



Департамент образования  
Администрации муниципального образования Надымский район  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №6  
с углубленным изучением отдельных предметов», г. Надым

**РАССМОТРЕНО И ОБСУЖДЕНО**

на заседании методической Школы  
воспитательной работы

Протокол № 5  
от « 17 » мая 2016 г.

Руководитель МШВР

И.В. Зиньковская

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по ВР

МОУ «Средняя  
общеобразовательная школа №6

с углубленным изучением  
отдельных предметов», г. Надым,

А.В. Зинь Е.В. Чистякова

« 31 » апреля 2016 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МОУ «Средняя  
общеобразовательная школа №6  
с углубленным изучением  
отдельных предметов», г. Надым,

В.А. Ткач

2016г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**спортивная мастерская**  
**«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**  
**для обучающихся 8-х классов**  
**на 2016/2017 учебный год**

Составил:

учитель внеурочной деятельности

Овкаджиев Евгений Оппаевич,

высшей квалификационной категории



Надым  
2016

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивная мастерская предназначена для обучающихся 8 классов (1год обучения) МОУ «Средняя общеобразовательная школа №6 с углубленным изучением отдельных предметов», г. Надым.

Представленная программа изучается в рамках реализации Основной образовательной программы начального общего образования МОУ «Средняя общеобразовательная школа №6 с углубленным изучением отдельных предметов», г. Надым, организационного третьего раздела «План внеурочной деятельности» и Программы спортивно-творческого развития и воспитания обучающихся.

Программа внеурочной деятельности спортивная мастерская «Настольный теннис» составлена на основе:

#### **Нормативные и правовые документы**

1. Закон «Об образовании в РФ» (ФЗ РФ от 29.12.2012 года № 273).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897.
3. Основная образовательная программа МОУ «Средняя общеобразовательная школа №6 с углублённым изучением отдельных предметов», г. Надым (приказ от 31.08.2015 г. № 139).
4. Программа воспитания и социализации обучающихся на ступени основного общего образования МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 6 с углубленным изучением отдельных предметов», г. Надым.
5. Рекомендации по оснащению общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием, необходимым для реализации ФГОС основного общего образования, организации проектной деятельности, моделирования и технического творчества обучающихся (Рекомендации Министерства образования и науки РФ от 24.11.2011. № МД-1552/03).

**Цель программы:** раскрытие физического умственного, нравственного, эстетического, волевого потенциала личности обучающихся, обеспечение содержательного нравственно-здорового досуга.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- Обучение основам настольного тенниса;
- Подготовка квалифицированных спортсменов;
- Обучение техники и тактики игры.

*Воспитательные:*

- Воспитание отношения к настольному теннису как к серьезным, полезным и нужным занятиям, имеющим спортивную и творческую направленность;
- Воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия, коллективизма;
- Выработка умения применять полученные знания на практике.

*Развивающие:*

- Развитие стремления к самостоятельности;
- Развитие физических способностей: быстроты, координации, силы, ловкости, выносливости, умения производить расчеты на несколько ходов вперед, образного и аналитического мышления;
- Осуществление всестороннего физического развития воспитанников.

Курс будет реализован в 2016/2017 учебном году.

По окончании курса обучающиеся будут знать основы теории и практики настольного тенниса, уметь производить расчеты на несколько ходов вперед, моделировать комбинации игры, овладеют элементарными навыками игры в настольный теннис.

При реализации программы используется безотметочная система оценки знаний, индивидуальные результаты обучающихся фиксируются по результатам турниров по настольному теннису. Лучшим теннисистам вручаются медали, грамоты и дипломы.

## II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Программой курса по настольному теннису предполагается построение занятий на принципах сотрудничества и сотворчества детей и взрослого, обеспечение роста творческого потенциала, познавательных мотивов учащихся, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности, ориентация на привлечение детского опыта в качестве ресурса построения занятия, возможность переноса полученных знаний на другое учебное и вне учебное содержание, разнообразие организационных форм, учёт индивидуальных особенностей каждого ученика.

С целью стимулирования здорового образа жизни обеспечивается создание установки на добросовестное выполнение задания, осуществляется целенаправленный поиск многовариантности как в формулировке, так и в способах выполнения различных заданий; поощряются нестандартные решения, замечаются проявления самостоятельности обучающихся в различных областях; используются приёмы и методы активизации мышления и воображения, разработанные в ТРИЗ (теории решения изобретательских задач).

Оценивание – безотметочное.

Программа обучений рассчитана:

- для группы начальной подготовки (ГНП) - три года обучения в общей сложности 105 часов.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно – технической подготовке, научные и методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно – тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психо – физиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих *задач*:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;

- воспитание волевых, смелых, инициативных, высоко дисциплинированных молодых спортсменов;

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований, в учебно – тренировочных группах и группах спортивного совершенствования – выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями Программы по годам обучения, успешное выступления в соревнованиях различного уровня.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий внеурочной деятельности по настольному теннису.

Особенности организации занятий, календаря спортивно массовых мероприятий, наличие материально - технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в рекомендуемую Программу.

Настольный теннис, популярный и широко распространённый в мире спорт. В отличие от большинства игр он не требует сложной организации мест занятия 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 серьёзные отклонения в состоянии здоровья, и даже инвалиды.

Для оздоровительных занятий игрой пригодны небольшие помещения с дневным и искусственным освещением, открытые площадки во дворах, парках, детских садах и школах.

Простой доступный для большинства людей инвентарь делает игру массовым и увлекательным времяпровождением, развлечением для детей и здоровым досугом для взрослых.

Настольный теннис включает как техническую, так и физическую и психологическую подготовку обучающихся. Приёмы используемые в настольном теннисе, крайне разнообразны; выбор конкретного варианта выполнения удара зависит от множества факторов, начиная от свойств инвентаря и заканчивая особенностями предыдущего удара соперника. Удар, ожидание, анализ ситуации, принятие решения и новый удар – это те этапы, которые постоянно повторяются во время игры у стола. Так во время мощных завершающих ударов мяч достигает скорости 140 км/ч, тогда как при защите подрезкой скорость мяча едва ли выше 25км/ч. Скорость движения кисти игровой руки при завершающем ударе может достигать до 60-70км/ч. Вращение мяча может достигать до 170-ти оборотов в секунду, то есть больше чем 10000 оборотов в минуту. Время контакта мяча и ракетки во время удара приблизительно равно 1/1000 секунды. Настольный теннис состоит из сложных и не всегда однозначных последовательностей движений/открытых кинематических цепей/, поэтому лишь в 40% случаев можно применять заранее отработанные схемы двигательной активности. Для сравнения, в гребле автоматически выполняется до 95% движений.

Настольный теннис относится к группе видов спорта, которые активизируют сердечно-сосудистую систему. При этом нагрузка, ложащаяся на игрока во время соревнований, действительно велика. По данным исследований японских учёных, при игре в настольный теннис расходуется больше энергии, чем, например, при игре в баскетбол. Поэтому одним из важнейших критериев в настольном теннисе является физическая выносливость спортсмена. Во время длительной нагрузки в организме человека действуют в основном аэробные / то есть, связанные с потреблением кислорода/ обменные процессы, тогда как роль анаэробных процессов / важных при кратковременной « взрывной » нагрузке /, незначительна, поэтому для теннисистов очень важным является показатель максимального потребления кислорода, т. е. максимально возможного количества кислорода, усваиваемого за определённое время организмом.

В процессе реализации программы курса следует опираться на методические принципы:

- \* развивающей деятельности: игра не ради игры, а с целью развития личности каждого участника и всего коллектива в целом;
- \* активной включенности каждого ребенка в игровое действие, а не пассивное созерцание со стороны;
- \* доступности, последовательности и системности изложения программного материала;

- дидактические принципы:

- \* психологической комфортности – создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса;
- \* минимакса – обеспечивает возможность продвижения каждого ребенка своим темпом;
- \* целостного представления о мире – при введении нового знания раскрывается его взаимосвязь с предметами и явлениями окружающего мира;
- \* вариативности – у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора;
- \* творчества – процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности.

### III. ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа «настольный теннис» ориентирована на реализацию спортивно-оздоровительного и практического направления внеурочной деятельности.

Программа одногодичного курса для обучающихся 8 классов составлена из расчета 35 учебных часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Длительность занятия составляет 45 минут.

В учебное объединение принимаются все желающие. Группа формируется до 15 человек.

#### IV. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА

- В процессе реализации программы обеспечивается формирование различных ценностей:
- формируются установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
  - развиваются коммуникативные навыки: сотрудничество со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, готовность слушать собеседника и вести диалог; определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения и оценку событий;
  - воспитываются самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
  - идет развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формируются физическая потребность в тренировках и участие в соревнованиях.

#### V. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Личностными:** результатами изучения курса спортивная мастерская «Настольный теннис» являются:

##### **Ученик научится:**

Индивидуальной технике и тактике игры в настольном теннисе

- повышать мотивацию к изучению потребности играть в настольный теннис
- ориентироваться в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих;
- давать себе установку на здоровый образ жизни.

##### **Ученик получит возможность научиться:**

развивать любознательность и сообразительность;

развивать способность к самооценке на основе критерия успешности;

- *формировать внутреннюю позицию учащегося на уровне положительного отношения к внеурочной деятельности;*
- *реализовать установку на ЗОЖ в реальном поведении и поступках.*

##### **Метапредметные результаты**

###### **Регулятивные**

##### **Ученик научится:**

- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и с условиями ее реализации;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок.

##### **Ученик получит возможность научиться:**

- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *самостоятельно учитывать действия в новом учебном материале;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

###### **Познавательные**

##### **Ученик научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием дополнительной литературы;
- устанавливать причинно-следственные связи.

**Ученик получит возможность научиться:**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и интернета;
- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логические рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей.

**Коммуникативные**

**Ученик научится:**

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

**Ученик получит возможность научиться:**

- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.

К концу года обучающиеся

**будут знать:** историю развития настольного тенниса в стране и за рубежом, правила игры, судейство и организация соревнований, теорию и тактику игры в настольный теннис, тактику и стратегию игры.

**будут уметь:** правильно держать ракетку, стоять, передвигаться, выполнять правильно технические элементы: накаты справа и слева, подачи с различными вращениями, топ – спин справа и слева, срезки, подрезки, запилы, подставки, перекрыты, топс- удары, свечи, удары по свечам, технично играть в настольный теннис на высоком уровне.

## 6. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Содержание программы

№ п/п	Наименование (темы) раздела	Кол-во часов	Содержания
<b>Для 2 классов</b>			
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	2	1. История развития настольного тенниса в России 2. Правила игры и судейство в настольном теннисе 3. Правила техники безопасности. 4. Личная гигиена. Режим дня. Сон. Питание – калорийность и витаминизация. Значение средств закаливания организма.
2	<b>Физическая подготовка теннисистов</b>	3	1. Бег, передвижения боком, спиной вперед, повороты 2. Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы 3. Комбинации из освоенных элементов 4. Развитие скоростной и скоростно-силовой выносливости 5. Быстроты передвижений, игровой выносливости. 6. Спортивные и подвижные игры
3	<b>Способы</b>	5	1. Основная стойка. 2. Бесшажный, без переноса и с переносом ОЦТ тела

	<b>перемещения</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Шагами, прыжками, рывками,</li> <li>4. Оношажный, двухшажный, переступанием, скрестный</li> <li>5. Выпадами, вперед, в сторону, назад</li> <li>6. С двух ног на две, с двух ног на одну, с одной ноги на другую.</li> </ol>
4	<b>Атакующие удары</b>	6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Откидки справа, слева. Толчок справа и слева.</li> <li>2. Подача толчком справа и слева по прямой и по диагонали без вращения.</li> <li>3. Подача накатом короткая и длинная.</li> <li>4. Накат справа и слева по прямой и по диагонали</li> <li>5. Топ- спин с верхним и с боковым вращением</li> <li>6. Контрнакат, контр-топспин с верхним вращением</li> <li>7. Удар накатом по свече по опускающему мячу</li> <li>8. Удар накатом по свече по восходящему мячу</li> <li>9. Топ-спин удар</li> </ol>
5	<b>Защитные и промежуточные удары</b>	5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подача с нижним вращением с права и с лева</li> <li>2. Срезка справа и с лева по всему столу</li> <li>3. Подрезка справа и слева</li> <li>4. Запилы с права и с лева</li> <li>5. Блок-удар, толчок</li> <li>6. Укороченные и длинные удары справа и с лева</li> <li>7. Подставка справа и слева</li> </ol>
6	<b>Совершенствование техники настольного тенниса в разных игровых заданиях</b>	9	<p>Выполнение ударов по элементам в различных направлениях, различных по высоте приема мяча, по зонам, из которых выполняются удары.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Различия в выполнении ударов по подрезке, накату, топ-спину.</li> <li>- Особенности промежуточной игры – умение начинать атаку из «кача»</li> <li>- Тренировка и совершенствование подач. <ul style="list-style-type: none"> <li>- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;</li> <li>- игра на столе с тренером (роботом тренажером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;</li> <li>- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;</li> <li>- имитация передвижений влево – вправо- вперед – назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;</li> <li>- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево – вправо, вперед – назад, по «треугольнику» - вперед – вправо – назад, вперед – влево – назад);</li> <li>- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание;</li> <li>- выполнение подач разными ударами;</li> <li>- игра накатом – различные варианты по длине полета мяча,</li> </ul> </li> </ul>

			<p>по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;</p> <p>- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;</p> <p>- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;</p> <p>- игра на счет разученными ударами;</p> <p>- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;</p> <p>- групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером» и другие.</p>
7	<b>Нормативы и соревнования</b>	5	<p>1. Прием нормативов по физической подготовке</p> <p>2. Прием нормативов по специальной физической подготовке</p> <p>3. Прием нормативов по технической подготовке</p> <p>4. Участие в официальных соревнованиях</p> <p>5. Участие в турнирах и товарищеских встречах</p>
<b>Итого</b>		<b>35</b>	<b>Всего 35</b>

### **Учет индивидуальных особенностей детей**

Необходимо учитывать, что в одном и том же паспортном возрасте у детей может быть разный биологический возраст. Есть и спортивный возраст, который определяется уровнем тренированности, эффективностью техники выполнения игровых приемов, тактическими знаниями.

И здесь между детьми одного паспортного возраста могут быть значительные различия. Все факты необходимо учитывать при планировании тренировочных нагрузок. Состав, объем и интенсивность этих нагрузок должны соответствовать как требованиям игры, так и особенностям структуры подготовленности юных теннисистов. Лучшие качества каждого теннисиста, которые определяют меру его таланта, должны развиваться и совершенствоваться прежде всего.

В группах начальной подготовки в конце учебного года проводятся соревнования – тестирование по физической подготовке и упражнениям с мячом и ракеткой согласно контрольных нормативов, приведенных в программе.

#### **2.2 Контроль подготовки**

Качество подготовки учащихся находится под постоянным контролем тренера – преподавателя.

Ниже приводятся контрольные нормативы по физической и технической подготовке, позволяющие вести наблюдения за усвояемостью программы.

#### **2.3 Требования по подготовке**

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).
2. Принять участие во внутри школьных соревнованиях.
3. Принять участие в 2-3-х соревнованиях вне спортивной школы, сыграть не менее 20 встреч, не менее 60 контрольных встреч.

## 7. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Кол-во часов
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>2</b>
1.1	История развития настольного тенниса в России	1
1.2	Правила игры и судейство в настольном теннисе	1
<b>2.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>3</b>
2.1	Бег, передвижения боком, спиной вперед, повороты	1
2.2	Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы	1
2.3	Комбинации из освоенных элементов	1
<b>3.</b>	<b>Способы перемещения</b>	<b>3</b>
3.2	Основная стойка	-
3.1	Бесшажный, без переноса и с переносом ОЦТ тела	1
3.2	Шагами, прыжками, рывками,	-
3.3	Оношажный, двухшажный, переступанием, скрестный	1
3.4	Выпадами, вперед, в сторону, назад	-
3.5	С двух ног на две, с двух ног на одну, с одной ноги на другую	1
<b>4.</b>	<b>Атакующие удары</b>	<b>14</b>
4.1	Откидки справа, слева. Толчок справа и слева.	-
4.2	Поддача толчком справа и слева по прямой и по диагонали без вращения	-
4.3	Поддача накатом короткая и длинная	3
4.4	Накат справа и слева по прямой и по диагонали	11
4.5	Топ- спин с верхним и с боковым вращением	-
4.6	Контрнат, контр-топспин с верхним вращением	-
4.7	Удар накатом по свече по опускающему мячу	-
4.8	Удар накатом по свече по восходящему мячу	-
4.9	Топ-спин удар	-
<b>5.</b>	<b>Защитные и промежуточные удары</b>	<b>10</b>
5.1	Поддача с нижним вращением с права и с лева	3
5.2	Срезка справа и с лева по всему столу	4
5.3	Подрезка справа и слева	3
5.4	Запилы с права и с лева	-
5.5	Блок-удар, толчок	-
5.6	Укороченные и длинные удары справа и с лева	-
5.7	Подставка справа и слева	-
<b>6.</b>	<b>Нормативы и соревнования</b>	<b>3</b>
6.1	По технической и физической подготовке	1
6.2	Участие в официальных соревнованиях	1
6.3	Участие в турнирах и товарищеских встречах	1
<b>ИТОГО:</b>		<b>35</b>

## 8. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

По окончании реализации программы внеурочной деятельности «Настольный теннис» должны быть достигнуты обучающимися личностные, метапредметные и предметные результаты (раздел 5 настоящего положения).

Планируются следующие достижения обучающимися:

- на первом уровне – освоение основ игры в настольный теннис, приобретение социального опыта (общение с одноклассниками, другими сверстниками, взрослыми);
- на втором уровне – приобретение соревновательного опыта, умений разрешать конфликтные ситуации, формирование лидерских качеств, социальных позиций быть победителем и побежденным;

- на третьем уровне – формирование ценностных ориентиров приобщения к здоровому образу жизни, организации своего и товарищей содержательного нравственно-здорового досуга, выработка потребности в спортивных тренировках и участие в соревнованиях.

Система отслеживания достижения результатов – системное наблюдение индивидуальных достижений.

Система оценивания – безотметочное обучение с использованием системы словесной мотивации и поощрения.

Подведение итогов реализации образовательной программы – активное участие на занятиях, позитивные результаты в теннисных турнирах в школе, участие в соревнованиях по теннису на районном уровне.

## 9. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Настольный теннис «Вчера.Сегодня.Завтра.»  
Автор Ю.П.Байгулов
2. Физкультура и спорт г.Москва 2010г.
3. Видеоматериал: уроки игры в настольный теннис. «Агма» г. Москва
4. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. Автор: профессор Радивой Худец. г.Москва 2010г.

Видеоматериал: настольный теннис «основные упражнения «БКМ» », «физическая подготовка».. Медиаресурсы и Интернет-ресурсы

- [www.scientific.ru](http://www.scientific.ru)
- [www.openclass.ru](http://www.openclass.ru)
- <http://physnet.ru>
- [www.bio.1september.ru](http://www.bio.1september.ru)
- [www.bio.nature.ru](http://www.bio.nature.ru)
- [www.phys.msu.ru](http://www.phys.msu.ru)
- [www.km.ru/educftion](http://www.km.ru/educftion)
- [www.edios.ru](http://www.edios.ru)

### Ресурсное обеспечение программы:

Для реализации курса необходимы:

теннисные столы, робот-тренажер, ракетки, мячи, часы или секундомер для хронометража, компьютер, проектор, интерактивная доска, лазерная указка, сканер, принтер, ксерокс для подготовки раздаточного материала;

- обучающимся – спортивная форма, специальная обувь, ракетки, мячи.

## 10. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Дата
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	
1.1	История развития настольного тенниса в России	
1.2	Правила игры и судейство в настольном теннисе	
<b>2.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	
2.1	Бег, передвижения боком, спиной вперёд, повороты	
2.2	Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы	

2.3	Комбинации из освоенных элементов	
<b>3.</b>	<b>Способы перемещения</b>	
3.2	Основная стойка	
3.1	Бесшажный, без переноса и с переносом ОЦТ тела	
3.2	Шагами, прыжками, рывками,	
3.3	Одношажный, двушажный, переступанием, скрестный	
3.4	Выпадами, вперед, в сторону, назад	
3.5	С двух ног на две, с двух ног на одну, с одной ноги на другую	
<b>4.</b>	<b>Атакующие удары</b>	
4.1	Откидки справа, слева. Толчок справа и слева.	
4.2	Подача толчком справа и слева по прямой и по диагонали без вращения	
4.3	Подача накатом короткая и длинная	
4.4	Накат справа и слева по прямой и по диагонали	
4.5	Топ- спин с верхним и с боковым вращением	
4.6	Контрнакат, контр-топспин с верхним вращением	
4.7	Удар накатом по свече по опускающему мячу	
4.8	Удар накатом по свече по восходящему мячу	
4.9	Топ-спин удар	
<b>5.</b>	<b>Защитные и промежуточные удары</b>	
5.1	Подача с нижним вращением с права и с лева	
5.2	Срезка справа и с лева по всему столу	
5.3	Подрезка справа и слева	
5.4	Запилы с права и с лева	
5.5	Блок-удар, толчок	
5.6	Укороченные и длинные удары справа и с лева	
5.7	Подставка справа и слева	
<b>6.</b>	<b>Нормативы и соревнования</b>	
6.1	По технической и физической подготовке	
6.2	Участие в официальных соревнованиях	
6.3	Участие в турнирах и товарищеских встречах	