способствовать воспитанию настойчивости и стремления преодолевать трудности в выполнении упражнений. |
| 60 |  | Общая физическая подготовка. Подача различными ударами. Прием подачи. | 2 |  | Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Подачи, отличающие по длине полёта мяча. Прием подач защитным ударом. | Способствовать воспитанию интереса к настольному теннису.  |
| 61 |  | Общая физическая подготовка. Комбинации, передвижения.                | 2 |  | Упражнения на развитие силы. Игра «атакующего против защитника». Сочетание передвижений.                          | Воспитание личностных качеств: веры в свои силы, дисциплинированности, ответственности.              |
| 62 |  | Общая физическая  | 2 |  | Упражнения на развитие  | Воспитание у обучающихся   |

|    |  |   |   |  |  |   |
|----|--|---|---|--|--|---|
|    |  | подготовка.<br>Подача различными ударами. Прием подачи.               |   |  | гибкости.<br>Поддачи, отличающие по длине полёта мяча. Приём подач защитным ударом.  | уважения друг к другу.  |
| 63 |  | Общая физическая подготовка. Комбинации, передвижения.                | 2 |  | Упражнения на выносливость. Игра «атакующего против защитника». Сочетание передвижений.                                      | Способствовать воспитанию навыков общения в коллективе.   |
| 64 |  | Общая физическая подготовка. Комбинации, передвижения.                | 2 |  | Подвижные игры: «салки», «невод». Игра «атакующего против защитника». Сочетание передвижений.                                | Способствовать воспитанию самостоятельности.  |
| 65 |  | Общая физическая подготовка. подача различными ударами. Прием подачи. | 2 |  | Подвижные игры: «охотники и утки», «мяч среднему». Поддачи, отличающие по скорости полёта мяча. Приём подач защитным ударом. | Способствовать воспитанию волевых качеств характера: трудолюбия, выносливости, работоспособности. |
| 66 |  | Общая физическая подготовка. подача различными ударами. Прием подачи. | 2 |  | Эстафеты с бегом, прыжками. Поддачи, отличающие по скорости полёта мяча. Приём подач защитным ударом.                        | Способствовать формированию умений и навыков в игре.  |
| 67 |  | Общая физическая подготовка. Комбинации, передвижения.                | 2 |  | Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Игра «защитника против атакующего». Сочетание передвижений.                      | Способствовать воспитанию познавательных интересов посредством настольного тенниса.               |
| 68 |  | Общая   | 2 |  | Упражнения на  | Способствовать  |

|    |  |   |   |  |  |   |
|----|--|---|---|--|--|---|
|    |  | физическая подготовка. Подача различными ударами. Прием подачи. |   |  | развитие силы. Поддачи, отличающие по скорости полёта мяча. Приём подач защитным ударом.                   | воспитанию самостоятельности.   |
| 69 |  | Общая физическая подготовка. Комбинации, передвижения.          | 2 |  | Упражнения на развитие гибкости. Игра «защитника против атакующего». Сочетание передвижений.               | Способствовать воспитанию у обучающихся чувства коллективизма.                              |
| 70 |  | Специальная физическая подготовка. Упражнения в парной игре.    | 2 |  | Развитие скоростно-силовых качеств. Удары справа и слева по прямой.  | Способствовать формированию навыков общения и сотрудничества друг с другом.                 |
| 71 |  | Специальные физические упражнения. Упражнения в парной игре.    | 2 |  | Упражнения для развития прыгучести. Удары справа и слева по прямой.  | Способствовать воспитанию эмоционально-чувствительной сферы.                                |
| 72 |  | Специальные физические упражнения. Отработка игры в защите.     | 2 |  | Упражнения для развития специальной координации движений. Игра в защите срезкой, меняя силу вращения мяча. | Способствовать воспитанию расширения кругозора обучающихся в области знаний спортивных игр. |
| 73 |  | Специальные физические упражнения. Отработка игры в защите.     | 2 |  | Подвижные игры: «Вызов номеров»; «День и ночь». Игра в защите срезкой, меняя силу вращения мяча.           | Способствовать воспитанию интереса к настольному теннису.                                   |
| 74 |  | Специальные физические упражнения. Упражнения в парной игре.    | 2 |  | Развитие скоростно-силовых качеств. Удары справа и слева по диагонали.                                     | Воспитание личностных качеств: веры в свои силы, дисциплинированности, ответственности.     |
| 75 |  | Специальные физические  | 2 |  | Упражнения для развития  | Воспитание у обучающихся  |

|    |  |  |   |  |  |   |
|----|--|--|---|--|--|---|
|    |  | упражнения.<br>Упражнения в парной игре.                   |   |  | прыгучести.<br>Удары справа и слева по диагонали.  | уважения друг к другу.  |
| 76 |  | Общая физическая подготовка.<br>Отработка игры в защите.   | 2 |  | Упражнения на выносливость. .<br>Игра в защите срезкой, меняя силу вращения мяча.                        | Способствовать воспитанию навыков общения в коллективе.   |
| 77 |  | Общая физическая подготовка.<br>Переход от защиты к атаке. | 2 |  | Подвижные игры: «гонка мячей», «салки», «невод».<br>Сочетание ударов срезкой и ударами накатом.          | Способствовать воспитанию самостоятельности.  |
| 78 |  | Общая физическая подготовка.<br>Отработка игры в защите.   | 2 |  | Подвижные игры: «охотники и утки», «мяч среднему». .<br>Игра в защите срезкой, меняя силу вращения мяча. | Способствовать воспитанию волевых качеств характера: трудолюбия, выносливости, работоспособности. |
| 79 |  | Общая физическая подготовка.<br>Отработка игры в защите.   | 2 |  | Эстафеты с бегом, прыжками.<br>Игра в защите срезкой, меняя силу вращения мяча.                          | Способствовать формированию умений и навыков в игре.  |
| 80 |  | Общая физическая подготовка.<br>Переход от защиты к атаке. | 2 |  | Упражнения на развитие скорости и ловкости.<br>Сочетание ударов срезкой и ударами накатом.               | Способствовать воспитанию познавательных интересов посредством настольного тенниса.               |
| 81 |  | Общая физическая подготовка.<br>Переход от защиты к атаке. | 2 |  | Упражнения на развитие силы.<br>Сочетание ударов срезкой и ударами накатом.                              | Способствовать воспитанию самостоятельности.  |
| 82 |  | Общая физическая подготовка.<br>Игра с тренером.           | 2 |  | Упражнения на развитие гибкости.<br>Тренировочные удары срезкой и  | Способствовать воспитанию у обучающихся чувства коллективизма.                                    |

|    |  |  |   |  |   |   |
|----|--|--|---|--|---|---|
|    |  |  |   |  | накатом с тренером.   |   |
| 83 |  | Общая физическая подготовка.<br>Игра с тренером.           | 2 |  | Упражнения на выносливость.<br>Тренировочные удары срезкой и накатом с тренером.                    | Способствовать формированию навыков общения и сотрудничества друг с другом.                 |
| 84 |  | Общая физическая подготовка.<br>Отработка игры в защите.   | 2 |  | Подвижные игры: «гонка мячей», «салки», «невод». Игра в защите срезкой, меняя силу вращения мяча.   | Способствовать воспитанию эмоционально-чувствительной сферы.                                |
| 85 |  | Общая физическая подготовка.<br>Отработка игры в защите.   | 2 |  | Подвижные игры: «охотники и утки», «мяч среднему». Игра в защите срезкой, меняя силу вращения мяча. | Способствовать воспитанию расширения кругозора обучающихся в области знаний спортивных игр. |
| 86 |  | Общая физическая подготовка.<br>Игра с тренером.           | 2 |  | Эстафеты с бегом, прыжками.<br>Тренировочные удары срезкой и накатом с тренером.                    | Способствовать воспитанию интереса к настольному теннису.                                   |
| 87 |  | Общая физическая подготовка.<br>Переход от защиты к атаке. | 2 |  | Упражнения на развитие быстроты и ловкости.<br>Сочетание ударов срезкой и ударами накатом.          | Воспитание личностных качеств: веры в свои силы, дисциплинированности, ответственности.     |
| 88 |  | Общая физическая подготовка.<br>Переход от защиты к атаке. | 2 |  | Упражнения на развитие силы.<br>Сочетание ударов срезкой и ударами накатом.                         | Воспитание у обучающихся уважения друг к другу.   |
| 89 |  | Общая физическая подготовка.<br>Тренировочные игры.        | 2 |  | Упражнения на развитие гибкости.<br>Учебные игры на счёт с партнёрами.                              | Способствовать воспитанию навыков общения в коллективе.                                     |
| 90 |  | Общая физическая   | 2 |  | Упражнения на выносливость.   | Способствовать воспитанию   |

|    |  |   |   |  |  |   |
|----|--|---|---|--|--|---|
|    |  | подготовка.<br>Игра с тренером.                           |   |  | Тренировочные удары срезкой и накатом с тренером.  | самостоятельности.  |
| 91 |  | Общая физическая подготовка.<br>Отработка игры в защите.  | 2 |  | Подвижные игры: «гонка мячей», «салки», «невод». Игра в защите срезкой, меняя силу вращения мяча.    | Способствовать воспитанию волевых качеств характера: трудолюбия, выносливости.      |
| 92 |  | Общая физическая подготовка.<br>Игра с тренером.          | 2 |  | Подвижные игры: «охотники и утки», «мяч среднему». Тренировочные удары срезкой и накатом с тренером. | Способствовать формированию умений и навыков в игре.                                |
| 93 |  | Общая физическая подготовка.<br>Игра с тренером.          | 2 |  | Эстафеты с бегом, прыжками.<br>Тренировочные удары срезкой и накатом с тренером.                     | Способствовать воспитанию познавательных интересов посредством настольного тенниса. |
| 94 |  | Участие в соревновании.                                   | 2 |  | Соревнование по настольному теннису среди занимающихся в объединении.                                | Способствовать воспитанию самостоятельности.  |
| 95 |  | Участие в соревновании.                                   | 2 |  | Соревнование по настольному теннису среди занимающихся в объединении.                                | Способствовать воспитанию самостоятельности.  |
| 96 |  | Общая физическая подготовка.<br>Переход от защиты к атаке | 2 |  | Упражнения на развитие гибкости.<br>Сочетание ударов срезкой и ударами накатом.                      | Способствовать формированию навыков общения и сотрудничества друг с другом.         |
| 97 |  | Общая физическая подготовка.<br>Тренировочные игры.       | 2 |  | Упражнения на выносливость.<br>Учебные игры на счёт с партнёрами.                                    | Способствовать воспитанию эмоционально-чувствительной сферы.                        |
| 98 |  | Общая физическая подготовка.<br>Игра с тренером.          | 2 |  | Подвижные игры: «гонка мячей», «салки», «невод».   | Способствовать воспитанию расширения кругозора                                      |

|     |  |  |   |  |  |   |
|-----|--|--|---|--|--|---|
|     |  |  |   |  | Учебные игры на счёт с тренером.   | обучающихся в области знаний спортивных игр.  |
| 99  |  | Общая физическая подготовка.<br>Игра с тренером.         | 2 |  | Подвижные игры: «охотники и утки», «мяч среднему». Учебные игры на счёт с тренером.              | Способствовать воспитанию интереса к настольному теннису.   |
| 100 |  | Общая физическая подготовка.<br>Тренировочные игры.      | 2 |  | Эстафеты с бегом, прыжками. Учебные игры на счёт с партнёрами.                                   | Воспитание личностных качеств: веры в свои силы, дисциплинированности, ответственности.           |
| 101 |  | Общая физическая подготовка.<br>Игра с тренером.         | 2 |  | Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Учебные игры на счёт с тренером.                     | Воспитание у обучающихся уважения друг к другу.   |
| 102 |  | Общая физическая подготовка.<br>Тренировочные игры.      | 2 |  | Упражнения на развитие силы. Учебные игры на счёт с партнёрами.                                  | Способствовать воспитанию навыков общения в коллективе.   |
| 103 |  | Общая физическая подготовка.<br>Тренировочные игры.      | 2 |  | Упражнения на развитие гибкости. Учебные игры на счёт с партнёрами.                              | Способствовать воспитанию самостоятельности.  |
| 104 |  | Общая физическая подготовка.<br>Отработка игры в защите. | 2 |  | Упражнения на выносливость. Игра в защите срезкой, меняя силу вращения мяча и длину полёта мяча. | Способствовать воспитанию волевых качеств характера: трудолюбия, выносливости, работоспособности. |
| 105 |  | Общая физическая подготовка.<br>Игра с тренером.         | 2 |  | Подвижные игры: «гонка мячей», «салки», «невод». Учебные игры на счёт с тренером.                | Способствовать формированию умений и навыков в игре.  |
| 106 |  | Общая физическая   | 2 |  | Подвижные игры: «охотники  | Способствовать воспитанию   |

|     |  |  |   |  |   |  |
|-----|--|--|---|--|---|--|
|     |  | подготовка.<br>Игра с тренером.                              |   |  | и утки», «мяч<br>среднему».<br>Учебные игры<br>на счёт с<br>тренером.                                 | познавательных<br>интересов<br>посредством<br>настольного<br>тенниса.      |
| 107 |  | Общая<br>физическая<br>подготовка.<br>Тренировочные<br>игры. | 2 |  | Эстафеты с<br>бегом,<br>прыжками.<br>Учебные игры<br>на счёт с<br>партнёрами.                         | Способствовать<br>воспитанию<br>самостоятельнос<br>ти.                     |
| 108 |  | Общая<br>физическая<br>подготовка.<br>Тренировочные<br>игры. | 2 |  | Подвижные<br>игры: «гонка<br>мячей», «салки»,<br>«невод».<br>Учебные игры<br>на счёт с<br>партнёрами. | Способствовать<br>воспитанию у<br>обучающихся<br>чувства<br>коллективизма. |

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

### 1. Теоретическая подготовка

*Теория:* Профилактика травм. Специальные термины. Основы техники. Основы тактики.

*Форма проведения занятия:* учебное занятие, беседа

*Приемы и методы занятия:* словесный, демонстрационный

*Дидактический материал:* инструкция по ТБ

*Форма подведения итогов:* беседа, тестирование

### 2. Правила игры в настольном теннисе

*Теория:* Партия. Встреча. Выбор подачи, приема и сторон. Порядок подачи, приема и смены сторон. Нарушение порядка подачи, приема или смены сторон.

*Форма проведения занятия:* учебное занятие

*Приемы и методы занятия:* словесный, демонстрационный, репродуктивный

*Дидактический материал:* фотоматериал, инструкция по ТБ, таблица правил игры в настольный теннис

*Форма подведения итогов:* беседа

### 3. Техническая подготовка

*Практика:* Атакующие удары справа разной силы и направления. Атакующие удары слева разной силы и направления. Удары подставкой. Удары срезкой справа. Удары накатом слева. Удары накатом справа. Чередование ударов различных стилей.

*Форма проведения занятия:* практические занятия

*Приемы и методы занятия:* словесный, демонстрационный, репродуктивный

*Дидактический материал:* фотоматериал, инструкция по ТБ, таблица правил игры в настольный теннис

*Форма подведения итогов:* контрольное занятие

### 4. Общая физическая подготовка

*Практика:* Упражнения на быстроту и ловкость. Упражнения на гибкость. Силовые упражнения. Упражнения на выносливость. Специальные физические упражнения.

*Форма проведения занятия:* практические занятия

*Приемы и методы занятия:* словесный, демонстрационный, репродуктивный, практический  
*Дидактический материал:* таблица видов упражнений, инструкция по ТБ  
*Форма подведения итогов:* тестирование

#### **5. Тактическая подготовка**

*Практика:* Передвижение. Комбинации. Подача различными ударами. Прием подачи. Упражнения в парной игре. Отработка игры в защите. Отработка игры в защите. Переход от защиты к атаке.

*Форма проведения занятия:* практические занятия

*Приемы и методы занятия:* словесный, демонстрационный, репродуктивный, практический

*Дидактический материал:* таблица видов упражнений, инструкция по ТБ

*Форма подведения итогов:* зачетное занятие

#### **6. Участие в соревнованиях**

*Практика:* Соревнования по теннису.

*Форма проведения занятия:* практические занятия

*Приемы и методы занятия:* словесный, демонстрационный, репродуктивный, практический

*Дидактический материал:* инструкция по ТБ

*Форма подведения итогов:* соревнование

#### **7. Игра с тренером**

*Практика:* Тренировочные игры с тренером.

*Форма проведения занятия:* практические занятия

*Приемы и методы занятия:* практический

*Форма подведения итогов:* контрольное занятие

#### **8. Сдача нормативов**

*Практика:* Челночный бег 5×10м. Прыжки в длину с места. Бег на 60м на скорость. Кросс 500м.

*Форма проведения занятия:* практическое занятие

*Приемы и методы занятия:* практический

*Форма подведения итогов:* зачет

## Нормативы по технической подготовленности

| № п/п | Наименование технического приема   | Кол-во ударов | Уровень |
|-------|--|---------------|---------|
| 1.    | Выполнение наката справа в правый и левый углы стола                     | 20 и более    | высокий |
|       |  | 15 до 19      | средний |
|       |  | меньше 15     | низкий  |
| 2.    | Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток) | 8 и более     | высокий |
|       |  | 6             | средний |
|       |  | меньше 6      | низкий  |
| 3.    | Выполнение подачи справа накатом в левую половину стола (из 10 попыток)  | 8 и более     | высокий |
|       |  | 6             | средний |
|       |  | меньше 6      | низкий  |

### Оценка состояния моторики

**1. Оценка состояния общей моторики** (диагностические задания Н. И. Озерецкого, М. О. Гуревича):

***Оценка статического равновесия***

— сохранить равновесие в течение не менее 6—8 с (средний уровень, удовлетворительный результат) в позе «аист»: стоя на одной ноге, другую согнуть в колене так, чтобы ступня касалась коленного сустава опорной ноги, руки на поясе. Ребенок должен сохранять равновесие и не допускать дрожания конечностей.

***Оценка динамического равновесия***

— преодолеть расстояние 5 м прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек. Отклонение направления движения не должно быть при этом более 50 см.

**2. Оценка ручной моторики:**

— выполнение поочередно каждой рукой следующих движений: вытянуть вперед второй и пятый пальцы («коза»), второй и третий пальцы («ножницы»), сделать «кольцо» из первого и каждого следующего пальца;

— координация движений обеих рук «кулак — ладонь»: руки лежат на столе, причем одна кисть сжата в кулак, другая — с распрямленными пальцами. Одновременное изменение положения обеих кистей, распрямляя одну и сжимая другую.

### Теппинг - тест (Методика Ильина)

Тест направлен на определение свойств нервной системы по психомоторным показателям (силы). Сильная нервная система выдерживает большую по величине нагрузку, чем слабая.

Методика основана на определении динамики максимального темпа движений руки (сначала правой, затем левой).

Работа с тестом сводится к следующему: в течение пяти секунд в каждом из шести квадратов, учащиеся должны поставить как можно больше точек, держа руку на весу. Идет подсчет точек в каждом квадрате, строится график, определяется тип нервной системы. Задание выполняется для каждой руки отдельно.

Ребенку выдаются бланки, представляющие собой листы бумаги (203 x 283), разделенные на шесть расположенных по три в ряд равных прямоугольника, секундомер, карандаш.

#### Инструкция:

“По сигналу Вы должны начать проставлять точки в каждом квадрате бланка. В течение пяти секунд необходимо поставить как можно больше точек. Переход с одного квадрата на другой осуществляется по команде, не прерывая работы, и только по направлению часовой стрелки. Все время работайте в максимальном для себя темпе. Возьмите в правую (или левую) руку карандаш (ручку) и поставьте его перед первым квадратом стандартного бланка”.

Экспериментатор подает сигнал: “Начали”, а затем через каждые пять секунд, дает команду: “Перейти на другой квадрат”. По истечении пяти секунд в шестом квадрате экспериментатор подает команду “Стоп”.

#### Обработка результатов:

1. Подсчитать количество точек в каждом квадрате
2. Построить график работоспособности, для чего отложить на оси абсцисс промежутки времени, а на оси ординат – количество точек в каждом квадрате.

#### Анализ результатов.

Сила нервных процессов является показателем работоспособности нервных клеток и нервной системы в целом.

## Литература

1. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12.- М.: ФиС, 2005.-184 с., ил.
2. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис.- М.: «Советский спорт», 1989.-48 с.
3. Белорусова В.В. Воспитание в спорте. - М.: ФиС, 1974.- 119 с.
4. Богушас М.-В.М. Играем в настольный теннис.-М.: «Просвещение», 1987.-125 с.
5. Гогонов Е.Н., Мартыанов Б.И., Психология физического воспитания и спорта.- М: Издательский центр «Академия», 2000.- 288 с.
6. Гуреев Н.В. Активный отдых. - М.: Издательство Советский спорт, 1991.- 61 с., ил.
7. Крючек Е.С. От удовольствия к мастерству и авторитету Гимнастический мир Санкт-Петербурга, 1999.-№1- С.31
8. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебное пособие для образовательных заведений физической культуры, - СПб.: СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 1999.-324 с.
9. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра – Спорт,2000.-197 с.
10. Назаренко Л.Д., Оздоровительные основы физических упражнений.- М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.- 240 с.
11. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции (Программа общая физическая подготовка). – М.: «Просвещение», 2986.-431с.
12. Программа Настольный теннис.- М.: Издательство Советский спорт, 2004.- 49 с.
13. Программы для внешкольных учреждений.- М.: «Просвещение», 1977.- 336 с.
14. Программы для учреждений дополнительного образования детей. Выпуск № 10. – М.: ГОУ ЦРСДОД, 2004.- 92с.
15. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее.- СПб.: Дельта, 1998.-208с., ил.
16. Скворцов Г.И., Педагогическая стратегия нравственного воспитания спортом. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка №3, 2005.- 64 с.