

Рассмотрено
На заседании Педагогического совета

МБОУ «СОШ № 54 г. Челябинска»

Протокол № 4 от 12 мая 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ № 54 г.
Челябинска»

_____ С. П. Важенин
15 мая 2023г.

**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.

1.1. Пояснительная записка

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

Программа позволяет дать основные представления обучающихся о виде спорта «Настольный теннис». 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: формирование условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся 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 Развитие двигательных качеств.</i>		24		Текущий
6	<i>Основы техники и тактики игры в настольный теннис. Контроль мяча и ракетки. Осознанное передвижение в пространстве. Освоение основных ударов с отскока. “Школа мяча”</i>		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>		24		Текущий

	Развитие физических 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. Кувирки 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, стайка 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 лично 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 (см)	105-115	120-130	135-140	145-160	165-180	185-200
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

возраст	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	Высокий	2.7	2.8	4.3	4.0	27	27
	Средний	2.8	2.9	4.0	3.7	25	25
	Низкий	2.9	3.0	3.8	3.3	23	23
8	Высокий	2.6	2.7	4.5	4.4	29	30
	Средний	2.7	2.8	4.3	4.0	27	28
	Низкий	2.8	2.9	4.0	3.7	25	26
9	Высокий	2.5	2.6	4.8	4.7	30	32
	Средний	2.6	2.7	4.5	4.4	28	30
	Низкий	2.7	2.8	4.2	4.0	26	28
10	Высокий	2.4	2.5	5.3	5.0	32	35
	Средний	2.5	2.6	5.0	4.7	30	32
	Низкий	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	ТТП					
		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., Богущас 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 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	

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	1			http://www.ttdubna.ru/tactics/334-samokontrol-v-nastolnom-tennise

	занятиях настольным 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

