**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«Центр гражданского и патриотического воспитания детей и молодежи «Взлёт»**

**Невского района Санкт-Петербурга**

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО  Педагогическим советом  ГБУ ДО ЦГПВДиМ «Взлёт»  Невского района Санкт-Петербурга  Протокол № 01 от 30.08.2019 | УТВЕРЖДАЮ  Директор  ГБУ ДО ЦГПВДиМ «Взлёт»  Невского района Санкт-Петербурга  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Морозова Т.В.  Приказ от 02.09.2019 № 25 |

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ №458

Невского района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Таныгина Е.А.

«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Настольный теннис»**

**Возраст учащихся:** 10 - 16 лет

**Срок реализации:** 1 год

**Разработчик:** Вороченкова Екатерина Сергеевна,

педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2019

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ***«Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень*** ***освоения.***

Программа «Настольный теннис» 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.

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

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

**Актуальность программы**.

Настольный теннис – спортивная игра, основанная на перекидывании мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определённым правилам, в которой целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет отбит противником. Настольный теннис как вид спорта доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках.

«Настольный теннис» или «Пинг-понг» – это игра, которая обычно ведется в паре с противником, со специальными ракетками в руках, производящими отличительные звуки: «Пинг», когда мяч ударяется о ракетку, и «Понг», когда мяч отскакивает от стола. Простота в обучении и простой инвентарь, делают этот вид спорта очень популярным, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Занятия по дополнительной программе «Настольный теннис», учитывая специфику деятельности, могут охватить большое количество желающих заниматься этим видом спорта.

**Отличительные особенности программы**.

На занятиях в объединении «Настольный теннис» основной акцент делается на формирование потребности в движении, привычки укреплять свое здоровье, на развитие навыков самостоятельных занятий спортом, устойчивого интереса к здоровому образу жизни. Большое внимание уделяется адаптации учащихся с различным уровнем физической подготовки, созданию комфортного психологического климата в коллективе. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств: выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Образовательный процесс построен на принципах непрерывности, преемственности, доступности и увлекательности. Осуществляется взаимосвязь общефизического, спортивного, нравственного, коммуникативного и адаптивного направлений образовательной деятельности. Занятия способствуют формированию таких личностных качеств как: коммуникабельность, воля, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и другими. 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 дают возможность формирования у учащихся навыка контроля за своими действиями, умение управлять эмоциями; в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

## **Адресат программы**

## Программа адресована для учащихся в возрасте от 10-ти до 16-ти лет.

#### Цель программы

#### Социализация и личностный рост учащихся, развитие физических качеств, путем овладение способами оздоровления и укрепления организма посредством занятий настольным теннисом.

### Задачи программы

### *Обучающие:*

* ознакомить с необходимыми сведениями о здоровье человека;
* дать знания в области раздела физической культуры и спорта (спортивные игры - настольный теннис);
* дать знания и обучить технике и тактике настольного тенниса;
* научить понимать спортивную терминологию и пользоваться ею.

***Развивающие:***

* развить координацию движений, память, внимание, пространственную ориентацию;
* развивать физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
* развивать двигательные способности посредством игры в теннис.

***Воспитательные:***

* воспитывать стремление к занятиям физической культурой, к ведению здорового образа жизни;
* воспитывать трудолюбие, ответственность;

### сформировать навыки самостоятельности, самодисциплины.

**Условия реализации программы**

***Условия набора и формирования групп:***

В коллектив «Настольный теннис» принимаются все желающие учащиеся от 10-ти до 16-ти лет, проявляющие интерес к физической культуре и активному здоровому образу жизни, желающие научиться или совершенствовать свои игровые навыки в этом виде спорта.

Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей детей.

К занятиям допускаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, предоставив медицинскую справку с указанной группой здоровья и физкультурной группой.

***Наполняемость в группах составляет:***

Первый год обучения – 15 человек.

***Сроки реализации программы:***

Программа рассчитана на 1 год.

1-й год обучения – 72 часа в год.

***Возможность и условия зачисления в группы первого года обучения:***

Набор учащихся на 1-ый год обучения проводится в августе. Комплектование групп 1-ого года обучения проходит до 10 сентября текущего года.

***Формы организации и режим занятий:***

Занятия групп первого года обучения проводятся 1 раз в неделю по 2 часа, т.е. 72 часа в год.

***Формы проведения занятий:***

* теоретическое (беседа);
* комбинированное (сочетание теории и практики);
* игровое занятие;
* тренинг.

***Формы организации деятельности учащихся на занятии:***

* групповая (работы в группах);
* по подгруппам (по командам);
* индивидуальная (индивидуальное выполнение заданий);
* работа в паре.

***Особенности организации образовательного процесса:***

Программа носит ознакомительный характер в связи с большой учебной нагрузкой учащихся с режимом занятий 1 раз в неделю по 2 часа, то есть 72 часа в год.

Занятия по программе включают в себя теоретическую и практическую часть.

В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в настольный теннис. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации.

На занятиях с учащимися 10-16 лет целесообразно акцентировать внимание на выполнение комбинированных упражнений и технических приёмов игры.

**Необходимое кадровое и материально- техническое обеспечение программы**

***Кадровое обеспечение*:**

Педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

***Материально-техническое обеспечение:***

***Учебные помещения:***

* малый спортивный зал;
* рекреация**;**
* открытая спортивная площадка.

***Оборудование и инвентарь:***

* стол для настольного тенниса 2 шт.;
* ракетки теннисные 15 шт.;
* гимнастические стенки - 4 шт.;
* гимнастические скамейки - 3-4 шт.;
* гимнастические маты - 3 шт.;
* скакалки - 15 шт.;
* мячи набивные (масса 1 кг) - 6 шт.;
* мячики теннисные -100 шт.;
* секундомер;
* рулетка - 1 шт.;
* фишки -10 шт.;
* теннисные мячи -15 шт.

**Планируемые результаты**

***Личностные***

Учащиеся:

* узнают правила игры в настольный теннис;
* узнают о технике выполнения двигательных действий при игре;
* научатся объяснять в доступной форме правила (технику) выполнения двигательных действий;
* узнают о правилах охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
* научатся бережно обращаться со спортивным инвентарём и оборудованием; соблюдать требования техники безопасности;
* сформируют представление о настольном теннисе как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

***Метапредметные***

Учащиеся:

* научатся использовать различные приёмы настольного тенниса в игровой и соревновательной деятельности;
* смогут находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* сформируют навык бережного отношения к природе во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* сформируют навыки общения и взаимодействия со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* смогут активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

***Предметные***

Учащиеся:

* смогут проводить специальную разминку для теннисиста;
* овладеют основами техники выполнения различных приёмов настольного тенниса;
* научатся применять технические приёмы тенниса в игровой и соревновательной деятельности;
* научатся анализировать, находить технические ошибки во время игры, эффективно их исправлять.

**Учебный план 1-ого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела/ темы** | **Количество часов** | | | **Форма контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Вводное занятие. Развитие настольного тенниса в России | **2** | 2 | 0 |  |
| 2. | Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях | **1** | 1 | 0 |  |
| 3. | Правила игры в настольный теннис | **2** | 2 | 0 |  |
| 4. | Организация и проведение соревнований | **1** | 1 | 0 |  |
| 5. | Общая и специальная физическая подготовка | **22** | 0 | 22 |  |
| 6. | Техника и тактика игры | **40** | 2 | 38 |  |
| 7. | Итоговое занятие. Контрольные игры и соревнования | **4** | 0 | 4 |  |
|  | **Итого:** | **72** | **8** | **64** |  |

**Содержание программы**

**1. Вводное занятие. Развитие настольного тенниса в России *(теория – 2 часа, практика – 0 часов)***

***Теория:*** Описание игры её возникновение и развитие.

1. **Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях *(теория – 1 час, практика – 0 часов)***

***Теория:*** Режим дня, режим питания, питьевой режим. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена места занятий. Значение разминки. Правила поведения и меры безопасности на занятиях настольным теннисом.

1. **Правила игры в настольный теннис *(теория – 2 часа, практика – 0 часов)***

***Теория:*** Основные правила игры настольный теннис.

1. **Организация и проведение соревнований *(теория – 1 час, практика – 0 часов)***

***Теория:*** Правила проведения соревнований по настольному теннису.

1. **Общая и специальная физическая подготовка *(теория – 0 часов, практика – 22 часа)***

***Практика:*** Значение общей и специальной физической подготовки для спортсменов. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого, спортивно-технического мастерства.

Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Челночный бег: 3 х 10 м, 5 х 10 м, 10 х 5 м. Ускорение из различных исходных положений. Бег по прямой на расстояние: 30, 60 м. Кросс - 500 м.

**6. Техника и тактика игры *(теория – 2 часа, практика – 38 часа)***

***Теория:*** Основы тактики игры.

***Практика:***

* набивание мяча ладонной стороной ракетки;
* набивание мяча тыльной стороной ракетки;
* набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки;
* накаты справа направо;
* накаты слева налево;
* атакующие удары справа налево;
* атакующие удары слева направо;
* подрезки справа и слева в любом направлении;
* отработка техники подачи, выполнение подач разными ударами;
* игра в разных направлениях;
* игра на счет разученными ударами;
* игра с коротких и длинных мячей;
* отработка ударов накатом;
* отработка ударов срезкой;
* поочередные удары левой и правой стороной ракетки.

1. **Итоговое занятие. Контрольные игры и соревнования *(теория – 0 часов, практика - 4 часа)***

***Практика:*** Проведение игр и соревнований по настольному теннису.

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Дата начала обучения по программе** | **Дата окончания обучения**  **по программе** | **Всего учебных недель** | **Количество учебных часов** | **Режим занятий** |
| 1-й год | 09 сентября текущего учебного года | согласно календарно-тематическому плану на текущий учебный год | 36 | 72 | 1 раз в неделю по 2 часа |

**Рабочая программа**

***Рабочие программы*** составляются в соответствии с локальным актом образовательной организации на каждый текущий учебный год обучения (прилагаются к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в виде отдельных документов).

***Календарно-тематический план*** для 1-ого года обучения (без учета проведения занятий по расписанию на конкретный учебный год и группу) показан в Приложении 1.

**Оценочные и методические материалы**

***Перечень педагогических методик и технологий, используемых в процессе обучения:***

* беседа;
* наглядный метод обучения;
* наглядный и частично-поисковый (проблемный) метод обучения (выбор оптимального варианта действия);
* объяснительно-иллюстративный метод (демонстрация, работа по подобию и образцу);
* учебно-тренировочный метод обучения (в том числе, соревнования);
* игровой метод обучения (занятия-игры, викторины, конкурсы).

***Педагогические технологии:*** игровые, взаимообучение.

***Перечень дидактических материалов, используемых в процессе обучения:***

* видеофильмы с играми ведущих спортсменов;
* видео-уроки игры в настольный теннис;
* сайты известных спортивных клубов;
* фото и видеоматериалы для ознакомления и изучения техники игры;
* правила соревнований;
* контрольные нормативы;
* разработки комплексов упражнений.

**Методическое обеспечение образовательного процесса**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Тема  программы | Форма  организации и проведения занятия | Методы и  приёмы  организации учебно-воспитательного  процесса | Дидактический материал,  техническое оснащение  занятий | Вид и форма контроля, форма  предъявления результата |
| 1. | Общие основы настольного тенниса ПП и ТБ. Правила игры и методика судейства | Групповая, подгрупповая, фронтальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога. | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства. | Вводный, положение о соревнованиях по настольному теннису. |
| 2. | Общефизическая подготовка | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки | Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего | Тестирование, карточки судьи, протоколы |
| 3. | Специальная  подготовка | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. | Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест. |
| 4. | Техническая и тактическая подготовка теннисиста | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция. | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование |
| 5. | Игровая подготовка | В парах | Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи | Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование |

***«Правила поведения на занятиях»*** и ***«Правила игры в настольный теннис»*** представлены в Приложении 2.

**Информационные источники, используемые при реализации программы**

***Нормативно-правовая база:***

1. Конвенция о правах ребёнка (Генеральная Ассамблея ООН 05.12.1989, ратифицирована Верховным Советом СССР).
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся введении Комитета по образованию (Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017г. №617-р).
4. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41).
6. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

***Для педагогов:***

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. Байгулов Ю.П. Настольный теннис вчера, сегодня, завтра. – М.: Физкультура и спорт, 2003.
4. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. – Изд. Центр «Академия»: Физкультура и спорт, 2006.
5. Кондратьева Г.А., Шокин А.И. Настольный теннис в спортивных школах. – М.: Агриус, 1975.
6. Леонтьева Т.Н. Физическая культура и спорт как инструмент патриотического воспитания. //Дополнительное образование и воспитание. №1, 2014.
7. Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
8. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.

***Для учащихся:***

1. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. – М.: Вече, 2002.
2. Белиц-Гейман С.П. Настольный теннис для родителей и детей. – М.: Просвещение, 1988.
3. Барстоу Дж. Уроки настольного тенниса. – Л.: Ленинградский издатель,1984.
4. Лейвер Р. Как побеждать в настольном теннисе. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Лот Ж.-П. Настольный теннис за три дня. - М.: Просвещение, 1975
6. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе: Ирфон. 1986
7. Шаповалова О. Настольный теннис для начинающих – М.: Вече, 2002. V

***Интернет-источники:***

* 1. https://eknigi.org/hobbi\_i\_razvlechenija/94615-nastolnyj-tennis.html
  2. <http://www.ttsport.ru/-/pub.259/function.mysql-connect>
  3. <http://www.knacits.ru/Metod_komplex/main/Hurcev_Tennis.htm>
  4. http://sportvnutritebja.ru/nastolnyj-tennis/biblioteka/

**Система контроля результативности обучения**

***Способы и средства выявления, фиксации результатов обучения:***

* наблюдение;
* опрос;
* решение нестандартных задач;
* соревнования;
* практические занятия.

**Виды и периодичность контроля результативности обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид контроля** | **Формы/способы контроля** | **Срок контроля** |
| Предварительный | Фронтальный,  опрос-игра | Сентябрь |
| Периодический | Фронтальный, индивидуальный, групповой, комбинированный | По ходу обучения;  декабрь |
| Итоговый:  1.Промежуточная аттестация - по окончании учебного года;  2.Подведение итогов реализации программы – по окончании программы. | Индивидуальный,  соревнования | Апрель-май |

***Формы предъявления результатов обучения:***

* фотоальбомы;
* итоги и протоколы соревнований;
* отчетная документация;
* результаты (протоколы) тестов и выполнения нормативов;
* спортивные праздники,

**Система контроля результативности обучения**

***Способ проверки результатов обучения:***

Повседневное систематическое ***наблюдение*** за учащимися и ***собеседование*** позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

***Методы:***

* анкетирование;
* опрос;
* тестирование;
* анализа полученных данных.

***Форма подведения итогов:***

Программа предусматривает ***промежуточную и итоговую аттестацию*** результатов обучения учащихся.

* ***Входное тестирование*** проводится в начале года**.**
* ***Промежуточная аттестация*** проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.
* ***Итоговая аттестация*** проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.
* ***Итоговый контроль*** проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

**Приложение 1.**

**Календарно-тематический план**

**(1-й год обучения)**

**Группа № \_\_\_\_\_\_\_**

**2019 - 2020 учебный год**

**Дни занятий: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Дата занятия** | | **Тема занятия** | **Количество часов** | | | |
| **По плану** | **Дано факт.** | **По плану** | | **Дано факт.** | |
| ***Тео-рия*** | ***Прак-тика*** | ***Тео-рия*** | ***Прак-тика*** |
| 1. |  |  | **Вводное занятие. Развитие настольного *тенниса в России.*** Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России. | 2 |  |  |  |
| 2. |  |  | ***Организация и проведение соревнований.******Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.*** Техника безопасности на занятиях. Организация и проведение соревнований. | 2 |  |  |  |
| 3. |  |  | ***Правила игры в настольный теннис*** Основные правила игры.Специальные термины. Основы техники и тактики. Значение разминки. | 2 |  |  |  |
| 4. |  |  | ***Общая и специальная физическая подготовка.*** Упражнения для развития силы. |  | 2 |  |  |
| 5. |  |  | ***Общая и специальная физическая подготовка.*** Стойка игрока. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой и шариком. |  | 2 |  |  |
| 6. |  |  | ***Техника и тактика игры.*** Техника подачи подставкой. |  | 2 |  |  |
| 7. |  |  | ***Общая и специальная физическая подготовка.*** Стойка игрока. Упражнения с ракеткой и шариком. |  | 2 |  |  |
| 8. |  |  | ***Общая и специальная физическая подготовка*.** Упражнения для развития силы |  | 2 |  |  |
| 9. |  |  | ***Техника и тактика игры.*** Игра подставкой справа и слева. |  | 2 |  |  |
| 10. |  |  | ***Общая и специальная физическая подготовка.*** Упражнения для развития координации |  | 2 |  |  |
| 11. |  |  | ***Общая и специальная физическая подготовка.*** Стойка игрока. Упражнения с ракеткой и шариком. |  | 2 |  |  |
| 12. |  |  | ***Общая и специальная физическая подготовка.*** Упражнения для развития гибкости. |  | 2 |  |  |
| 13. |  |  | ***Техника и тактика игры.*** Техника подачи подставкой. |  | 2 |  |  |
| 14. |  |  | ***Техника и тактика игры.*** Игра подставкой справа и слева. |  | 2 |  |  |
| 15. |  |  | ***Техника и тактика игры****.*Атакующие удары по диагонали. |  | 2 |  |  |
| 16. |  |  | ***Техника и тактика игры.*** Игра подставкой справа и слева. |  | 2 |  |  |
| 17. |  |  | ***Общая и специальная физическая подготовка.*** Упражнения для развития выносливости. |  | 2 |  |  |
| 18. |  |  | ***Техника и тактика игры.*** Тактические схемы. | 2 |  |  |  |
| 19. |  |  | ***Техника и тактика игры.*** Игра в защите. |  | 2 |  |  |
| 20. |  |  | ***Общая и специальная физическая подготовка.*** Упражнения для развития выносливости. |  | 2 |  |  |
| 21. |  |  | ***Техника и тактика игры.*** Выполнение подач разными ударами. |  | 2 |  |  |
| 22. |  |  | ***Общая и специальная физическая подготовка.*** Упражнения для развития гибкости. |  | 2 |  |  |
| 23. |  |  | ***Техника и тактика игры.*** Игра в разных направлениях. |  | 2 |  |  |
| 24. |  |  | ***Техника и тактика игры.*** Выполнение подач разными ударами. |  | 2 |  |  |
| 25. |  |  | ***Техника и тактика игры.*** Игра в различных направлениях. |  | 2 |  |  |
| 26. |  |  | ***Техника и тактика игры.*** Игра с коротких и длинных мячей. |  | 2 |  |  |
| 27. |  |  | ***Техника и тактика игры.*** Отработка ударов накатом. |  | 2 |  |  |
| 28. |  |  | ***Техника и тактика игры.*** Отработка ударов срезкой. |  | 2 |  |  |
| 29. |  |  | ***Техника и тактика игры.*** Выполнение подач разными ударами. |  | 2 |  |  |
| 30. |  |  | ***Техника и тактика игры.*** Поочередные удары левой и правой стороной ракетки. |  | 2 |  |  |
| 31. |  |  | ***Техника и тактика игры.*** Отработка ударов накатом. |  | 2 |  |  |
| 32. |  |  | ***Техника и тактика игры.*** Отработка ударов срезкой. |  | 2 |  |  |
| 33. |  |  | ***Техника и тактика игры.*** Поочередные удары левой и правой стороной ракетки. |  | 2 |  |  |
| 34. |  |  | ***Общая и специальная физическая подготовка.*** Упражнения на быстроту и ловкость. |  | 2 |  |  |
| 35. |  |  | ***Итоговое занятие. Контрольные игры и соревнования.*** Игра на счет разученными ударами. |  | 2 |  |  |
| 36. |  |  | ***Итоговое занятие. Контрольные игры и соревнования.*** Игра на счет разученными способами. |  | 2 |  |  |
|  |  |  | **Всего** | **8** | **64** |  |  |
|  |  |  | **Итого** | **72** | |  | |

**Приложение 2.**

**Правила поведения на занятиях.**

**Учащиеся должны:**

1. Быть внимательным и острожным при выполнении различных упражнений (в том числе, при выполнении одновременно с другими учащимися).

2. Не начинать сложных упражнений без разминки.

3. Выполнять упражнения на спортивных снарядах, со спортивным инвентарем только после разрешения руководителя.

4. Играть только в спортивной обуви.

5. Не касаться игроков и не сталкиваться с ними при передвижениях в процессе игры.

6. Не кричать во время игры.

7. Не толкать игроков ни при каких обстоятельствах.

**Правила игры в настольный теннис.**

***Игра в настольный теннис*** заключается в перебрасывании мяча ударами ракетки через сетку, натянутую поперек стола. Играть могут двое или четверо.

***Минимальные размеры помещения для 1 стола - 7,7\*4,5 м.***

Для игры необходимо иметь: стол, сетку, ракетку, мяч.

***Игра начинается*** с подачи мяча одним из игроков (по жребию). После удара ракеткой по мячу последний должен сделать отскок от стола на стороне подающего, перелететь сетку, не задев ее, и коснуться стола на другой стороне. При подаче играющий, а также его ракетка и мяч, должны находится за задней линией стола.

***Подача считается неправильной***, если мяч подан над столом или с ходу (с 1 сентября 2002 г. - подача регламентируется новыми правилами). Если мяч при подаче сделал отскок от стола на стороне подающего, перелетел сетку, задев её или стойки сетки, и коснулся стола на другой стороне, то проводят переподачу, а очко не засчитывают. Количество переподач не ограничено.

***Принимающий отражает*** отскочивший на его стороне мяч обратно на сторону подающего; тот, в свою очередь, отправляет его на сторону принимающего, и так продолжается до тех пор, пока кто-либо из игроков не допустит ошибки.

***Каждая ошибка*** дает противнику 1 очко.

***Играющий выигрывает очко если противник:***

* неправильно подаст мяч;
* отразит мяч с лета до его прикосновения к столу;
* отразит мяч за пределы стола;
* не сможет принять правильно посланный мяч;
* отражая мяч, тронет его ракеткой более одного раза или поймает мяч на ракетку, а потом бросит его;
* коснется мяча во время розыгрыша любой частью тела, находящейся над столом, или заденет сетку, стойку стола.

***После каждых 2 очков*** (до 1 сентября 2001 г. - каждых 5 очков) подача переходит к принимавшему.

***Партия считается выигранной после того, как один из игроков наберет 11 очков*** (до 1 сентября 2001 г. - наберет 21 очко) при перевесе не менее чем в 2 очка.

***При счете 10:10*** (до 1 сентября 2001 г. - при счете 20:20) подачи чередуются после каждого очка.

***После каждой партии игроки*** меняются сторонами и очередностью подач.

***Игра состоит из 5 или 7 партий*** (до 1 сентября 2001 г. - число партий было 3 или 5).