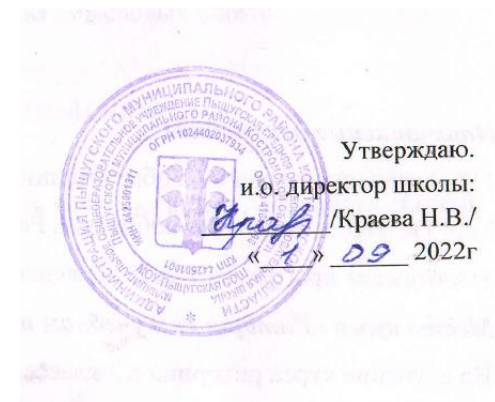


Муниципальное общеобразовательное учреждение
Пыщугская средняя общеобразовательная школа



**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Настольный теннис»
для обучающихся 7 классов**

Срок реализации – 2022 - 2023 учебный год

Составил: Будеев Сергей Станиславович,
руководитель спортивной секции

с. Пыщуг. 2022 год

Рабочая программа внеурочной деятельности "Настольный теннис" разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
- Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) начального общего образования (утвержденным Приказом Минобрнауки России от 06 октября 2009 г. № 373);
- Учебным планом МОУ Пыщугская СОШ на 2021 – 2022 учебный год.

Общеразвивающая программа “Настольный теннис” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа общекультурный, 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 данной программы.

Программа “Настольный теннис” учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого педагога.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что позволяет решить проблему формирования у детей физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта, а также их занятость в свободное время.

ЦЕЛЬ: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

ЗАДАЧИ:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Программа рассчитана на детей и подростков от 13 до 14 лет.

Количество учащихся в группе – 12 человек,

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, 204 часа в год.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах. Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Форма подведения итогов: программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

1. Планируемые результаты освоения курса.

Ожидаемые результаты:

Будут знать:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста
- Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- Освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.

- Овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ и ПРЕДМЕТНЫЕ результаты освоения программы

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по курсу «Настольный теннис» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Настольный теннис» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Настольный теннис» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития настольного тенниса, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять занятия настольным теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;
- организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Содержание курса.

1. Теоретическая подготовка

Введение.

Знакомство обучающихся с местом занятий, правилами поведения, техникой безопасности, расписаниями занятий, гигиеническими требованиями, краткая характеристика.

Состояние и развитие настольного тенниса в России.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Цель ОФП – гармоничное развитие всех органов и систем спортсмена, повышение функциональных возможностей организма. Для всестороннего физического развития теннисиста используются Общеразвивающие упражнения; специальные упражнения и дополнительные виды спорта: легкая атлетика (бег на короткие дистанции, старты, прыжки), конькобежный спорт, гимнастика и др. все эти физические упражнения включаются в занятия с учетом подготовленности, состояния здоровья и индивидуальных качеств спортсменов. Чтобы теннисисты достигли наивысшего уровня физического развития и приучились переносить повышенные нагрузки, объем и количество упражнений постепенно увеличиваются. Под влиянием упражнений укрепляется и развивается мускулатура, улучшается деятельность сердечно-сосудистой, центральной нервной и других систем организма.

Особое значение для игрока в настольный теннис имеют специальные упражнения. Ими надо заниматься систематически.

Физическое развитие и разносторонность его неразрывно связаны с ростом физиологической нагрузки на организм. Именно в этом сущность метода тренировок с повышенными нагрузками. Спортсменам младшего возраста повышенные нагрузки в большинстве случаев противопоказаны. Соблюдение правильного режима и врачебный контроль особенно необходимы каждому спортсмену, тренирующемуся с повышенными нагрузками.

Развитие силы

Развивая силу мышц у теннисистов, необходимо учитывать специфику игры в настольный теннис, требующей ловкости, быстроты и выносливости. Поэтому излишнее увлечение упражнениями, развивающими силу, может лишить движения эластичности, притупить остроту чувства мяча. Упражнения должны быть разнообразными и развивать все группы мышц. Упражнения, развивающие силу, следует чередовать с упражнениями, способствующими развитию гибкости, эластичности и координации движений.

Развитие быстроты

Быстрота позволяет теннисисту не только атаковать, не делая лишних движений, но и увеличивать темп игры. Скорость движений зависит от гибкости суставов, силы и эластичности мышц, подвижности нервных центров спортсмена, а также его выносливости, совершенства спортивной техники и, наконец, волевых качеств.

Для повышения быстроты исключительное значение имеет целесообразность и рациональность движений. Этому наилучшим образом содействуют старты, броски, бег с ускорением, а также игра в баскетбол и специальные упражнения.

Развивая быстроту движения, одновременно следует воспитывать мгновенную реакцию на зрительные восприятия, применяя упражнения, в которых сигналы подаются не звуком, а различными движениями. Теннисист привыкнет не только воспринимать сигнал, но и решать поставленные задачи буквально в десятые доли секунды, действуя сознательно и быстро. Качество быстроты легче всего воспитывается в молодом возрасте, а затем сохраняется только регулярной тренировкой.

Развитие гибкости

Гибкость развивается с помощью упражнений на растягивание, маховых движений, специальных гимнастических упражнений для плеча, локтя, кисти и пальцев. Выполнять их следует очень осторожно, так как чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок.

Гибкость развивается медленно, постепенно. Сохранение этого качества на должном уровне требует регулярной тренировки.

Развитие выносливости

Значение выносливости в настольном теннисе огромно. На основе общей выносливости развивается специальная выносливость, без которой невозможно добиться высоких спортивных результатов.

Большое значение имеет, и умение спортсмена соразмерять свои мышечные усилия и расслаблять мышцы после удара. Это предохранит мышцы от быстрого утомления.

Общая выносливость лучше всего развивается посредством длительной, но умеренной работы, дающей постепенно возрастающую нагрузку на сердце и легкие. При этом важно следить за рациональным дыханием. Очень полезны упражнения со скакалками, спортивная ходьба, кроссовый бег, ходьба на лыжах (20-30 км.), игра в баскетбол, систематические повторные пробежки, специальные упражнения, а также тренировки у стола и участие в соревнованиях.

Развитие ловкости

Ловкость-это умение легко, быстро и эффективно совершать самые разнообразные движения, пользуясь арсеналом технических приемов и способов игры. Теннисист должен свободно владеть своим телом, чтобы выполнять серии ударов из разных положений на большом расстоянии от стола, делать быстрые броски на укороченные мячи, иногда преодолевая расстояние 4-5м, и, отражая мяч, посылать его в наиболее уязвимое место противника. Этот поток сложных технических приемов игры требует экономных, ловких движений.

Специальная физическая подготовка

Спортсмен высокого класса в современном настольном теннисе должен обладать высоким уровнем развития специальных физических качеств (быстрота реакции, чувство мяча, быстрота ударных движений, быстрота передвижений).

Творческое использование упражнений, перечисленных в блоках, позволяет создавать бесчисленное множество тренировочных упражнений.

Исходная игровая стойка. Хватка. Жонглирование. Попадание в мишени на стене. Основы техники откидки слева, подача слева откидкой. Простейшие виды передвижений в левой стойке при откидке слева. Основы техники наката справа. Быстрая подача накатом справа. Простейшие виды поворотов. Сочетание откидки слева и наката справа. Основы техники наката слева. Быстрая подача накатов слева. Простейшие виды передвижений в левой стойке при накатах слева. Сочетание накатов и откидок слева. Сочетание накатов и откидок справа. Повороты при ударах накатами слева и справа.

Жонглирование двумя мячами для тенниса и двумя руками. Вращение волейбольного мяча на кончике пальца. Зеркальное выполнение упражнений, показываемых педагогом. Вращение руками в разных для каждой руки направлениях. Вращение руками (диаметры кругов разные). Ассиметричные движения по команде. Удары в игре у стола по коротким мячам. Удары в игре у стола по высоким мячам. Упражнения на расслабление, типа:

- «падающих» рук, туловища, «подкашивающихся ног»;
- пение, улыбки во время тяжелых упражнений;
- выполнение упражнений с закрытыми глазами;
- сочетание движений с активным выдохом.

3. Учебно-тематический план

№ П/П	Название тем	теория	практика	всего
1	Формирование группы	-	3	3
2	Вводное занятие	4	-	4

3	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	6	-	6
4	Общефизическая подготовка	-	40	40
5	Специальная подготовка	8	15	23
6	Техническая подготовка	8	36	44
7	Тактика игры	5	26	31
8	Учебные игры	10	41	51
9	Итоговое занятие	-	2	2
	ИТОГО:	41	163	204

Приложение 1.

Календарно-тематический план на 2021-2022 учебный год

№ п/п	К-во часов	Тема	Теоретические знания	К-во часов	Практические знания	К-во часов	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1	2	Формирование группы	Формирование группы			2		
2	2	Формирование группы	Формирование группы					
3	2	Формирование группы	Формирование группы					
4	2	Вводное занятие	-Правила поведения в зале -Гигиена и врачебный контроль.	1		-		
5	2	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	-Правила поведения в зале -Оборудование и инвентарь.	1				
6	2	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	- Краткий обзор развития настольного тенниса в России.	2	-	-		
7	2	Общефизическая подготовка	-	-	2	1		
8	2	Общефизическая подготовка	-	-	- ОРУ - беговые упражнения - прыжковые упражнения	2		
		Техническая подготовка	-	-	- упражнения с ракеткой - упражнения у стены	2		
9	2	Общефизическая подготовка	-	-	- ОРУ - беговые упражнения - прыжковые упражнения	1		
		Техническая подготовка	-	-	- упражнения с ракеткой - упражнения у стены	1		

10	2	Общефизическая подготовка	-	-	- ОРУ, - прыжковые упр. - беговые упр.	1		
		Техническая подготовка	- размер столов - виды ударов	1				
11	2	Общефизическая подготовка	-	-	- ОРУ, - прыжковые упр. - беговые упр.	2		
		Техническая подготовка			- упражнения с ракеткой - упражнения у стены	2		
12	2	Общефизическая подготовка	-	-	- круговая тренировка	1		
13	2	Техническая подготовка	-	-	- стойки игрока - держание ракетки - подачи	2		
14	2	Общефизическая подготовка	-	-	- круговая тренировка	1		
15	2	Техническая подготовка	-	-	Игры с мячом - загони мяч в обруч - попади в обруч - защити корзину от мячей - мяч в обруче	2		
16	2	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	Значение разминки перед тренировкой. Правила игры в настольный теннис	1	-	-		
17	2	Техническая подготовка	-	-	Игры с мячом - загони мяч в обруч - попади в обруч - защити корзину от мячей - мяч в обруче	2		
18	2	Учебные игры	-	-	Районные соревнования по	1		

					настольному теннису			
19	2	Учебные игры	-	-	Учебная игра	1		
20	2	Общефизическая подготовка	-	-	- ОРУ, - беговые упр. - упр. со скакалкой	1		
21	2	Техническая подготовка	Правила игры, Оборудование для игры в настольный теннис	1	Игры с мячом - загони мяч в обруч - попади в обруч - защити корзину от мячей - мяч в обруче	2		
22	2	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	Классификация техники игры. Технические приемы.	1	-	-		
23	2	Общефизическая подготовка	-	-	- ОРУ, - беговые упр. - упр. со скакалкой	1		
		Техническая подготовка	Способы хватов ракетки. Горизонтальный хват.	1				
24	2	Общефизическая подготовка	-	-	- ОРУ, - беговые упр. - упр. со скакалкой	2		
		Тактическая подготовка			- Тактика игры по средствам ведения игры	2		
25	2	Общефизическая подготовка	-	-	- ОРУ - упр. на гимн. скамейке	2		
		Техническая подготовка	-	-	- Способы хватов ракетки. Горизонтальный хват.	1		
26	2	Общефизическая подготовка	-	-	- ОРУ - упр. на гимн. скамейке	2		
		Техническая подготовка	-	-	- Способы хватов ракетки. Горизонтальный хват.	1		
27	2	Учебные игры	Правила игры	1				

28	2	Учебные игры			Товарищеская встреча	2		
29	2	Общефизическая подготовка	-	-	- ОРУ, - беговые упр. - упр. со скакалкой	2		
		Тактическая подготовка			- Тактика игры по средствам ведения игры	2		
30	2	Общефизическая подготовка	-	-	- ОРУ, - беговые упр. - упр. со скакалкой	1		
		Техническая подготовка	-	-	Игры с мячом 31	1		
31	2	Общефизическая подготовка	-	-	- ОРУ - Упр. на гимн. Скамейке.	1		
		Техническая подготовка	- техника подачи мяча.	2				
32	2	Общефизическая подготовка	-	-	- ОРУ - Упр. на гимн. Скамейке.	1		
		Техническая подготовка			- жонглирование теннисным мячом - передвижения теннисиста	2		
33	2	Учебные игры	-	-	Школьный турнир по настольному теннису	2		
34	2	Учебные игры	-	-	Школьный турнир по настольному теннису	2		
35	2	Общефизическая подготовка	-	-	Эстафеты	3		
36	2	Учебные игры	-	-	Учебная игра	2		

37	2	Учебные игры	-	-	Учебная игра	2		
38	2	Учебные игры	-	--	Учебная игра	2		
39	2	Общефизическая подготовка	-	-	- ОРУ - Упр на гимн. Матах.	4		
		Техническая подготовка	- передвижения теннисиста.	2				
40	2	Общефизическая подготовка	-	-	- ОРУ - Упр на гимн. Матах.	2		
		Тактическая подготовка			- Тактика игры по средствам ведения игры	4		
41	2	Учебные Игры			Учебная игра	2		
42	2	Учебные Игры			Учебная игра	2		
43	2	Специальная подготовка	- Упражнения для развития ловкости	3	-	-		
44	2	Специальная подготовка	Упр для развития силы и выносливости	2	Упр для развития силы и выносливости	2		
45	2	Специальная подготовка	-	-	- Упражнения для развития гибкости - Упражнения для развития внимания и быстроту реакции	2		
		Техническая подготовка	-	-	- основные виды вращения мяча - подачи мяча: «маятник», «челнок»	4		
46	2	Специальная подготовка	-	-	- Упражнения для развития гибкости - Упражнения для развития внимания и быстроту реакции	2		
		Тактическая подготовка			- Тактика игры по средствам ведения игры	2		
47	2	Специальная подготовка	-	-	- Упражнения для развития	3		

					гибкости - Упражнения для развития внимания и быстроту реакции			
48	2	Специальная подготовка	-	-	- Упражнения для развития гибкости - Упражнения для развития внимания и быстроту реакции	2		
49	2	Специальная подготовка	-	-	- Упражнение на равновесие с ракеткой - ОФП	2		
50		Техническая подготовка	-	-	- удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)	2		
51	2	Учебные Игры	Правило ведения счета	2	Учебная Игра	2		
52	2	Специальная подготовка	-	-	- упражнения на силу мышц ног - упражнения на подвижность суставов кисти	3		
		Тактическая подготовка			- Тактика игры по средствам ведения игры	2		
53	2	Специальная подготовка	-	-	- упражнения на силу мышц ног - упражнения на подвижность суставов кисти	2		
		Техническая подготовка	-	-	«Один против всех» «Один против всех с перебежками»	2		
54	2	Техническая подготовка	Техника игры «Один против всех» «Один против всех с перебежками»	3	«Один против всех» «Один против всех с перебежками»	2		
55	2	Специальная подготовка			Круговая тренировка	3		

		Техническая подготовка	-	-	Атакующие удары. Промежуточные удары. Защитные удары.	2		
56	2	Тактическая подготовка			- Тактика игры	2		
57	2	Специальная подготовка	Круговая тренировка	3		2		
		Тактическая подготовка	Тактика игры	3		3		
58	2	Специальная подготовка			Круговая тренировка	1		
		Тактическая подготовка			- Тактика игры по средствам ведения игры	1		
59	2	Тактическая подготовка			- Тактика игры по средствам ведения игры	2		
60	2	Тактическая подготовка			- Тактика игры по средствам ведения игры	2		
61	2	Тактическая подготовка	Тактика игры	4				
62	2	Тактическая подготовка	Тактика игры	4				
63	2	Тактическая подготовка			- Тактика игры по средствам ведения игры	3		
64	2	Тактическая подготовка			- Тактика игры по средствам ведения игры	2		
65	2	Тактическая подготовка	Тактика игры	3	-			
		Учебные игры	-	-	-	4		
66	2	Учебные игры				4		
67	2	Учебные игры				4		
68	2	Учебные игры				4		
69	2	Учебные игры				2		

70	2	Специальная подготовка	-	-	ОФП	3		
		Тактическая подготовка	-	-	Тактика игры	2		
71	2	Специальная подготовка	-	-	ОФП	2		
		Тактическая подготовка	-	-	Тактика игры	2		
72	2	Итоговое занятие	-	-	Игры с партнерами	2		
				41		163		

Приложение 2.

Обеспечение программы методической продукцией

I. Теоретические материалы - разработки :

- Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.
- Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.
- Тесты физической подготовленности по ОФП

II. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по настольному теннису (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в настольный теннис».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в настольном теннисе».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

III. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр
- Рекомендации по организации турниров по настольному теннису

Материально-техническое обеспечение

Для занятий по программе требуется: спортивный школьный зал

спортивный инвентарь и оборудование: теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося, набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук, скакалки для прыжков на каждого обучающегося, секундомер, гимнастические скамейки – 5-7 штук, теннисные столы - 3 штуки, сетки для настольного тенниса – 3 штуки, гимнастические маты – 8 штук, гимнастическая стенка, табло для подсчёта очков, волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

Литература для педагога:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
3. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
4. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
5. Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС. 1985.
7. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе: Ирфон. 1986.
8. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.

Литература для обучающихся:

9. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.

10. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
11. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта. Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.
12. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
13. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
14. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.

СОГЛАСОВАНО.

Зам. директора по ВР

_____ /Кузьмина О.А./

Дата: _____