

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Абанская средняя общеобразовательная школа №3

Согласовано
С заместителем директора по
ВР Н.А.Мытько

Принято
Методическим советом
от 30.08.2024
протокол № 1

Утверждено
приказом директора Абанской
СОШ №3 от 28.08.2024 №
212 Н. П. Путинцева

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»

Возраст обучающихся: 8-17 лет
Срок реализации: 4 года обучения
Уровень: базовый

Автор-составитель:
Брюханов Сергей Юрьевич
Педагог дополнительного образования

п. Абан, 2024г.

Пояснительная записка

- Дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- Уставом Абанской СОШ №3

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам Абанской СОШ №3

- Порядком аттестации о промежуточной аттестации по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам Абанской СОШ №3

- Правилами приема обучающихся в дополнительные общеобразовательные программы Абанской СОШ №3

При разработке программы за основу была принята рабочая программа по настольному теннису для общеобразовательных школ Г.В. Барчукова, Журавлева А. Ю, 2013 года. Программы составлена с учетом рабочей программы воспитания Абанской СОШ №3.

Программа направлена на: развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Новизна программы в том, что она 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 молодежи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития. Учащиеся старших групп делятся опытом выполнения технических элементов с младшими и занимаясь с детьми младшего возраста овладевают инструкторской практикой.

Актуальность программы: 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. Дети принимают участие в соревнованиях Школьной спортивной лиги разного уровня, представляя школу.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий игрой в настольный теннис. 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.

Форма обучения – очная.

Уровень: базовая

Сроки реализации: 4 года

	1 год	2год	3 год	4год
Настольный теннис	72 часа	72 часа	72 часа	72 часа
ИТОГО				288

Цели по годам обучения

1 год обучения.

Цель: обучение разнообразным действиям с мячом и ракеткой, осознанному передвижению в пространстве. освоение основных ударов с отскока.

Задачи:

1) обучение детей ловле, бросанию и катанию теннисного мяча.

2) обучение контролю частей (рук, ног, плеч) и позиций тела (положение рук в исходном положении, при замахе, выполнении удара и его окончании, баланс ног и плеч при выполнении удара).

3) разучивание имитации ударов. разучивание ударов с отскока.

2 год обучения

Цель: Обучение обмену ударами на площадке, основам тактики одиночной игры.

Задачи:

1) обучение выполнению серии ударов с отскока отдельно справа и слева.

2) обучение выполнению элементарного розыгрыша очка (подача-прием подачи - удары справа, слева.

3) обучение ведению счета.

3 год обучения

Цель: Обучение удержанию мяча в игре, ведению счета и теннисному этикету, воспитание физических качеств.

Задачи:

1) обучение различным направлениям ударов при розыгрыше очка, начиная с подачи.

2) обучение продолжительной динамичной игре с акцентом на правильных базовых движениях;

3) совершенствование точности ударов с отскока и разных траекторий полета мяча;

4 год обучения

Цель: Совершенствование точности, стабильности и эффективности ударов.

Задачи:

1) совершенствование ударов с отскока при игре с заданным направлением, траекторией или скоростью полета мяча.

2) обучение выходу к сетке с короткого мяча с завершающим ударом с лета.

3) совершенствование подачи, приема подачи и ударов с лета.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 8 – 17 лет.

Наполняемость групп: до 15 человек в одной группе.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа (90 мин).

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия (групповые, парные, индивидуальные), игры, беседы, конкурсы, соревнования.

Учет поло-возрастных, индивидуальнопсихических, физических и иных особенностей учащихся:

Младшие школьники готовы учиться, но вместе с тем может возникнуть апатия, связанная с преодолением трудностей, поэтому нужна поддержка, поощрение, выполнение от «простого к сложному».

В среднем школьном возрасте главное общение со сверстниками, социальное признание, это можно достичь при проведении контрольных тестов, соревнований.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих **результатов образования:**

Ожидаемые результаты

Предметные	Метапредметные	личностные
1 год 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	- активно сотрудничать с другими детьми на занятии,	проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

<p>выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; 		
2 год обучение		
<ul style="list-style-type: none"> - 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; - уметь самостоятельно проводить короткие соревновательные игры на счет. 	<p>уметь бороться за очки, активно взаимодействовать с другими детьми в позициях «соперничество» и «сотрудничество»; понимать процесс соревновательной деятельности,</p>	<p>положительный настрой на занятия физической культурой вообще и настольным теннисом в частности.</p>
3 год обучения		

<ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<ul style="list-style-type: none"> - при самостоятельном судействе придерживаться теннисного этикета, доброжелательно относиться к другим детям в группе. 	<ul style="list-style-type: none"> - выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды; - развить уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи.
<p>4 год обучения</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - демонстрировать стабильность выполнения технических действий: подачи, приема подачи, ударов справа и слева срезкой, накатам 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; - при игре с соперником уметь переводить мяч, чтобы сыграть в свободную сторону, понимать геометрию стола, видеть правильный момент защиты и атаки, для выигрыша очка связывать удары между собой; - знать порядок ведения 	<ul style="list-style-type: none"> - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. - умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису 	<ul style="list-style-type: none"> - развитие таких жизненно важных качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания;

счета в партии, встрече, командном матче;		
---	--	--

Формы промежуточной аттестации: школьные соревнования, мини-соревнования между классами, тесты, контрольные испытания

Содержание программы

Учебно – тематический план

№	Название разделов	1-й год обучения			2-й год обучения			3-й год обучения			4-й год обучения			Форма аттестации и контроля
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	
1	Теоретические сведения	8	8		4	4		12	12		10	10		беседа
2	Общефизическая подготовка	20		20	14		14	8		8	6		6	тест
3	Специальная физическая подготовка	16		16	16		16	10		10	8		8	тест
4	Техническая подготовка	14		14	16		16	16		16	16		16	тест
5	Тактика игры	12		12	14		14	16		16	18		18	тест
6	Учебная игра	2		2	8		8	10		10	14		14	соревнования
	итого	72			72			72			72			

Содержание учебно-тематического плана

первого года обучения

Беседа о ТБ. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол. Подвижные игры с мячом («Поймай мяч», «Прыгуны»).

Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Подвижные игры с мячом («Зевака», «Куча мала»).

Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча. Игры с ловлей мяча («Мяч соседу»).

Имитация удара толчок слева. Удары с наброса учителя. Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз.

Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.

Имитация удара срезка слева. Удары с наброса учителя.

Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.

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.

Подвижные игры («Пустая ракетка», «Прыгуны»).

Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером. Игра «Линии».

Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Каракатица», «Рыцарский бой»).

Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в стенку и на полу с партнером.

Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Горячая картошка»).

Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку. Обмен ударами на полу в парах. Подвижные игры («Гонка мячей», «Нападающие и защитники»). Беговые и прыжковые упражнения.

Стойки для ударов справа. Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях с обеганием конусов, упражнения на частоту движений ног.

Обмен разнообразными ударами в стенку и на полу с партнером. Упражнения на работу ног: перемещения в стойке теннисиста в различных направлениях с обеганием конусов, упражнения на частоту движений.

Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие.

Обучение простейшему ведению счета.

Обмен ударами на полу с подсчетом очков. Соревновательные командные матчи с использованием подсчета очков.

второго года обучения

Беседа о ТБ, рассказ о ведущих теннисистах мира и их достижениях.

Упражнения с мячом и ракеткой: подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Выполнение ударов справа и слева у стены с отскока.

Подводящие упражнения к выполнению ударов откидкой справа. Подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой. Имитация. Удары откидкой с наброса мяча учителем.

Имитация ударов срезкой справа. Удары срезкой справа с наброса мяча в парах.

Соревнования в лично-командном формате.

Подводящие упражнения к выполнению ударов откидка. Подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой. Имитация. Удары откидкой с наброса мяча учителем.

Имитация ударов срезка слева. Удары срезка слева с наброса мяча в парах.

Имитация ударов справа и слева откидкой, имитация удара слева с отскока. Удары с наброса друг другу в парах. Метание мяча движением подачи. Бег «веером».

Имитация ударов срезкой и откидкой. Удары с наброса друг другу в парах. Игра с отскока в парах через сетку. Метание мяча движением подачи.

Соревнования в командном формате.

Подброс мяча при подаче. Имитация подачи. Выполнение укороченного движения с мячом из точки контакта ракетки с мячом.

Подвижные игры с мячом («Курочки», «Гонки с мячами»).

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.

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.

Имитация наката. Объяснение постановки ног, точки контакта ракетки с мячом. Выполнение удара с наброса учителя. Выполнение наката справа в парах. Удары справа и слева накатом в парах.

Выполнение подачи в тренировочную сетку. Обмен ударами накатами на столе в парах. Подвижные игры, направленные на воспитание скоростных и координационных способностей («Гонка мячей», «Нападающие и защитники»).

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. Подвижные игры («Салют», «Гонки с мячом»).

Прием подачи по заданному направлению. Прием подачи по выбранному направлению и розыгрыш очка. Игры в парах.

Демонстрация учителем ударов накатом с различной траекторией полета мяча. Выполнение ударов накатом с высокой траекторией.

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.

Игры и упражнения на закрепление ударов. Подвижные игры («Гонки с мячами», «Ловишки»).

Соревновательные командные матчи с использованием простейшего подсчета очков.

Соревновательные игры со счетом

третьего года обучения

Беседа о ТБ, рассказ о соревнованиях «Чемпионат Европы» «Чемпионат Мира», Открытый чемпионат России и др.

Игра срезкой на удержание мяча. Направление мяча по прямой и по диагонали.

Игра накатом, обращая внимание на работу ног, точку удара, положение головки ракетки.

Прыжковые упражнения, ускорения.

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.

Подача в заданные зоны стола. Прием подачи: по диагонали и по прямой. Повторение теннисного счета.

Соревновательные игры со счетом по правилам

Выполнение приема подачи по диагонали и по прямой.

Игра «Зеваки». 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.

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.

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.

Выполнение ударов срезкой с заданием варьировать длину и направление полета мяча.

Тестирование теннисных умений

Соревновательные игры со счетом по упрощенным правилам

Упражнения для разучивания крученых ударов.

Выполнение ударов с верхним вращением по диагонали. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, баланс – прыжки со скакалкой, перемещения с вращением рук и ног.

Выполнение ударов справа по диагонали подрезкой по топ-спину.

Выполнение подрезки справа и слева по прямой по топ-спину.

Игра по прямой и диагонали справа направо топ-спинами. Игра по линии и диагонали слева налево подрезкой по высокой, низкой и средней траектории.

Тестирование теннисных умений

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.

Соревновательные игры со счетом по правилам

четвертого года обучения

Беседа о ТБ, правила ведения счета в одиночной встрече и командном матче.

Игра срезкой на удержание мяча. Выполнение ударов с направлением мяча по прямой и по диагонали.

Игра срезкой, обращая внимание на работу ног, точку удара, положение и угол наклона ракетки.

Беговые и прыжковые упражнения.

Выполнение подачи. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара.

Соревнования в командном формате

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.

Игры на удержание мяча на столе накатами. Упражнения с переводом направления ударов.

Соревновательные игры со счетом.

Закрытые комбинации из 2-3 ударов. Игра срезкой справа и слева по прямой и диагонали.

Игра накатам справа и слева по прямой и диагонали с использованием мишеней на столе.

Удары справа и слева накатам по мишеням, расположенным на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания. Выполнение ударов в пустую часть стола.

Удары справа и слева накатам с акцентом на высоту полета мяча. Демонстрация различных по высоте ударов и их связи с отскоком мяча.

Розыгрыш комбинаций с последующим завершением атаки.

Выполнение ударов срезкой с последующим выходом на атаку (выполняется с наброса учителя).

Тестирование теннисных умений

Комбинация с завершающим ударом при игре накатами и топ-спинами. Розыгрыш очка с подачей и завершением атаки.

Выполнение ударов топ-спинами с последующим обязательным завершением атаки с короткого мяча. Игры высокой подвижности («Мишки на льдине», «Космонавты»).

Соревнования в командно-личном формате.

Розыгрыш с подачи по всему столу с использованием всех технических действий и завершением розыгрыша очка атакующим ударом.

Тестирование теннисных умений

Игра по всему столу с использованием всех технических действий.

Соревновательные игры со счетом

Формы аттестации и оценочные материалы включают в себя контрольные испытания по физической и технической подготовке.

Физическая подготовленность

№	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6x5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м)	5,0	6,0
	в прыжке с места (м)	7,5	9,5

Техническая подготовленность

№	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8

Рабочая программа

Календарно-учебный график на 2024 -2025 учебный год

Группа	Продолжительность обучения		Продолжительность учебного года	Сроки промежуточной аттестации	каникулы	Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий	
	Дата начала обучения	Дата окончания				понедельник	пятница
Группа	18.09.24г	28.05.25г	36 недель	28.05.25г	01.01.-	13.30.	

1					08.01.25г		
Группа 2	16.09.24г	27.05.25г	36 недель	27.05.25г	01.01.- 08.01.25г		17.00

Календарно-тематический план на 2024-2025 учебный год

В 2024-2025 учебном году сформированы две группы: 2 года обучения

№ занятий	Тема	Кол-во часов	Дата 1 группа	Дата 2 группа
1-2	Повторение правил техники безопасности поведения в спортивном зале. <i>Теория: Основные турниры по настольному теннису.</i>	2	18.09.	16.09.
3-6	Повторение материала 2- го класса. Совершенствование ударов срезкой и накатом с контролем траектории полета мяча и сменой направлений.	4	25.09 02.10	23.09. 30.09.
7-10	Совершенствование ударов накатом справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	4	09.10. 16.10	07.10. 14.10.
11-14	Совершенствование подачи и приема подачи. Воспитание скоростно-силовых и координационных способностей.	4	23.10. 30.10.	21.10. 28.10.
15-18	Совершенствование подачи и приема подачи с дальнейшим розыгрышем очка.	4	06.11. 13.11.	11.11. 18.11.
19-20	Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	2	20.11.	25.11.
21-24	Промежуточные соревнования.	4	27.11. 04.12.	02.12. 09.12.
25-26	Обучение ударам по направлениям. <i>Теория: Удары накатом по прямой и по диагонали. Зависимость направления удара от сопровождения мяча. Постановка ног при различных видах ударов.</i>	2	11.12.	16.12.

27-28	Демонстрация полета мяча (диагональ и прямая).	2	18.12.	23.12.
29-30	Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	2	25.12.	30.12.
31-34	Обучение ударам накатом по прямой и по диагонали.	4	15.01. 22.01.	13.01. 20.01.
35-38	Обучение длине удара. <i>Теория: понятие длинного и короткого удара. Зависимость длины удара от высоты полета мяча и силы удара.</i> Обучение длинному и короткому ударам с отскока.	4	29.01. 05.02.	27.01. 03.02.
39-42	Совершенствование длинных и коротких ударов срезкой в игровых ситуациях.	4	12.02. 19.02.	10.02. 17.02.
43-44	Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).	2	26.02.	24.02.
45-46	Тестирование	2	04.03.	02.03.
47-50	Соревнования	4	11.03. 18.03.	09.03. 16.03.
51-54	Обучение вращению мяча. <i>Теория: понятие о видах вращения мяча при ударах (крученный, резаный).</i> Обучение крученому удару.	4	25.03. 01.04.	23.03. 30.03.
55-56	Обучение крученому удару справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	2	08.04.	06.04.
57-58	Обучение подрезке.	2	15.04.	13.04.
59-60	Обучение подрезке справа и слева.	2	22.04.	20.04.
61-62	Закрепление ударов с вращением мяча. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей	2	29.04.	27.04.

63-64	Игра справа и слева топ-спином справа и подрезкой слева с различной траекторией полета мяча (высокая, средняя, низкая).	2	06.05.	04.05.
65-66	Тестирование	2	13.05.	11.05.
67-68	Повтор и закрепление пройденного материала года. Розыгрыш очка с использованием ударов срезкой и накатом с разной траекторией и направлением полета мяча.	2	20.05.	18.05.
69-70	Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).	2	27.05.	25.05.
71-72	Соревнования (командная форма)	2	28.05.	27.05.
Всего		72		

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-технические условия реализации программы:

теннисные столы -4 штуки,
теннисные мячи -, 100шт
ракетки -15 пар,
сетки -4 шт,
тренажер – 1шт,
скакалки -10шт,
маты -4шт,
гантели (1 – 3 кг.)-10шт,
гимнастические скамейки-2шт,
набивные мячи-10.

Учебно-методическое и информационное обеспечение

Программа рассчитана на работу идти от простого к сложному.

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:

- словесный (устное изложение, беседа, объяснение и т.д.);
- наглядный (показ, демонстрация) педагогом, работа по образцу и др.);
- практический (упражнения, тренировка);

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию; объяснение, консультация;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся;
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся;

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;

- коллективный – организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- в парах – организация работы по парам;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий,

Приемы:

игры, упражнения, беседа, анализ, показ видеоматериалов, иллюстраций, демонстрация педагогом, наблюдение, работа по образцу,

Дидактические материалы:

- схемы;
- плакаты;
- фотографии;
- памятки;
- рекомендации;

Использование дистанционных образовательных технологий

Для участников создаются беседы для каждой группы, где происходит обмен информацией, даются объявления, рекомендации. Беседа в мессенджере «ВК» позволяет выстроить дистанционное обучение в период болезни руководителя, активированных дней или вызванное другими причинами.

Для учителя

1. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2016.
2. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. // Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М.: Советский спорт, 2016.

Для учащихся и родителей

1. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2018.
2. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2015.
- 3 <https://vse-kursy.com/read/533-uroki-nastolnogo-tennisa.html>