

«Настольный теннис»

(возраст обучающихся: 12-15 лет, срок реализации: 2 года)

Педагог: Воронова Светлана Станиславовна

1. Цель программы: Формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям настольным теннисом, освоение основ техники и тактики игры, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

2. Задачи:

- **1 год обучения:** Обучить базовой стойке, хватке ракетки, основам перемещений. Изучить основные технические элементы: накат справа и слева, подачи (без вращения, нижнее вращение), подрезку. Дать начальные представления о тактике розыгрыша очка. Развивать координацию, скоростно-силовые качества и оперативное мышление.
- **2 год обучения:** Совершенствовать изученную технику, повышая стабильность и точность. Освоить более сложные элементы: топ-спин (начальная форма), сложные подачи с боковым и смешанным вращением, укороченные удары. Углубить тактические знания (игра на счет, анализ соперника). Развивать специальную выносливость и психологическую устойчивость в игровых ситуациях.

3. Планируемые результаты:

- **Личностные:** Развитие дисциплинированности, целеустремленности, умения работать в коллективе и самостоятельно.
- **Метапредметные:** Формирование способности к анализу и коррекции собственных действий, планированию тренировочного процесса.
- **Предметные (1 год):** Владение базовой техникой ударов и подач. Знание основных правил игры. Выполняет контрольные нормативы по ОФП и СФП.
- **Предметные (2 год):** Уверенное применение комплекса технических приемов в учебных и соревновательных играх. Понимание основ тактики одиночной и парной игры. Участие в соревнованиях уровня учебной группы/учреждения.

4. Формы контроля: Входной, текущий и итоговый контроль в форме сдачи нормативов ОФП/СФП, контрольных упражнений на технику (отбивание мяча на количество раз, попадание в заданные зоны), учебных и контрольных игр.