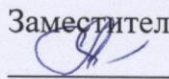


Государственное общеобразовательное учреждение Ярославской области
«Рыбинская школа-интернат №2»

Согласовано

Заместитель директора по ВР
 Л.А. Сенаторова

Утверждаю

Приказ по школе № 69
от «30» августа 2019 г.

Директор школы
 О.Н. Руденко



**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Возраст обучающихся 7-12 лет
Срок реализации: 4 года

Составитель:

учитель высшей квалификационной
категории
Шитова М.С.

2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности «Настольный теннис»» составлена на основе нормативных документов:

- Закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего глухих обучающихся. Одобрена решением от 22 декабря 2015. Протокол №4/15
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 N 1015 в ред. от 28.05.2014 № 598)
- Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 N 35847)
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. № 189 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»», зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011г, рег.№19993.
- СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ОВЗ»
- Методические рекомендации по вопросам внедрения ФГОС начального общего образования обучающихся с ОВЗ; Москва,2015
- Программа «Теннис» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / под общ. ред. проф. В. А. Голенко, проф. А. П. Скородумовой, Москва,2009
- Программа по физической культуре для 1-4 классов общеобразовательных организаций на основе мини-настольного тенниса, Москва,2015

Общая характеристика

Данная Программа ориентирована на реализацию спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности.

Актуальность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся с нарушениями слуха нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у неслышащих школьников здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики, через деятельные формы взаимодействия.

Настольный теннис - популярный и широко распространённый в мире спорт. В отличие от большинства игр он не требует сложной организации мест занятий и дорогостоящего инвентаря. Играть в настольный теннис может любой желающий и, что очень важно в психологическом отношении, в него могут играть как здоровые люди, так и люди, имеющие отклонения в состоянии здоровья. Привлечение детей к настольному теннису возможно благодаря его общедоступности, здоровому соревновательному духу, положительному мотивационному потенциалу, возможности участия в игре всей семьи.

У детей с нарушенным слухом наиболее ярко выражены нарушения моторики, отстает развитие такого жизненно важного качества, как скорость движения, особенно скорость двигательной реакции и одиночного движения, наблюдается нескоординированность в движениях.

При занятиях этим настольным теннисом у неслышащих школьников развиваются и укрепляются все мышцы тела, рук и ног, повышается общий тонус организма. Игра отлично развивает координацию движений, реакцию. Настольный теннис – отличная тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, а так же приносит неоспоримую пользу зрению. Этот вид спорта тренирует мозговую деятельность, скорость и чёткость мышления, т.к. надо уметь успевать предвидеть различные ситуации, следить за мячиком и предугадывать тактику соперника, его движение.

Данная игра помогает также развитию личностных качеств, - волевые и коммуникативные качества характера, толерантность, способность быстро принимать решение, пр.

Все эти уникальные свойства настольного тенниса открывают большие возможности для активизации интереса глухих школьников к данному виду спорта, развития их мотивации к ведению активного здорового образа жизни, способствуют воспитанию всесторонне развитой личности обучающегося и его эмоционально-психологической открытости.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольным теннисом необходимо применять разнообразные формы и методы: словесные (объяснение, рассказ, команды, указания); наглядные (показ упражнений, наглядных пособий, просмотр презентаций и видеофильмов); практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки). Занятия могут проводиться в виде бесед, практических занятий, мастер-классов, турниров, соревнований и др.

Дополнительная образовательная программа по настольному теннису для групп начальной подготовки разработана для учащихся 2-5 классов и рассчитана на 4 года обучения (135 учебных часов). Программа реализуется через учебно-тренировочные занятия. 33 учебных часа в год для обучающихся 2 класса, 34 учебных часа в год - для 3 - 5 классов. Возраст - 8-11 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Длительность занятия составляет 40 минут.

Цель и задачи программы

Целью Программы является: формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом посредством настольного тенниса.

Задачи программы.

Образовательные:

- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития настольного тенниса, о роли данного вида спорта в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;

- обучение новым двигательным действиям средствами настольного тенниса, их использования для увеличения двигательной активности и оздоровления;

- обучение приёмам и методам технико-тактического мастерства по настольному теннису с учетом возрастных особенностей, индивидуальных и физиологических возможностей школьников.

Коррекционно - развивающие:

- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма;

- формирование у детей и подростков культуры движений, обогащение их двигательного опыта, как средствами настольного тенниса, так и физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, различным формам активного отдыха и досуга.

Оздоровительные:

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- повышение работоспособности функций организма средствами дыхательной гимнастики, закаливания и др.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитание у детей и подростков устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- привитие обучающимся организаторских навыков.

Содержание программы

Учебно-тематический план

№	Содержание	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
1	Теоретическая подготовка	В процессе занятий			
2	Техническая подготовка	12	12	10	10
3	Тактическая подготовка	1	4	5	5
4	Физическая подготовка	10	8	5	5
5	Специальная физическая	8	7	5	5
6	Игровая подготовка	-	2	4	5
7	Соревнования	-	-	2	3
8	Контрольные нормативы	2	1	1	1
	Всего	33	34	34	34

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке. Теоретические знания направлены на формирование умения использовать их на практике в условиях тренировочных и соревновательных занятий.

Состояние и развитие настольного тенниса в России. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды. Размеры и материалы инвентаря и оборудования. Индивидуальный выбор инвентаря.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Самоконтроль занимающегося спортом. Объективные данные для самоконтроля: вес, динамометрия, пульс, давление. Субъективные данные для самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые и скоростно-силовые. Гибкость, ловкость и выносливость.

Спортивные соревнования. Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста игрока. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство соревнований.

Общая физическая подготовка

Виды передвижения: строевой шаг, бег, подскоки.

Легкоатлетические упражнения: бег с низкого и высокого старта, бег с ускорением, бег на дистанции 30, 60 метров, чередование ходьбы и бега на дистанции 400 метров.

Гимнастические упражнения: с предметами и без предмета.

Подвижные игры: игры с включением бега, прыжков, метаний мяча, бадминтон.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи.

Упражнения для ног. Приседания, выпады, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, повороты, вращения, различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Упражнения со скакалкой, набивными мячами.

Упражнения для развития силы. Подтягивание, отжимание, приседания, их сочетания.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м.

Упражнения для развития гибкости. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, упражнения с помощью партнера.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки, бег, эстафеты.

Техническая подготовка

Овладение техникой передвижений и стоек: стойка игрока, передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходная при подаче стойка теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Исходные положения (стойки): правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя. Способы передвижений: бесшажны, шаги, прыжки, рывки.

Овладение техникой держания ракетки: правильная хватка ракетки и способы игры. Жонглирование мячом. Способы держания ракетки: вертикальная хватка-«пером», горизонтальная хватка-«рукопожатие»

Овладение техникой ударов и подач: Структура движения при ударе: замах, ускорение, удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение. Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, откидка, подставка, топс-удар. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Сочетание ударов. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Имитация перемещений с выполнением ударов. Отработка ударов на роботе, на тренажере. Подачи: по способу расположения игрока; по месту выполнения контакта ракетки с мячом: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением. Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча.

Тактическая подготовка

Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций. Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

Специальная физическая подготовка

Развитие быстроты реакции передвижений. Развитие точности определения полета мяча. Развитие специальной выносливости, требующей постоянного изменения напряжения. Упражнения для

развития быстроты движения и прыгучести. Упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями. Имитация ударов в продолжение 12 минут. Имитация перемещений с ударами - 3 и 5 минут. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.

Игровая подготовка

Подвижные игры:

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

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости
- Игровые спарринги: 1 х 1, 1 х 2, 2 х 2

Соревнования.

Провести контрольные игры и соревнования по теннису на Первенство школы. Организовать и провести соревнования.

Контрольные нормативы

На первом году обучения обучающиеся сдают контрольные нормативы 2 раза (в октябре и в мае). На втором и последующем годах обучения контрольные нормативы сдаются 1 раз в конце учебного года (в мае).

№ п/п	Технические действия	Кол-во раз	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 65-80	Хор Удовл
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 65-80	Хор Удовл
3.	Набивание мяча поочередно	90 55-80	Хор Удовл
4.	Игра накатом справа	30 и более 20-29	Хор Удовл
5.	Игра накатом слева	30 и более 20-29	Хор Удовл
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более 15-19	Хор Удовл
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более 15-19	Хор Удовл
8.	Выполнение подачи справа накатом (из 10 попыток)	8 6	Хор Удовл
9.	Выполнение подачи слева (из 10 попыток)	9 7	Хор Удовл

Планируемые результаты

В результате изучения Программы обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- понимание основных принципов культуры безопасного, здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- приобретение основных навыков сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты:

- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий в соответствии с возможностями своего организма;
- находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- умение формулировать и отстаивать своё мнение, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты:

- первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека;
- умение организовывать свою здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными собственного здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- элементарные знания об истории Олимпийских игр, вида спорта «настольный теннис»;
- знания в области терминологии разучиваемых упражнений по настольному теннису, их функционального смысла и направленности действий;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой (на занятиях настольным теннисом в том числе) и правилах его предупреждения.

В результате освоения Программы обучающиеся должны:

знать /понимать:

- основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, укрепление мышечной структуры, развитие ловкости, гибкости, координации движений, укрепление осанки, пр. с учетом состояния индивидуальных возможностей организма, состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, самоконтроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений;
- использовать приобретенные знания и умения в самостоятельной творческой деятельности.

Одновременно обучающиеся должны приобрести следующие умения и навыки.

К концу 1-го года обучения:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

К концу 2-го года обучения:

- демонстрировать все умения, приобретенные за 1-ый год обучения;
- выполнять удары накатом справа и слева одиночными ударами, серией ударов только справа или только слева, чередованием справа – слева;
- вводить мяч в игру подачей с укороченным замахом и правильным ритмическим рисунком удара, выполнять быстрый накат;
- при розыгрыше очка выполнять прием подачи, уметь отвечать ударами с высокой, средней и низкой траекторией полета мяча;
- свободно перемещаться при игре по площадке на 1-3 шага в сторону и 1-2 вперед-назад; понимать процесс соревновательной деятельности, уметь бороться за очки, активно взаимодействовать с другими детьми в позициях «соперничество» и «сотрудничество»;
- уметь самостоятельно проводить короткие соревновательные игры на счет.

К концу 3-го года обучения:

- пользоваться умениями, полученными за первые два года обучения, значительно расширив вариативность ударов за счет использования различных траекторий (высокая, низкая, средняя), направлений (линия, диагональ) и длины (длинный, короткий) удара, а также способов вращения мяча (крученный, резаный);
- свободно перемещаться по всей игровой площадке у стола вправо-влево на 2-4 шага, вперед-назад и по диагонали на 2-3 шага, выходить к короткому мячу, демонстрировать активную игру, используя весь арсенал полученных умений.
- уметь вести счет во время соревнований;

- при самостоятельном судействе придерживаться теннисного этикета, доброжелательно относиться к другим детям в группе.

К концу 4-го года обучения:

- демонстрировать стабильность выполнения технических действий: подачи, приема подачи, ударов справа и слева срезкой, накатом и топ-спином;

- иметь представление о точке удара, выполнять удар в средней и низкой точках отскока мяча,

- выполнять закрытые комбинации по заданной схеме выполнения ударов и открытые комбинации с заданным способом выигрыша очка;

- при розыгрыше очка использовать атакующий удар, при игре накатами уметь выигрывать очко завершающим ударом;

- активно двигаться по всей площадке, демонстрируя стабильную точку удара, правильное перемещение к мячу, остановку и возврат в исходное положение;

- знать порядок ведения счета в партии, встрече, командном матче;

- иметь положительный настрой на соревнования.

Результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по трем уровням:

на первом уровне: освоение основ игры в настольный теннис, приобретение социального опыта (общение с одноклассниками, другими сверстниками, взрослыми);

на втором уровне: формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, организацию своего нравственно-здорового досуга, выработка потребности в спортивных тренировках и участие в соревнованиях.

на третьем уровне: приобретение соревновательного опыта, умений разрешать конфликтные ситуации, формирование лидерских качеств, социальных позиций быть победителем и побежденным;

Методическое и материально-техническое обеспечение

В настольном теннисе для игры используется учебно-практическое оборудование: стол для игры, сетка, корзина для мячей, тренажер «колесо», ракетки и мячи, а так же дополнительный инвентарь: веревки или ограничительные ленты, накладные линии и метки, конусы, мишени, обручи и др.

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения.

Список литературы

для учителя

1. Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В. А.Пашин. -М., 1985.
2. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2000.
3. Барчукова Г. В. Техника настольного тенниса / Г. В. Барчукова. — М., 1989.
4. Барчукова Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М., 1991.
5. Барчукова Г. В, Воробьев В. А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
6. Богушас В. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра / В. Богушас. — Вильнюс, 1981.
7. Захаров Г. С. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990

для обучающихся

1. Журнал «Настольный теннис»
2. Видеоматериал: уроки игры в настольный теннис.
3. Видеоматериал: настольный теннис «основные упражнения «БКМ» », «физическая подготовка».

Поурочное планирование

1- ый год обучения

№ урока п.п.	Тема урока	Содержание
1	Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале. <i>Теория: Введение в мир настольного тенниса.</i>	Беседа о ТБ. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол. Подвижные игры с мячом.
2	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча». Воспитание скоростных и координационных способностей.	Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Подвижные игры с мячом.
3-6	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча».	Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча. Игры с ловлей мяча
7	Обучение ударам с отскока. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	Имитация удара толчок слева. Удары с наброса учителя. Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз.
8-9	Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча».	Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.
10	Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	Имитация удара срезка слева. Удары с наброса учителя.
11-12	Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча».	Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.
13-14	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей.	Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Отработка ударов в парах. Упражнения на координацию.
15- 16	Промежуточное тестирование	Сдача контрольных нормативов
17	Обучение ударам с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвиганием. <i>Теория: Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.</i>	Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером.
18-19	Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о	Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры

	правилах игры на счет. Правило подачи.	
20	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола.	Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в стенку и на полу с партнером.
21-23	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад.	Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры
24-25	Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. Воспитание скоростных и координационных способностей.	Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку. Обмен ударами на полу в парах. Беговые и прыжковые упражнения.
26	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.	Стойки для ударов справа. Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях с оббеганием конусов, упражнения на частоту движений ног.
27-28	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию.	Обмен разнообразными ударами в стенку и на полу с партнером. Упражнения на работу ног: перемещения в стойке теннисиста в различных направлениях с оббеганием конусов, упражнения на частоту движений. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие.
29-30	Итоговое тестирование 1-го года обучения.	Сдача контрольных нормативов
31	<i>Теория:</i> Понятие о счете в настольном теннисе. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.	Обучение простейшему ведению счета. Обмен ударами на полу с подсчетом очков.
32-33	Воспитание скоростных и координационных способностей. Обучение основным стойкам теннисиста.	Беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях с оббеганием конусов, упражнения на частоту движений ног.

2 – ой год обучения

№ урока п.п.	Тема урока	Содержание
1	Обучение правилам техники безопасности поведения на площадке. <i>Теория: Ведущие теннисисты мира.</i>	Беседа о ТБ, рассказ о ведущих теннисистах мира и их достижениях.
2-3	Обучение ударам срезкой, основным стойкам теннисиста, технике передвижений (повторение материала 1-го года обучения).	Упражнения с мячом и ракеткой: подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Выполнение ударов справа и слева у стены с отскока.
4-5	Обучение ударам срезкой. Обучение удару откидкой справа.	Подводящие упражнения к выполнению ударов откидкой справа. Подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой. Имитация. Удары откидкой с наброса мяча учителем.
6	Обучение удару срезкой справа.	Имитация ударов срезкой справа. Удары срезкой справа с наброса мяча в парах.
7	Обучение ударам откидка слева.	Подводящие упражнения к выполнению ударов откидка. Подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой. Имитация. Удары откидкой с наброса мяча учителем.
8	Обучение удару срезка слева.	Имитация ударов срезка слева. Удары срезка слева с наброса мяча в парах.
9-10	Обучение ударам справа и слева откидкой. Совершенствование ударов справа и слева откидкой. Разучивание подготовительных упражнений к подаче. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Имитация ударов справа и слева откидкой, имитация удара слева с отскока. Удары с наброса друг другу в парах. Метание мяча движением подачи. Бег «веером».
11-12	Обучение ударам справа и слева срезкой. Совершенствование ударов справа и слева срезкой. Подготовительные упражнения для подачи. Подготовка к тестированию.	Имитация ударов срезкой и откидкой. Удары с наброса друг другу в парах. Игра с отскока в парах через сетку. Метание мяча движением подачи.
13-14	Обучение передвижению. Совершенствование изученных элементов.	Работа ног при передвижении в стойке (вперед-назад, вправо-влево выпадами, шагами). Имитация ударов слева и справа срезкой, откидкой.
15	Совершенствование техники срезки слева.	Имитация удара, работа ног, интра у стола с БКМ.
16	Обучение ударам над головой. <i>Теория: Общее понятие об ударах</i>	Подброс мяча при подаче. Имитация подачи. Выполнение укороченного

	<i>срезкой справа и слева и их применение.</i> Обучение подаче.	движения с мячом из точки контакта ракетки с мячом. Подвижные игры с мячом.
17	Обучение подбросу мяча при подаче. Обучение балансу при подаче. Обучение ударам с лета. Совершенствование ударов справа и слева срезкой.	Упражнения для подброса мяча при подаче. Имитация подачи со зрительным ориентиром (яркая лента на веревке). Выполнение движения подачи с мячом. Удары срезкой справа и слева в большие мишени.
18	Подача (точка удара). Разучивание ударов срезкой. Совершенствование ударов справа и слева срезкой.	Подводящие упражнения (броски мяча) для правильной точки удара. Удары срезкой справа и слева без передвижения. Удары справа и слева срезкой с акцентом на точность попадания.
19	Обучение технике выполнения наката.	Имитация наката. Объяснение постановки ног, точки контакта ракетки с мячом. Выполнение удара с наброса учителя.
20	Обучение технике выполнения наката. Совершенствование ударов справа и слева накатом.	Имитация наката. Выполнение наката справа с наброса учителя. Выполнение наката справа в парах. Удары справа и слева накатом в парах.
21	Обучение целостному выполнению подачи и наката. Совершенствование ударов накатом. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Выполнение подачи в тренировочную сетку. Обмен ударами накатами на столе в парах. Подвижные игры, направленные на воспитание скоростных и координационных способностей.
22	Совершенствование подачи, накатов, срезок и откидок.	Подача в правую, левую половины стола, в большие мишени. подача с подсчетом очков (из 5 попыток). Выполнение наката справа на месте, с перемещением вправо-влево. Удары накатом в чередовании справа и слева в мишени.
23	Обучение приему подачи. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Выполнение приема подачи. Ловля мяча из различных исходных положений. Игра «Два цвета». Прыжки на скакалке на 4 счета с чередованием на двух и одной ноге. Перемещения приставным шагом с одновременным и попеременным вращением рук.
24	Обучение подаче и приему подачи. Совершенствование ударов справа и слева накатом.	Прием подачи по заданному направлению. Прием подачи по выбранному направлению и розыгрыш очка. Игры в парах.
25-26	Обучение ударам накатом с разной траекторией полета мяча (высокой, средней, низкой).	Демонстрация учителем ударов накатом с различной траекторией полета мяча. Выполнение ударов

	Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	накатом с высокой траекторией.
27	Обучение ударам накатом с высокой траекторией полета мяча. Совершенствование наката справа.	Выполнение ударов накатом с высокой траекторией полета мяча (игра через высокую веревочку) с попаданием в стол или на полу. Упражнения в парах – высокий удар накатом. Розыгрыш мяча ударами накатом.
28-29	Совершенствование изученных ударов (откидкой, срезкой, накатом)	Игры и упражнения на закрепление ударов.
30-31	Совершенствование ударов срезкой и накатом с контролем траектории полета мяча и сменой направлений.	Соревновательные командные матчи с использованием простейшего подсчета очков.
32-33	Игровая подготовка	Самостоятельная игра у стола с ведением счета по упрощенным правилам
34	Тестирование	Сдача контрольных нормативов

3 - ий год обучения

№ урока п.п.	Тема урока	Содержание
1	Повторение правил техники безопасности поведения в спортивном зале. <i>Теория:</i> Основные турниры по настольному теннису.	Беседа о ТБ, рассказ о соревнованиях «Чемпионат Европы» «Чемпионат Мира», Открытый чемпионат России и др.
2-3	Повторение материала 2- го класса. Совершенствование ударов срезкой и накатом с контролем траектории полета мяча и сменой направлений.	Игра срезкой на удержание мяча. Направление мяча по прямой и по диагонали.
4	Совершенствование ударов накатом справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Игра накатом, обращая внимание на работу ног, точку удара, положение головки ракетки. Прыжковые упражнения, ускорения.
5	Совершенствование подачи и приема подачи. Воспитание скоростно-силовых и координационных способностей.	Выполнение подачи (необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара). Прыжки со скакалкой на двух ногах, на одной ноге, вращая скакалку вперед, назад.
6-7	Совершенствование подачи и приема подачи с дальнейшим розыгрышем очка. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Подача в заданные зоны стола. Прием подачи: по диагонали и по прямой. Повторение теннисного счета.
8	Обучение ударам по направлениям. <i>Теория:</i> Удары накатом по прямой и по диагонали. Зависимость направления удара от сопровождения мяча. Постановка ног при различных видах ударов. Демонстрация полета мяча (диагональ и прямая). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Выполнение приема подачи по диагонали и по прямой. Ловля мяча с выбеганием вперед. Оббегание катящегося мяча и его ловля. Ловля мяча различных исходных положений. Перекаты с ноги на ногу, перемещения вправо-влево, вперед-назад с вращением рук и ног.
9-10	Обучение ударам накатом по прямой и по диагонали.	Выполнение ударов накатом с наброса учителя по прямой, по диагонали. Выполнение ударов срезкой с наброса учителя по линии, по диагонали по линии и диагонали в парах. Игры в парах.
11	Обучение длине удара. <i>Теория:</i> понятие длинного и короткого удара. Обучение длинному и короткому ударам с отскока.	Подводящие упражнения: броски мяча на разное расстояние. Удары справа и слева срезкой по мишеням, расположенным на столе на разном расстоянии от сетки с

		акцентом на точность попадания.
12-14	Совершенствование длинных и коротких ударов срезкой в игровых ситуациях. Игра по направлению – линия, диагональ.	Выполнение ударов срезкой с заданием варьировать длину и направление полета мяча.
15	Обучение вращению мяча. <i>Теория: понятие о видах вращения мяча при ударах (крученный, резаный).</i> Обучение крученому удару.	Упражнения для разучивания крученых ударов.
16-17	Обучение крученому удару справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Выполнение ударов с верхним вращением по диагонали. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, баланс – прыжки со скакалкой, перемещения с вращением рук и ног.
18	Обучение подрезке.	Выполнение ударов справа по диагонали подрезкой по топ-спину.
19	Обучение подрезке справа и слева.	Выполнение подрезки справа и слева по прямой по топ-спину.
20-21	Закрепление ударов с вращением мяча. Игра справа и слева топ-спином справа и подрезкой слева с различной траекторией полета мяча (высокая, средняя, низкая). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей	Игра по прямой и диагонали справа направо топ-спинами. Игра по линии и диагонали слева налево подрезкой по высокой, низкой и средней траектории.
22 - 28	Повтор и закрепление пройденного материала года. Розыгрыш очка с использованием ударов срезкой и накатом с разной траекторией и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).	Последовательное набивание по 4, 6, 8, 10 ударов при игре в парах друг с другом. Подача, прием, розыгрыш очка. Удары с различными вариациями по длине, высоте, направлению полета мяча.
29-31	<i>Теория: Зависимость длины удара от высоты полета мяча и силы удара.</i>	Выполнение комбинаций с различной силой, высотой полета, длиной удара.
32-33	Соревнования	Соревновательные игры со счетом по упрощенным правилам
34	Тестирование	Сдача контрольных нормативов

4 - ый год обучения

№ урока п.п.	Тема урока	Содержание
1	Повторение правил техники безопасности поведения в спортивном зале. <i>Теория: Правила настольного тенниса. Понятие об очке, партии, встрече, турнире.</i>	Беседа о ТБ, правила ведения счета в одиночной встрече и командном матче.
2	Повторение материала предыдущих лет обучения: совершенствование ударов справа и слева срезкой по разным траекториям и направлениям.	Игра срезкой на удержание мяча. Выполнение ударов с направлением мяча по прямой и по диагонали.
3	Совершенствование ударов срезкой справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Игра срезкой, обращая внимание на работу ног, точку удара, положение и угол наклона ракетки. Беговые и прыжковые упражнения.
4-5	Совершенствование подачи и приема подачи.	Выполнение подачи. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара.
6-8	Совершенствование стабильности выполнения технических действий (ударов срезкой, накатом, подачи, приема подачи). <i>Теория: понятие стабильности и ее роль в игре.</i> Упражнения для совершенствования стабильности выполнения технических действий.	Подача в заданные части стола. Упражнения на удержание мяча накатами и срезками. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, ритм удара, точку удара и окончание удара.
9	Игра накатами с акцентом на стабильность. Игра с заданным направлением удара.	Игры на удержание мяча на столе накатами. Упражнения с переводом направления ударов.
10.	Соревнования (лично-командные)	Соревновательные игры со счетом.
11-12	Совершенствование точности ударов накатами и срезками. Сочетание стабильности и точности выполнения ударов. <i>Теория: простые тактические комбинации и их построение в игре. Основы предугадывания действий соперника.</i>	Закрытые комбинации из 2-3 ударов. Игра срезкой справа и слева по прямой и диагонали. Игра накатом справа и слева по прямой и диагонали с использованием мишеней на столе. Удары справа и слева накатом по мишеням, расположенным на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания. Выполнение ударов в пустую часть стола.
13	Виды точек удара (высокая, средняя, низкая). Игра в средней и низкой точках удара. Закрытые комбинации из 2-3 ударов.	Удары справа и слева накатом с акцентом на высоту полета мяча. Демонстрация различных по высоте ударов и их связи с отскоком мяча.
14	Закрытые комбинации из 3 ударов с подачей и завершением атаки. Выход	Розыгрыш комбинаций с последующим завершением атаки.

	на атаку после короткого мяча.	
15	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку	Выполнение ударов срезкой с последующим выходом на атаку (выполняется с наброса учителя).
16-17	Завершающий удар при игре накатами и топ-спинами. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Комбинация с завершающим ударом при игре накатами и топ-спинами. Розыгрыш очка с подачей и завершением атаки.
18-20	Игра топ-спинами справа и слева с последующим завершением атаки. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Выполнение ударов топ-спинами с последующим обязательным завершением атаки с короткого мяча. Игры высокой подвижности («Мишки на льдине», «Космонавты»).
21-22	Атакующий удар. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей	Розыгрыш с подачи по всему столу с использованием всех технических действий и завершением розыгрыша очка атакующим ударом.
23 - 29	Повтор и закрепление пройденного материала. Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).	Игра по всему столу с использованием всех технических действий.
30-32	Итоговые соревнования.	Соревновательные игры со счетом
33-34	Итоговое тестирование	Сдача контрольных нормативов