

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Знаменская СОШ" Измайловский филиал**

Утверждаю:	Согласовано	Рассмотрено и рекомендовано к
Директор	Зам. директора по ВР	утверждению на заседании
МБОУ "Знаменская СОШ"	_____ О.А.Владимирова	ШМО классных руководителей
_____ И.В.Злобина		Протокол _____
Приказ _____		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
"Настольный теннис"
(спортивно-оздоровительное направление)
на **2022-2023** учебный год
возраст обучающихся **7-11** лет
срок реализации 1 год

Составитель:
учитель физической культуры
Кузнецова Галина Владимировна

Измайловка 2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Настольный теннис» разработана для занятий с учащимися 3-4 классов в соответствии с требованиями ФГОС. В процессе разработки программы главным ориентиром стала цель гармоничного единства личностного, познавательного, коммуникативного, социального и физического развития учащихся.

Рабочая программа составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО), утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897;
3. Программа составлена на основе программы по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова 2004 года;
4. Учебный план МБОУ «Знаменская СОШ»;
5. Положение о рабочей программе МБОУ «Знаменская СОШ», ФГОС ОО, ПОО ОО;

Образовательная программа «Настольный теннис» имеет спортивно-оздоровительную направленность, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные 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.

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.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в селе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

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

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

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

Формируя на основе вышперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

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

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

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.

Учебно-тренировочная нагрузка:

в 3-4 классах 1 раз в неделю по 1 часу, 34 часа в год

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальная, практическая, комбинированная, соревновательная.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

«Настольный теннис»

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса 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 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 приемы настольного тенниса, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

К концу первого полугодия:

Будут знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста
- Овладеют: основами техники настольного тенниса;
- основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

К концу второго полугодия:

Будут знать:

- о технических приемах в настольном теннисе;
- о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- Применять приемы тактики игры в настольный теннис;
- судить в соревнованиях в теннисе, организовать мини-турнир.
- Общаться в коллективе
-

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;
- Освоят накат справа и слева по диагонали;
- Освоят накат справа и слева поочерёдно «восьмерка»;
- Освоят накат справа и слева в один угол стола;
- Научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- Освоят технику топ спин слева по подставке;
- Освоят технику топ–спина справа по подрезке справа;
- Освоят технику топ–спин слева по подрезке слева;
- Будут уметь проводить и судить соревнования в группах младшего возраста;

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися, опрос, участие в школьных соревнованиях. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

Содержание курса

3-4 классы (34ч)

Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь

для настольного тенниса. Гигиена. Самоконтроль. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

Способы двигательной деятельности

Выбор ракетки и способы держания. Особенности передвижения. Удары по мячу накатом. Подача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг». Удар по мячу с полулета.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча. Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа, (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске, удар без вращения «толчок», удар «топ-спин».

«Физическая подготовка» включает два вида деятельности:

«Общая физическая подготовка» где даны упражнения и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, укрепляют здоровье обучающихся, содействуют их развитию, совершенствуют жизненно важные умения и навыки, развивают определенные двигательные качества и основные физические качества (силу, быстроту, выносливость и т.п.).

И **«Специальная физическая подготовка»** где представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучению детей основным техническим приемам настольного тенниса.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.

При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола. Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка».

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

Тематическое планирование 3-4 классы

№ п/п	Наименование раздела и темы занятия	Количество часов, отводимых на каждое занятие
1	История, развитие, правила ТБ	1
2	Сведения о строении. Разминка. Основные понятия	1
3	Гигиена. Самоконтроль. Защитник и атакующий	1
4	Упражнения. Особенности передвижения. Игра	1
5	Упражнения на гибкость. Стойка. Прием, подача	1
6	ОФП и СФП	1
7	Упражнения для развития прыжковой ловкости. подача мяча	1
8	Упражнения на развитие гибкости. Удары по теннисному мячу. СФП.	1
9	Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча	1
10	Подача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг»	1
11	Повторение правил игры в настольный теннис. Удар без вращения «толчок»	1
12	Действующие правила игры, терминология. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок», удар «топ-спин»	1
13	Совершенствование подачи «восьмерка». Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые	1
14	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат».	1

15	Удары по теннисному мячу: без вращения. Совершенствование подачи по подставке справа. Удары атакующие	1
16	Совершенствование подачи по подрезке справа. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные	1
17	Совершенствование подачи топ-спин справа по подрезке справа. Игра атакующего против атакующего	1
18	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подачи защитные. СФП	1
19	Правила игры и методика судейства соревнований. Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие	1
20	Совершенствование техники приема «крученая свеча». Заторможенный укороченный удар	1
21	Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок». Совершенствование подачи по диагонали. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола	1
22	Совершенствование техники хвата теннисной ракетки. Совершенствование подачи мяча в нападении	1
23	Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом.СФП	1
24	Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие, защитные	1
25	Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары отличающиеся по длине полета мяча	1
26	Совершенствование видов вращения мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника	1
27	Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подачи, подготавливающие атаку	1
28	Тренировка удара: накатоу у стенки, удары на точность.	1
29	Совершенствование техники подачи мяча «челнок». Прием подач ударом подготовительным	1
30	Совершенствование техники подачи мяча «веер». Подачи подготавливающие атаку	1
31	Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг». Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка	1

32	Удар по теннисному мячу без вращения «толчок». Удар с нижним вращением «подрезка»	1
33	СФП	1
34	Соревнования.	1

Учебно-методическая литература:

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.

Материально - техническое обеспечение занятий.

Программный материал изложен в соответствие с утвержденным режимом учебной работы школы. Для проведения занятий теннисом в школе имеется спортивный зал с деревянным покрытием и следующее оборудование и инвентарь:

- Сетка для настольного тенниса – 1 шт.
- Ракетки для настольного тенниса – 8 шт.
- Мячи для настольного тенниса -10 шт.
- Стол для настольного тенниса – 1 шт.
- Гимнастическая скамейка, скакалки.

**Календарно-тематическое планирование
по программе внеурочной деятельности "Настольный теннис"
3-4 классы**

№ п/ п	Ко л- во ча со в	Раздел (тема)	Основное содержание по темам. Формы	Характеристика основных видов деятельности ученика	Дата занятия	
					План	Факт
1	1	История, развитие, правила ТБ,	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис.	Личностные результаты освоения курса предполагают: приобретение первичного опыта по формированию активной жизненной позиции и навыков игры в теннис получение возможности проявлять инициативу в принятии решения; разовьют координацию движений, улучшат показатели двигательной активности.		
2	1	Сведения о строении. Разминка. Основные понятия	Техника безопасности. Сведения о строении и функциях организма человека. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Техника хвата теннисной ракетки. Подача мяча в нападении. Парные игры.	Метапредметные результаты формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации; продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на занятиях спортом, умение мыслить тактически и стратегически.		
3	1	Гигиена. Самоконтроль. Защитник и атакующий	Техника безопасности. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. ОРУ. Упражнения для развития силы. Жонглирование теннисным мячом. Игра защитника против атакующего.			
4	1	Упражнения. Особенности передвижения.	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие выносливости.			

		Игра	Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника.	<p>Предметные результаты</p> <p>познакомятся с основными терминами настольного тенниса приобретут навыки работы с ракеткой получат возможность научиться самостоятельно организовывать свою деятельность. приобретут умение работать в коллективе, в паре. приобретут опыт уважительного отношения к спорту в целом научатся давать самооценку результатам своего труда; приобретут первый опыт проведения презентации своих достижений; приобретут первоначальные навыки судейства турниров и оценки уровня подготовки других ребят научатся работать над выполнением задач, поставленных тренером как индивидуально, так и согласованно в составе группы. научатся совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях кружка и следовать выработают качества личности, необходимые для ответственного выполнения поставленных задач;</p> <p>Личностные</p>		
5	1	Упражнения на гибкость. Стойка. Прием, подача	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Стойка теннисиста. Прием подач ударом. Парные игры.			
6	1	ОФП и СФП	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Основные виды вращения мяча. Удары атакующего: защитные. Парные игры.			
7	1	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Поддача мяча	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Поддача мяча «маятник», «челнок». Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Игра атакующего против защитника.			
8	1	Упражнения на развитие гибкости. Удары по теннисному мячу. СФП	Техника безопасности. ОРУ. СФП Упражнения на развитие гибкости. Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка». Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.			
9	1	Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча. Поддачи подготавливающие атаку. Игра защитника против атакующего.			
10	1	Поддача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг»	Техника безопасности. ОРУ. Поддача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг». Прием поддачи			

			ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего.	<p>результаты освоения курса предполагают: приобретение первичного опыта по формированию активной жизненной позиции и навыков игры в теннис</p> <p>получение возможности проявлять инициативу в принятии решения;</p> <p>разовьют координацию движений, улучшат показатели двигательной активности.</p> <p>Метапредметные результаты формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации;</p> <p>продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на занятиях спортом, умение мыслить тактически и стратегически.</p> <p>Предметные результаты познакомятся с основными терминами настольного тенниса приобретут навыки работы с ракеткой получат возможность научиться самостоятельно организовывать свою деятельность.</p> <p>приобретут умение</p>		
11	1	Повторение правил игры в настольный теннис. Удар без вращения «толчок»	Техника безопасности. ОРУ. Повторение правил игры в настольный теннис. Удар без вращения «толчок». Поддачи защитные, не позволяющие атаковать. Парные игры.			
12	1	Действующие правила игры, терминология. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок», удар «топ-спин»	Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок», удар «топ-спин» - сверхкрученный удар. Совершенствование подачи по диагонали. Парные игры.			
13	1	Совершенствование подачи «восьмерка». Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые	Техника безопасности. ОРУ. Перспектива дальнейшего развития правил. Совершенствование подачи «восьмерка». Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. Игра атакующего против атакующего.			
14	1	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат».	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат». Совершенствование подачи в один угол стола. Игра атакующего против защитника.			
15	1	Удары по теннисному	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для			

		мячу: без вращения. Совершенствование подачи по подставке справа. Удары атакующие	развития выносливости. Удары по теннисному мячу: без вращения. Совершенствование подачи по подставке справа. Удары атакующие: удар по «свече». Парные игры.	работать в коллективе, в паре. приобретут опыт уважительного отношения к спорту в целом научатся давать самооценку результатам своего труда;		
16	1	Совершенствование подачи по подрезке справа. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные	Техника безопасности. ОРУ. Прием подачи ударом: атакующим. Совершенствование подачи по подрезке справа. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Парные игры.	приобретут первый опыт проведения презентации своих достижений; приобретут первоначальные навыки судейства турниров и оценки уровня подготовки других ребят		
17	1	Совершенствование подачи топ-спин справа по подрезке справа. Игра атакующего против атакующего	Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение). Совершенствовать подачи топ-спин справа по подрезке справа. Игра атакующего против атакующего.	научатся работать над выполнением задач, поставленных тренером как индивидуально, так и согласованно в составе группы. научатся совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях		
18	1	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Поддачи защитные. СФП	Техника безопасности. ОРУ. СФП. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Поддачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. Парные игры.	кружка и следовать выработают качества личности, необходимые для ответственного выполнения поставленных задач;		
19	1	Правила игры и методика судейства соревнований. Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие	Техника безопасности. ОРУ. Правила игры и методика судейства соревнований. Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие: завершающий удар.			
20	1	Совершенствование техники приема «крученая свеча».	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствовать технику приема «крученая свеча». Заторможенный укороченный удар. Игра			

		Заторможенный укороченный удар	защитника против атакующего.		
21	1	Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок». Совершенствование подачи по диагонали. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок». Совершенствовать подачи по диагонали. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола. Игра атакующего против защитника.		
22	1	Совершенствование техники хвата теннисной ракетки. Совершенствование подачи мяча в нападении	Техника безопасности. ОРУ Совершенствование техники хвата теннисной ракетки. Совершенствование подачи мяча в нападении. Парные игры.		
23	1	Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом. СФП	Техника безопасности. Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом. Игра защитника против атакующего. СФП		
24	1	Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие, защитные	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие, защитные. Игра атакующего против защитника.		
25	1	Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары отличающиеся по длине полета мяча	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары отличающиеся по длине полета мяча. Парные игры.		
26	1	Совершенствование видов	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование		

		вращения мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника	видов вращения мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.		
27	1	Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подачи, подготавливающие атаку	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подачи, подготавливающие атаку. Прием подач ударом защитным. Парные игры.		
28	1	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча. Подача защитная не позволяющая противнику атаковать. Игра защитника против атакующего.		
29	1	Совершенствование техники подачи мяча «челнок». Прием подач ударом подготовительным	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «челнок». Прием подач ударом подготовительным. Игра атакующего против защитника.		
30	1	Совершенствование техники подачи мяча «веер». Подачи подготавливающие атаку	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «веер». Подачи подготавливающие атаку. Игра атакующего против атакующего.		

31	1	Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг». Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг». Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка. Парные игры.			
32	1	Удар по теннисному мячу без вращения «толчок». Удар с нижним вращением «подрезка»	Техника безопасности. ОРУ. Удар по теннисному мячу без вращения «толчок». Удар с нижним вращением «подрезка». Парные игры.			
33	1	СФП	Техника безопасности. СФП			
34		Соревнования	Соревнования.			

Таблица

Контрольных нормативов по общефизической подготовке – мальчики(ОФП)

№ п/п	тесты	6-7 лет			7-8 лет			8-9 лет			9-11 лет		
		выс ок	сред ний	низк ий	выс ок	сред ний	низк ий	высок ий	средн ий	низк ий	высок ий	средн ий	низк ий
1.	Бег 30м	7,5	8,0	9,0	7,0	7,5	8,5	6,5	7,0	8,0	6,0	7,0	7,5
2.	Бег 60м	13,0	14,0	15,0	12,0	13,0	14,0	11,0	12,0	13,0	10,0	11,0	12,0
3.	Бег 200м	0*49	0*55	1*00	0*43	0*49	0*55	0*37	0*43	0*49	-	-	-
4.	Бег 400м	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1*32	1*38	1*44
5.	Челно чный бег 3x10	11,5	12,5	13,5	11,0	12,0	13,0	10,5	11,5	12,5	10,0	11,0	12,0
6.	Прыж ок в длину	150	125	95	160	130	100	170	140	110	175	145	120
7.	Прыжк и через скакал ку	80	60	40	90	70	50	100	80	60	110	90	70
8.	Пресс за 1мин и за 30сек	41	33	25	43	35	27	45	40/	28	47	37	33
9.	Отжи мания.	15	12	6	20	13	7	25	14	8	30	15	9
10	Гибкост ь	8	5	2	10	6	3	12	7	4	14	8	4

Контрольные нормативы по общефизической подготовке – девочки

(ОФП)

№ п/ п	тесты	6-7 лет			7-8 лет			8-9 лет			9-11 лет		
		выс ок ий	сред н ий	низ к ий	выс ок ий	сред н ий	низ к ий	выс ок ий	сред н ий	низ к ий	выс ок ий	сред н ий	низ к ий
1.	Бег 30м	7,8	8,3	9,3	7,3	7,8	8,8	6,8	7,3	8,3	6,3	7,3	7,8
2.	Бег 60м	13,2	14,2	15,2	12,2	13,2	14,2	11,2	12,2	13,2	10,2	11,2	12,2
3.	Бег 200м	0*51	0*57	1*02	0*45	0*51	0*57	0*39	0*45	0*51	-	-	-
4.	Бег 400м	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1*38	1*44	1*50
5.	Челно чный бег 3x10м	11,8	12,8	13,8	11,3	12,3	13,3	10,8	11,8	12,8	10,3	11,3	12,3
6.	Прыж ок в длину	145	120	90	155	125	95	165	135	105	170	140	115
7.	Прыж ки через скалка ку	85	65	45	95	75	55	105	85	65	115	95	75
8.	Пресс за 1мин и за 30сек (раз)	39	31	23	41	33	25	43	38	16	45	35	31
9	отжи мани я	13	10	4	18	11	5	23	12	6	28	13	7
10	гибко сть	10	6	3	11	7	4	12	8	5	15	9	6

Таблица

Контрольных нормативов по специальной физической подготовке (СФП)

№ п/п	тесты	7-8 лет					8-9 лет			9-11 лет		
		средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1.	Бег приставными	16,6	16,8	16,2	16,4	16,6	16,0	16,2	16,4	15,8	16,0	16
2.	Бег по «восьмерке» (сек)	40,0	43,0	32,6	35,8	37,8	27,0	30,0	32,7	21,0	23,4	26
3.	Бег вокруг теннисного стола 4 круга	28,0	30,0	20,2	21,8	23,8	18,2	19,0	20,1	15,7	17,0	18
4.	Прыжки боком через скамейку за 15сек	5	3	8	11	13	11	14	16	-3	-3	-3
5.	Двойные прыжки через скамейку за	25	20	35	30	25	40	36	30	46	40	35
6.	Перенос тен мячей 15 шт. вразнобой	1,00	1,10	50,0	55,0	1,00	45,0	50,0	55,0	50,0	45,0	40
7.	Метание тен. мяча на	17	15	21	19	17	23	21	19	25	23	21
8.	Отжимание от кромки тен. стола (раз)	30	25	37	32	27	39	34	29	40	36	31

Приложение № 3

**Нормативы по технико-тактической
подготовке для обучения игре в настольный
теннис**

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование технического приема</i>	<i>Количество ударов</i>	<i>оценка</i>
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовлет.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовлет.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовлет.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
6.	Выполнение наката справа и слева в правый угол стола (игра в правосторонний «треугольник»)	20 и более от 15 до 19	Хорошо Удовлет.
7.	Выполнение наката справа и слева в левый угол стола (игра в левосторонний треугольник)	20 и более от 15 до 19	Хорошо Удовлет.
8.	Игра накатами справа по прямой (в левый угол стола)	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
9.	Игра накатами слева по прямой (в правый угол стола)	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
10.	Сочетание накатов справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.)	8 и менее от 9 до 12	Хорошо Удовлет.
11.	Выполнение подачи справа по всему столу (10 попыток)	8 6	Хорошо Удовлет.
12.	Выполнение подачи слева по всему столу (10 попыток)	8 6	Хорошо Удовлет.