

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ № 54 г.
Челябинска»

С. П. Важенин
Приказ 313/1 от 01.09 2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
физкультурно – спортивной направленности
«Настольный теннис»

Продолжительность обучения: 3 года

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Форма обучения: очная

Автор - составитель: учитель физической культуры 1 категории Ширяева С.В.

г. Челябинск

2023

1.1. Пояснительная записка

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей физкультурно-спортивной направленности, с очной формы обучения, сроком реализации 3 года, для детей 7 - 10 лет стартового уровня освоения.

Программа позволяет дать основные представления обучающимся о настольном теннисе как виде спорта. Настольный теннис – массовый и увлекательный вид спорта. В то же время – это технически и физически сложный вид спорта. В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Возможность индивидуального и дифференцированного подхода к занимающимся настольным теннисом позволяет охватить большое число учащихся с разными физическими способностями.

Проект программы составлен в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
6. Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 года № 1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
8. Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы, утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 23 мая 2015 года № 1499;
9. Устав МБОУ «СОШ МБОУ №54 г. Челябинска». Локальные нормативные акты «СОШ МБОУ №54 г. Челябинска».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что она позволяет поддерживать двигательную активность дошкольников в целях естественного стимулирования жизнедеятельности детского организма и эффективной борьбы с гиподинамией.

Отличительной особенностью данной программы является то, что в секции по настольному теннису могут заниматься дети без учета уровня физического развития. Следующая особенность данной программы заключается в том, что она является вариативной, комплексной, охватывающей многие стороны физического воспитания обучающихся

Новизна программы заключается в том, что у школьников 7-10 лет посредством овладения простейшими навыками игры в настольный теннис улучшится здоровье, повысится двигательная активность, а в дальнейшем разовьется потребность в здоровом образе жизни. Программа дополнительного образования «Настольный теннис» модифицированная, составлена на основе программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту. Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис.

Объём программы - 216 часов, срок освоения – 3 года.

Уровень освоения программы – стартовый.

Форма обучения - очная.

Режим занятий

Курс «Настольный теннис» изучается в 1 классе из расчёта 2 учебных часа по 40 минут в неделю, 36 учебных недели. Общее число учебных часов за 1 год обучения – 72 часа. Возраст обучающихся 7-8 лет.

В 2 классе из расчёта 2 учебных часа по 40 минут в неделю, 36 учебных недели. Общее число учебных часов за 1 год обучения – 72 часа. Возраст обучающихся 8-9 лет.

В 3 классе из расчёта 2 учебных часа по 40 минут в неделю, 36 учебных недели. Общее число учебных часов за 1 год обучения – 72 часа. Возраст обучающихся 9-10 лет.

В группу зачисляются учащиеся общеобразовательной школы с 7-10 лет из одного класса. не имеющие медицинских противопоказаний, по желанию и по заявлению от родителей.

Обучающиеся с ОВЗ могут быть зачислены в группу по рекомендации ПМПК.

Количество учащихся в группе – 12-15 человек.

Наименование объединения	Уровень сложности	Кол-во учебных недель	Кол- во занятий в неделю	Кол-во и продолжительность занятий в день	Кол-во часов в неделю	Всего часов в год
Настольный теннис, 1 класс	Стартовый	36 недели	2 занятия	1 занятие по 40 минут	2 учебных часа	72 часа
Настольный теннис, 2 класс	Стартовый	36 недели	2 занятия	1 занятие по 40 минут	2 учебных часа	72 часа
Настольный теннис, 3 класс	Стартовый	36 недели	2 занятия	1 занятие по 40 минут	2 учебных часа	72 часа
ИТОГО:						216 часов

1.2. Цели и задачи курса

Цель: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств обучающихся, овладения ими способами оздоровления и укрепления организма посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные:

- научить правилам игры в теннис,
- освоить основные приемы игры,
- расширить знания о виде спорта,
- способствовать овладению простейшим навыкам самоконтроля.

Развивающие:

- развитие быстроты, координации, гибкости,
- развитие оперативного мышления, умения концентрировать и переключать внимание.

Воспитательные:

- привить интерес к систематическим занятиям физкультурой и спорту,
- создать условия для воспитания спортивной дисциплины, «здорового духа соперничества»,
- способствовать профилактике заболеваний, связанных с гиподинамией.

Воспитательный потенциал программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» направлена на развитие личности ребенка, формирование навыков здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой.

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. Происходит повышение концентрации внимания, повышение психологической устойчивости к физическим нагрузкам. Стремление превзойти соперника в скорости действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает 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 у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Примерный психологический портрет обучающегося, для которого будет актуальна данная программа.:

- подвижная нервная система,
- умение ориентироваться в пространстве,
- коммуникативность,
- высокий уровень внимания,
- высокий уровень оперативного мышления (быстро и качественно перерабатывать информацию),

1.3. Учебный план

1 год обучения

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	<i>Техника безопасности на занятиях настольным теннисом (Приложение 2)</i>	1			Текущий
2	<i>История развития настольного тенниса.</i>	1			Текущий
3	<i>Способы самоконтроля на занятиях настольным теннисом.</i>	1			Текущий
4	<i>Правила игры в настольный теннис</i>	1			Текущий
5	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i> Развитие двигательных качеств.		24		Текущий
6	<i>Основы техники и тактики игры в настольный теннис.</i> Контроль мяча и ракетки. Осознанное передвижение в пространстве. Освоение основных ударов с отскока. “Школа мяча”		42		Текущий
7	Тестирование		2		Итоговый
	Итого:	4	68	72	

2 год обучения

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	<i>Техника безопасности на занятиях настольным теннисом (Приложение 2)</i>	1			Текущий
2	<i>Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь</i>	1			Текущий
3	<i>Гигиена и самоконтроль</i>	1			Текущий
4	<i>Правила игры в настольный теннис</i>	1			Текущий
5	<i>Общая и специальная физическая подготовка.</i> Развитие физических		24		Текущий

	качеств.				
6	<i>Основы техники и тактики игры. Понятие техники игры “Школа мяча”</i>		42		Текущий
7	Тестирование		2		Итоговый
	Итого:	4	68	72	

3 год обучения

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	<i>Техника безопасности на занятиях настольным теннисом (Приложение 2)</i>	1			Текущий
2	<i>История развития настольного тенниса.</i>	1			Текущий
3	<i>Способы самоконтроля на занятиях настольным теннисом.</i>	1			Текущий
4	<i>Правила игры в настольный теннис.</i>	1			Текущий
5	<i>Общая и специальная физическая подготовка.</i>		24		Текущий
6	<i>Основы техники и тактики игры в настольный теннис. “Школа мяча”</i>		42		Текущий
7	Тестирование		2		Итоговый
	Итого:	4	68	72	

1.4. Содержание программы

1 год обучения

Теория

История развития настольного тенниса.

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Физическая культура – как одно из средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития личности. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис.

Правила игры в настольный теннис.

Способы самоконтроля на занятиях настольным теннисом. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Сведения о строении и функциях организма человека.

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Спортивный травматизм и его профилактика.

Практика

Основы техники и тактики игры в настольный теннис. Техника хвата теннисной ракетки. Стойка теннисиста. Передвижения теннисиста их виды. Способы игры. Основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Основные тактические варианты игры. Практические занятия. Тренировка упражнения с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Жонглирование теннисным мячом. Тренировка ударов у тренировочной стены. Имитация ударов. Имитация перемещений. Сочетание ударов. Изучение подач. Свободная игра на столе. Игра на счет. Сдача контрольных нормативов.

Общая и специальная физическая подготовка. Развитие двигательных качеств. Подвижные игры. ОРУ с предметами. Метания. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития внимания и быстроты реакции. Упражнения для развития выносливости и координации движений.

Контроль уровня подготовленности занимающихся. Тестирование.

2 год обучения

Теория

Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.

Появление игры в стране, ее распространение, техника, тактика, особенности инвентаря. Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры.

Гигиена и самоконтроль. Техника безопасности.

Режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена мест занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Значение врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, потоотделение, пульс. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом.

Практика

Общая и специальная физическая подготовка. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении, перестроения на месте в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения. в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук,

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, комбинации вольных упражнений на 8:64 тактов. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с. вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок, Теннисный мяч:

броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты, встречные и круговые. Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, “мост” из положения лежа на спине, из положения стоя с опусканием назад.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, пробегание дистанции до 500 м, прыжок в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку. Игра в баскетбол, теннис, бадминтон.

Специальные упражнения. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.

Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в “крутиловку». Игра одного против двоих и троих. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

Основы техники и тактики игры. Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.

Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Поддача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, “двойники”.

Практические занятия. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку, контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.

Ознакомление с основными видами вращения мяча.

Поддачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева “подрезкой”, мяча вниз, справа “подрезкой” мяча вниз.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием поддачи “подставками”, слева без вращения мяча, “накат” слева против “подставки” без вращения мяча, то же против несильной “подрезки” с вращением мяча вниз, “накат” справа против “подставки” без вращения мяча, то же против несильной “подрезки”. с вращением мяча вниз, “накат” слева против несильного “наката” с вращением мяча вверх, то же справа.

Правила игры, соревнования, их организация и проведение. Изучение основных правил игры. Круговая система соревнований. Олимпийская система соревнований.

Оборудование, инвентарь и уход за ним. Оборудование ракеток, стоек, сеток.

3 год обучения

Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.

Появление игры в стране, ее распространение, техника, тактика, особенности инвентаря. Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры.

Гигиена и самоконтроль. Техника безопасности.

Режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена мест занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Значение врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, потоотделение, пульс. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом.

Общая и специальная физическая подготовка. Особенности выполнения физических **упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного** повторения каждого упражнения.

Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении, перестроения на месте в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения. в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук,

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, комбинации вольных упражнений на 8:64 тактов. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с. вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок, Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты, встречные и круговые. Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, “мост” из положения лежа на спине, из положения стоя с. опусканием назад.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, пробегание дистанции до 500 м, прыжок в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку. Игра в баскетбол, теннис, бадминтон.

Специальные упражнения. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.

Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

Основы техники и тактики игры. Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.

Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Поддача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, «двойники».

Практические занятия. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку, контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.

Ознакомление с основными видами вращения мяча.

Поддачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева «подрезкой», мяча вниз, справа «подрезкой» мяча вниз.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием поддачи «подставками», слева без вращения мяча, «накат» слева против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз, «накат» справа против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки». с вращением мяча вниз, «накат» слева против несильного «наката» С вращением мяча вверх, то же справа.

Правила игры, соревнования, их организация и проведение. Изучение основных правил игры. Круговая система соревнований. Олимпийская система соревнований.

Оборудование, инвентарь и уход за ним. Оборудование ракеток, стоек, сеток.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения программы. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует

развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения программы в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программы «Настольный теннис». Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

Обучающиеся будут знать:

- об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

- об истории и развитии настольного тенниса

Обучающиеся будут уметь:

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

- предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше,

- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

- передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво, легко и непринужденно,

- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности,

- выполнять жизненно важные двигательные умения (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- выполнять разнообразные физические упражнения, технические действия в настольном теннисе, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Успешной реализации учебного процесса способствует соответствующая материально-техническая база:

1. Спортзал для занятий.
2. Учебный кабинет с техникой для просмотра видеоматериалов.
3. Спортивный инвентарь:
 - теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося,
 - набивные мячи,
 - скакалки для прыжков на каждого обучающегося,
 - секундомер,
 - теннисные столы – 3шт.,
 - сетки для настольного тенниса – 3шт.,
 - гимнастические маты – 6шт.,
 - гимнастические скамейки – 3-4шт.,
 - мячи для большого тенниса на каждого обучающегося.

Наглядное обеспечение

1. Видеоматериалы (презентации, обучающие видеофильмы).
2. Электронные ресурсы (Приложение 1)

2.2. Форма аттестации

Программа предусматривает промежуточную аттестацию и итоговую оценку результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация предусматривает зачетное занятие после первого полугодия - по общей физической подготовке (ОФП) при выполнении контрольных упражнений

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по специальной физической подготовке (СФП) и технической подготовленности. Итоговая оценка выставляется в форме – «зачёт», «незачёт».

2.3. Оценочные материалы

Показатели контрольно-тестовых диагностических (промежуточной аттестации) и аттестационных (итоговой оценки) упражнений по общей физической подготовке

№	Показатель	Возраст					
		8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14
1	Бег 30 м сек.	6,5	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7
2	Прыжок в длину с места	105-	120-	135-140	145-	165-	185-200

	(см)	115	130		160	180	
3	Отжимание от стола (раз/мин)	10-20	21-27	30-34	35-40	41-50	45-60
4	Скакалка, одинарные прыжки за 45 сек.	60-70	75-80	85-90	95-100	100-110	115-120
5	Сгибание и разгибание туловища (мин.)	15	25	30	35	40	45

Показатели контрольно-тестовых диагностических (промежуточной аттестации) и аттестационных (итоговой оценки) упражнений по специальной физической подготовке

возр аст	уровень	СФП					
		Бег 10 м (сек)		Метание мяча для настольного тенниса (м)		Прыжки через скакалку за 30 сек (кол-во)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
7	<i>Высокий</i>	2.7	2.8	4.3	4.0	27	27
	<i>Средний</i>	2.8	2.9	4.0	3.7	25	25
	<i>Низкий</i>	2.9	3.0	3.8	3.3	23	23
8	<i>Высокий</i>	2.6	2.7	4.5	4.4	29	30
	<i>Средний</i>	2.7	2.8	4.3	4.0	27	28
	<i>Низкий</i>	2.8	2.9	4.0	3.7	25	26
9	<i>Высокий</i>	2.5	2.6	4.8	4.7	30	32
	<i>Средний</i>	2.6	2.7	4.5	4.4	28	30
	<i>Низкий</i>	2.7	2.8	4.2	4.0	26	28
10	<i>Высокий</i>	2.4	2.5	5.3	5.0	32	35
	<i>Средний</i>	2.5	2.6	5.0	4.7	30	32
	<i>Низкий</i>	2.6	2.7	4.7	4.0	28	30

Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в настольном теннисе для детей 1 года обучения

Контрольные нормативы	Оценочная шкала		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1. Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	до 15	15-20	20 и более
2. Подброс вверх и ловля мяча двумя руками (количество раз за 30 сек)	до 15	15-20	20 и более
3. «Чеканка» - отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)	до 15	15-25	25 и более
4. Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (количество раз за 30 сек)	до 10	11-15	15 и более

5, «Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек)	до 20	20-40	40 и более
---	-------	-------	------------

Для проведения тестов «школа мяча» дети делятся на пары. После сигнала учителя – один выполняет задание, второй считает. Попытка сразу фиксируется. Далее дети меняются ролями. В зачет идет лучшая из трех попыток.

Показатели контрольно-тестовых диагностических (промежуточной аттестации) и аттестационных (итоговой оценки) упражнений по технико-тактической подготовке 2 и 3 года обучения

во зра ст	уровень	ТПП					
		Набивание мяча ведущей рукой левой, правой стороной ракетки за 10 сек (кол-во раз)		Подача справа накатом в левую половину стола из 10 подач		Выполнение 5 ударов справа и 5 слева с подачи педагога (общее кол-во отбитых ударов)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
7-8	<i>Высокий</i>	5		5		5	
	<i>Средний</i>	4		4		4	
	<i>Низкий</i>	3		3		3	
9-10	<i>Высокий</i>	6		5		6	
	<i>Средний</i>	5		4		5	
	<i>Низкий</i>	4		3		4	

2.4. Методическое обеспечение

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

Форма организации учащихся на занятиях: индивидуальная, групповая, игровая.

Формы проведения занятий:

- Игра;
- Физические упражнения с предметами и без предметов;
- Товарищеские встречи;
- Сдача контрольных нормативов;
- Соревнования.

Методы обучения:

- Словесные (беседа, объяснение материала, опрос, обсуждение);
- Наглядные (просмотр видеоматериалов);
- Метод подводящих упражнений;
- Метод целостного упражнения.

Образовательные технологии.

1. Изучение теоретических вопросов должно быть основано на принципе систематичности и последовательности.
2. Практические занятия построены педагогом на следующих принципах:

- индивидуального подхода к каждому ребенку в условиях коллективного обучения;
- доступности и наглядности;
- прочности в овладении знаниями, умениями, навыками;
- сознательности и активности;
- взаимопомощи.

2.5. Список литературы

1. Амелин А.Н.. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2002г.
2. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М.: ФиС. 2009 г.
3. Барчукова Г.В. Настольный теннис. М.: Физкультура и спорт. 2000 г.
4. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика игры в настольный теннис. М.: Academia. 2006 г.
5. Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ) / Барчукова Г.В., М. 2013.
6. Л.Т. Орлова, А.Ю. Марков - Настольный теннис. Учебное пособие: «Лань», 2021

Приложение 1

Электронные ресурсы

Тематическое планирование

1 год обучения

№	Тема	Количество часов			Электронные ресурсы
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности на занятиях настольным теннисом	1			https://infourok.ru/instrukciya-po-tehnike-bezopasnosti-dlya-uchaschihsya-na-zanyatiyah-po-nastolnomu-tennisu-2324645.html
2	История развития настольного тенниса.	1			http://www.ttdubna.ru/history-table-tennis/351-istoriya-razvitiya-nastolnogo-tennisa
3	Способы самоконтроля на занятиях настольным теннисом.	1			http://www.ttdubna.ru/tactics/334-samokontrol-v-nastolnom-tennise
4	Правила игры в настольный теннис	1			http://www.rustt.ru/asp/razdel/5
5	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> Комплексы упражнений утренней зарядки и домашних заданий.		4		https://aif.ru/health/children/46844
6	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i> Контроль мяча и ракетки. Осознанное передвижение в пространстве. Освоение основных ударов с отскока. “Школа мяча”		62		https://tenis1.ru/blog/sovety-pokupatelyam/kak-bystro-nauchitsya-igrat-v-nastolnyy-tennis-novichku/
7	Тестирование		2		https://ru.wikihow.com
	Итого:	4	68	72	

2 год обучения

№	Тема	Количество часов			Электронные ресурсы
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника	1			https://infourok.ru/instrukciya-po-

	безопасности на занятиях настольным теннисом				tehnike-bezopasnosti-dlya-uchaschihsya-na-zanyatiyah-po-nastolnomu-tennisu-2324645.html
2	История развития настольного тенниса.	1			http://www.ttdubna.ru/history-table-tennis/351-istoriya-razvitiya-nastolnogo-tennisa
3	Способы самоконтроля на занятиях настольным теннисом.	1			http://www.ttdubna.ru/tactics/334-samokontrol-v-nastolnom-tennise
4	Правила игры в настольный теннис	1			http://www.rustt.ru/asp/razdel/5
5	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> Комплексы упражнений утренней зарядки и домашних заданий.		4		https://aif.ru/health/children/46844
6	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i> Контроль мяча и ракетки. Осознанное передвижение в пространстве. Освоение основных ударов с отскока. “Школа мяча”		62		https://tenis1.ru/blog/sovety-pokupatelyam/kak-bystro-nauchitsya-igrat-v-nastolnyy-tennis-novichku/
7	Тестирование		2		https://ru.wikihow.com
	Итого:	4	68	72	

3 год обучения

№	Тема	Количество часов			Электронные ресурсы
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности на занятиях настольным теннисом	1			https://infourok.ru/instrukciya-po-tehnike-bezopasnosti-dlya-uchaschihsya-na-zanyatiyah-po-nastolnomu-tennisu-2324645.html
2	История развития настольного тенниса.	1			http://www.ttdubna.ru/history-table-tennis/351-istoriya-razvitiya-nastolnogo-tennisa
3	Способы самоконтроля на занятиях настольным	1			http://www.ttdubna.ru/tactics/334-samokontrol-v-nastolnom-tennise

	теннисом.				
4	Правила игры в настольный теннис	1			http://www.rustt.ru/asp/razdel/5
5	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> Комплексы упражнений утренней зарядки и домашних заданий.		4		https://aif.ru/health/children/46844
6	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i> Контроль мяча и ракетки. Осознанное передвижение в пространстве. Освоение основных ударов с отскока. “Школа мяча”		64		https://tenis1.ru/blog/sovety-pokupatelyam/kak-bystro-nauchitsya-igrat-v-nastolnyy-tennis-novichku/
7	Тестирование		2		https://ru.wikihow.com
	Итого:	4	68	72	

Приложение 2

Требования к технике безопасности на занятиях по настольному теннису

Общие требования безопасности.

1. К занятиям по настольному теннису допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при наличии посторонних предметов вблизи стола;
 - при неисправных ракетках
 - при игре на слабо укрепленном столе
3. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
4. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.

Требования безопасности во время занятий.

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.

2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину.
4. Не вести игру влажными руками.
5. Знать правила игры.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю-тренеру.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю – тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь

