

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №2 им. А.А.Араканцева г. Семикаракорска.»

Рекомендовано :

Педагогическим советом

Протокол № 1
от 14.08.2022

Утверждаю :

Директор МБОУ СОШ №2



Н.В.Мартемьяно
от 15.08.2022

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**Физкультурно - спортивной направленности
«Настольный теннис»**

Срок реализации: 1 год
Возраст детей: 13-15 лет
Автор-разработчик: Мачуло
Ирина Сергеевна, педагог
дополнительного образования

Паспорт
дополнительной общеобразовательной программы

Название ДОП	Кружок «Настольный теннис»
Сведения об авторе	Мачуло Ирина Сергеевна
	Место работы: МБОУ СОШ №2
	Адрес образовательной организации: Ростовская обл., г. Семикаракорск, ул. Араканцева, д.2
	Домашний адрес автора: г. Семикаракорск, ул. Цветочная, д.16
	Телефон служебный: 46-8-79
	Телефон мобильный : 8-905-426-40-95
	Должность : педагог дополнительного образования
Участие в конкурсах образовательных программ и программно – методических комплексов / результат	нет
Нормативно – правовая база (основания для разработки программы, чем регламентируется содержание и порядок работы по ней)	Закон об образовании в РФ ; - Приказ министерства Просвещения РФ № 196 от 09.11.2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (пункт 2 Приложения « Организации, осуществляющие образовательную деятельность ежегодно обновляют дополнительные общеобразовательные программы с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы); _ Приказ МБОУ СОШ № 2 от 11.01.2021 года «Об актуализации дополнительных общеразвивающих программ»

	- Санкции 2014 г.
Материально – техническая база	Спортивный зал, теннисный стол ,теннисные мячи , теннисные ракетки ,сетка для теннисного стола, набивные мячи, скакалки.
Год разработки ,редактирования	2022
Структура программы	1.Титульный лист 2 паспорт программы, 3.пояснительная записка, 4.учебно - тематический программы 5.календарный учебный график 6. методическое обеспечение 7. Список литературы
Направленность	Физкультурно - спортивная
Направление	Спортивное
Возраст учащихся	13-15 лет
Срок реализации	1 год
Этапы реализации	Теоретическая подготовка. Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Техническая подготовка Тактическая подготовка Игровая подготовка Контрольные игры Судейская практика Контрольные испытания
Новизна	Новизна программы в том, что она 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.

Аргументы:

1. социализация участников. В ходе игры ускоряется процесс их адаптации, межличностного и территориального знакомства, выявления лидеров и аутсайдеров, разрешаются трудности межличностного **общения**, снимаются конфликты и напряжённость между людьми, создаётся благоприятный психологический климат в группе.

2. физическое развитие участников игры. Игра благотворно влияет на развитие подвижности кистей рук, развивает мелкую моторику рук, укрепляет мышцы рук и запястья. Она помогает увеличить скорость движения рук, развить внимание и реакцию. Во время игры мышцы ног игрока получают хорошую нагрузку и становятся сильнее. Так как ему приходится совершать множество ударов с высокой скоростью, в организме постепенно **вырабатывается выносливость, способность** легче переносить любые физические нагрузки. **Исследования учёных показали, что игра в настольный теннис способствует укреплению костей и развитию мышц,** повторяющиеся разнонаправленные движения развивают ловкость и гибкость, а чёткие движения и постоянное внимание на мяч, который меняет направление и движется с невероятной скоростью, **развивают вестибулярный аппарат.**

Актуальность	Актуальность предлагаемой программы заключается в том что, она определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы спортивно оздоровительного развития школьников. Аргументы : Настольный теннис – тренировка организма, увлекательная игра Настольный теннис – одна из самых азартных, интересных и доступных спортивных игр, вторая по популярности в мире. Поэтому не случайно он с 1988 года вписан в реестр олимпийских и параолимпийских видов спорта. Не имеет противопоказаний, а научиться играть может каждый, начиная с любого возраста. Она полезна и детям и взрослым! Её даже называют бесконечным видом спорта, ведь в него можно играть всю жизнь! От игры можно получить удовольствие и укрепить своё физическое и психическое здоровье. Улучшается работа мозга. Профессор неврологии и психологии Нью-Йоркского университета Венди Сузуки доказал, что в ходе игры в настольный теннис работают те части мозга, которые отвечают за движения, мелкую моторику и стратегическое мышление, а, значит, она способствует развитию двигательных функций, стратегически важных способностей и долгосрочной памяти. Улучшает зрение. Одним из самых полезных упражнений для глаз является поочередный взгляд на предмет, расположенный рядом с собой и в удалении. В ходе игры игроку приходится постоянно следить за шариком, который находится то близко, то далеко. При этом он ещё и движется в разных направлениях. Такая
--------------	---

	тренировка для глаз помогает поддерживать отличное зрение. Не случайно, офтальмологи рекомендуют занятия настольным теннисом людям близоруким и дальнозорким, пережившим операцию на глазах, а также длительно работающим с компьютером
Цель	Цель программы – обучить тактическим и техническим приемам игры в настольный теннис с дальнейшим применением их в игровой деятельности. Выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.
Ожидаемый результат	Предметные результаты программы включают в себя : теоретические знания по программе; практические умения, предусмотренные программой; Личностные результаты программы: Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению Метапредметными результатами программы -усвоенные учащимися способы деятельности применяемые ими как в рамках образовательного процесса, так и при решении реальных жизненных ситуаций; могут быть представлены в виде совокупности учебных действий :регулятивных,познавательных По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий настольным теннисом, сформировать первичные навыки судейства.

Формы занятий	Фронтальные формы занятий - Учебные игры - теоретические - практические
Режим занятий	Продолжительность занятий 40 минут . вторник : начало - 14.30, окончание – 16.00

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .

Направленность и профиль дополнительной общеобразовательной программы и направление деятельности

Образовательная программа «Настольный теннис» составлена в соответствии с требованиями к программам дополнительного образования. На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности.

Программа секции «Настольный теннис» относится к спортивной направленности.

Основными направлениями деятельности учебно-спортивной работы являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- участие в соревнованиях.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психоэмоциональное и социальное развитие личности.

Вид программы – модифицированная .

Уровень – ознакомительный

Отличительные особенности программы -

Характерными свойствами ,отличающими программу от других программ со спортивной направленностью являются :

- Развитие аналитического и оперативного мышления.

Игрок в **настольный теннис** ,как и шахматист, должен продумывать свои действия на несколько ходов вперед.

Но, в отличие от игры в шахматы, в **настольном теннисе нет никаких пауз**, которые бы позволяли ему поразмышлять как *«поймать»* и перехитрить соперника. Решение этих задач заставляет игрока в быстром темпе мыслить, **прогнозировать свои** действия и действия соперника.

- Снятие синдрома хронической усталости, лечение стрессов.

В современном мире человек подвержен стрессам и хронической усталости. Во время игры ему невозможно думать ни о чем, кроме самой игры. Всем другим мыслям просто не остается места. После завершения игры под влиянием полученных положительных эмоций его проблемы уже не кажутся **настолько серьезными**, а интенсивная **физическая нагрузка способствует снятию напряжения и поднимает настроение.**

Игра в **настольный теннис** – это **недорогое удовольствие**, по крайней мере, для любителя и **по сравнению с другими видами спорта**. Оборудование (шарик, ракетки и стол) обходится достаточно недорого, и при этом служит очень долго. Из одежды предпочтительнее футболка, шорты и кроссовки – то, что можно найти в шкафу практически любого человека.

Многофункциональность игры в настольный теннис, **простота правил, малая затратность** – оборудование (*шарик, ракетки и стол*) обходится достаточно недорого, всё это предопределило проведение мной занятий кружка игры в **настольный теннис**.

- Программа даёт возможность учащемуся после её освоения **остаться в объединении**, продолжая совершенствовать полученные навыки уже в качестве помощника педагога.

Актуальность программы

Актуальность предлагаемой программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей, а также **определяется запросом со стороны детей и их родителей** на программы спортивно оздоровительного развития школьников. **Актуальность данной программы заключается в том, что** предусмотренное ею целенаправленное освоение правил и техники игры в **настольный теннис позволяет**

развивать общие и прививать предметные учебные умения, формировать

устойчивый интерес к этому виду спорта, ценностные ориентации, направленные на физическое и духовное совершенствование личности, моральные и волевые качества.

Цели программы

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения.

Задачи программы:**Обучающие:**

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Адресат программы

Программа курса «Настольный теннис» составлена для детей 13-15 лет. В объединение принимаются все желающие (юноши и девушки) , независимо от уровня подготовки. Допускается дополнительный набор обучающихся .

Объем программы .

1 год обучения – 1 раз в неделю.

вторник – 2 учебных часа (продолжительностью 80 минут).

Согласно «Годовому календарному графику работы МБОУ СОШ №2 на 2022-2023 учебный год», «Расписанию МБОУ СОШ №2 », в 2022-2023 учебном году фактическое количество учебных часов – 68

Программа рассчитана на 70 часов , одно занятие выпадает на праздничный день 9.05 и будет проведено 16.05..За счет уплотнения материала программа будет пройдена за 68 ч..

Режим занятий :

Продолжительность занятий 40 минут .

Вторник : начало - 14.30, окончание – 16.00

Формы организации образовательного процесса : групповые .

Виды занятий : учебные игры, соревнования

Виды организации занятий.

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки занимающихся: техникой, тактикой или физической.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в настольный теннис по правилам.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Ожидаемые результаты .(личностные , предметные и метапредметные)

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий по настольному теннису, сформировать первичные навыки судейства.

Раздел – теоретическая подготовка

Обучающийся получит возможность узнать : Познавательные УУД:

Что такое физическая культура

Роль ФК для здоровья,

Историю развития настольного тенниса

Гигиенические требования

Раздел – общая физическая подготовка

Обучающийся научится: Познавательные УУД:

различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);

соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий

подбирать упражнения для разминки, физкультминутки, физкультпаузы (комплексы за использовать знания во время спортивных игр на досуге.
рядки)

Раздел – специальная физическая подготовка

Обучающийся получит возможность научиться

Ожидаемые результаты:

1. Повышение мотивации учащихся к занятиям физкультурой и спортом.
2. Формирование у обучающихся основ здорового образа жизни.
3. Развитие физических качеств.

Раздел –техническая и тактическая подготовка

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;
- принимать инструкцию педагога и четко следовать ей;
- выполнять самоанализ.
- умение оценивать правильность выполнения действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его совершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;

Раздел –игровая подготовка,контрольные игры

Коммуникативные УУД:

- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;
- при игре адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнера;
- взаимодействовать со сверстниками в игре;
- задавать вопросы.

Раздел – инструкторская и судейская практика.

Личностные УУД:

- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается;
- готовность принять на себя ответственность;
- умение оценивать правильность выполнения действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его совершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;
- выполнять самоанализ.

В результате прохождения программного материала к концу реализации программы обучающиеся должны **знать** о

- технике безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- технике выполнения упражнений, последовательность, периодичность

уметь

1. владеть техническими и тактическими приемами
2. различать упражнения для спец. подготовки и ОФП
3. пользоваться правилами по Т/Б на занятиях ОФП,СФП,

Формой подведения итогов реализации программы является участие учащихся в соревнованиях по настольному теннису.

Учебно – тематический план

№	Темы	Календарный год, месяцы обучения									Количество часов за год
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	
1	Теоретическая подготовка	1			1	-		-		-	2
2	Общая физическая подготовка	1	1		4	1		4	4		15
3	Специальная физическая подготовка	2	1	1	1		1	1	2	2	11
4	Техническая подготовка	1	1	3	1	3	2	2	2		14
5	Тактическая подготовка		1	1	1	1	2	2	1	1	10
6	Игровая подготовка	2	2	1	1	2	2	1	1	1	14
7	Контрольные и календарные игры	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	Контрольные испытания	1	-	-	-	-	1	-	-	1	3
10	Всего часов за месяц	7	6	6	9	7	8	10	10	5	68

Содержание программы**Раздел : « Теоретическая подготовка» .****Теория :**

Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Содержание: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Содержание: Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Содержание: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Раздел - техническая подготовка

Теория - основы техники

Содержание: Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Обучающиеся должны знать:

- Гигиенические требования к обучающимся
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры

Практика:

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- Проявлять стойкий интерес к занятиям

Раздел : « Общая физическая подготовка »

Теория – знать и различать физические качества

- знать строевые команды .

--Техника безопасности при выполнении упражнений (ОФП)

-- Техника выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Практика -

- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

Уметь:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно

Раздел: « Специальная физическая подготовка».

Теория -

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Практика:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)
- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

Основные технические приемы:

Теория:

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Основные приёмы техники выполнения ударов.

Практика:

1. Исходные положения (стойки)

- а) правосторонняя
- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя

2. Способы передвижений

- а) бесшажный
- б) шаги
- в) прыжки
- г) рывки

3. Способы держания ракетки

- а) вертикальная хватка-«пером»
- б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»

4. Поддачи

- а) по способу расположения игрока
- б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

5. Технические приемы нижним вращением

- а) срезка
- б) подрезка

6. Технические приемы без вращения мяча

- а) толчок
- б) откидка
- в) подставка

7. Технические приемы с верхним вращением

- а) накат
- б) топс- удар

Уметь:

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

Раздел: «Тактическая подготовка».

Теория – правила игры в настольный теннис.

- значение тактической подготовки
- основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите

Практика :

Техника нападения.

Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ) .Шаги(одношажный, приставной, скрестный).Прыжки(с двух ног,с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

Техники подачи. Подброс мяча.Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча .Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

Игра в нападении. Накат слева, справа.

Раздел : Техника защиты.

Теория - знать:

Основные приёмы технических действий в нападении
и при противодействии в защите

Практика :

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

Обучающиеся должны знать:

-Основные приёмы тактических действий в нападении
и при противодействии в защите

Уметь:

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

Раздел: « Игровая подготовка».

Теория -Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений
- Основные правила настольного тенниса

Уметь:

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

Практика :

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости

Игровые спарринги:

- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

Раздел: « Судейство игр» .

Теория – обучающийся должен знать правила игры в настольный теннис.

Практика : Отработка навыков судейства школьных соревнований.

Раздел: « Требования к уровню подготовки учащихся».

Указания к выполнению контрольных упражнений.

Описание тестов.

Физическая подготовка:

Прыжок в длину с места

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты

- **Бег 30 метров**

Используется для определения скоростных качеств.

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

- **Бег 1000 метров**

Используется для определения скоростной выносливости.

- Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер, сажень

Нормативные требования по СФП

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований
- Правила выполнения нормативных требований

Уметь:

- Выполнить не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП.

Календарный учебный график .

№ урока	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Дата по факту
1	История возникновения настольного тенниса Овладение техникой передвижений и стоек. Подвижные игры.	1	6.09	
2	Горизонтальный способ держания ракетки. Овладение техникой передвижений и стоек.	1	6.09	
3	Овладение техникой передвижений и стоек. Учебная игра. ОФП.	1	13.09	
4	Горизонтальный способ держания ракетки. Овладение техникой передвижений и стоек.	1	13.09	
5	Правила игры, соревнования и системы их	1	20.09	

	проведения. Тренировочная игра.			
6	Вертикальный способ держания ракетки. Тренировочная игра.	1	20.09	
7	Изучение основных правил игры, ведения счета . Жонглирование мячом.	1	27.09	
8	Проведение игры из трех партий . Стыковые игры, система соревнований с выбыванием. Жонглирование мячом.	1	27.09	
9	Повторение способов держания ракетки. Учебная игра Бег, прыжки Общефизическая подготовка	1	4.10	
10	Вертикальный способ держания ракетки. Тренировочная игра.	1	4.11	
11	Овладение техникой передвижений и стоек.	1	11.10	
12	Нейтральная стойка игрока, левосторонняя, правосторонняя , Техника выполнения нейтральной стойки.	1	11.10	
13	Стойка игрока. Учебная игра Общефизическая подготовка	1	18.10	
14	Перемещения . Удары : удар толчком. Тренировочная игра.	1	18.10	
15	Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Учебная игра	1	25.10	
16	Изучение технического приема «подрезка» справа, подрезка слева, Учебная игра	1	25.10	
17	Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.	1	8.11	
18	Обучение техническому приему - срезка слева	1	8.11	
19	Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева	1	15.11	
20	Обучение техническому приему - срезка справа	1	15.11	
21	Учебная игра. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева	1	22.11	
22	Изучение технического приема – накат. Накат -	1	22.11	

	слева, накат – справа.			
23	Повторение техники держания ракетки .Учебная игра Бег, прыжки	1	29.11	
24	Изучение технического приема – накат. Накат - слева, накат – справа.	1	29.11	
25	Способы держания ракетки .Учебная игра Бег, прыжки подготовка.	1	6.12	
26	Техника выполнения подач(подброска мяча и сам удар).	1	6.12	
27	Правильная хватка ракетки и способы игры Учебная игра Бег прыжки.,	1	13.12	
28	Техника выполнения подач(подброска мяча и сам удар).	1	13.12	
29	Учебная игра. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева	1	20.12	
30	Подача прямым ударом – техника выполнения.	1	20.12	
31	Овладение техникой ударов и подач. Общефизическая подготовка.	1	27.12	
32	Техника подачи способом «маятник»	1	27.12	
33	Удары по мячу. Поддачи. Учебная игра.	1	10.01	
34	Техника подачи способом «маятник». Игры с мячом и ракеткой	1	10.01	
35	Удар без вращения мяча («толчок») справа, слева.	1	17.01	
36	Техника выполнения подачи способом «веер»	1	17.01	
37	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.	1	24.01	
38	Техника выполнения подачи способом «веер»	1	24.01	
39	Имитация ударов справа и слева, сочетание ударов.	1	31.01	
40	Игры с мячом и ракеткой. ОФП. Тренировочная игра.	1	31.01	
41	Имитация перемещений с выполнением ударов	1	7.02	
42	Игры с мячом и ракеткой. ОФП. Тренировочная	1	7.02	

	игра.			
43	Двухсторонняя игра. Общефизическая подготовка	1	14.02	
44	Тактическая подготовка. Общефизическая подготовка.	1	14.02	
45-46	Выбор позиции. Учебная игра.	2	21.02	
47-48	Игра в «крутиловку» вправо, влево.	2	28.02	
49-50	Свободная игра на столе. Общефизическая подготовка	2	7.03	
51-52	Игра на счет из одной, трех партий. Специальная физическая подготовка	2	14.03	
53-54	Основные тактические варианты игры. Специальная физическая подготовка	2	21.03	
55-56	Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. Специальная физическая подготовка	2	4.04	
57-58	Общефизическая подготовка . Игра на счет из одной, трех партий.	2	11.04	
59-60	Упражнения для развития физических способностей :скоростных, силовых, выносливости, координационных,	2	18.04	
61-62	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития физических способностей :скоростных, силовых, выносливости,	2	25.04	
63-64	Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста . Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости,	2	2.05	
65-66	Соревнования. Упражнения для развития физических способностей :скоростных, силовых выносливости ,соревнования.	2	16.05	
67-68	Тренировка мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Игра на счет из одной, трех партий.	2	23.05	
Итого		68		

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.

В рамках содержания первого раздела занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры настольный теннис. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами игры в настольный теннис .

Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащиеся получают представления о судействе игры, о жестах судьи. На занятиях используется беседа с детьми, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении всех разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию презентаций изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся.

Формы организации учебно-практической деятельности обучающихся:

- занятия в спортивном зале
- занятия на спортивных площадках
- групповая, коллективная работа обучающихся
- работа с основными терминами, понятиями
- самостоятельная работа обучающихся
- игровые
- практические.

Форма подведения итогов

- контрольная игра
- соревнования
- контрольные упр.

Диагностический материал УУД

Личностные УУД: отслеживается методом наблюдения уровень воспитанности. Рассматриваются такие показатели как:

- соблюдение норм поведения на занятиях, мероприятиях, в семье;
- взаимоотношения со сверстниками, с родителями, с педагогами;

Регулятивные УУД: умение организовать свою тренировочную деятельность

Познавательные УДД: включает логическое мышление при возникновении проблемных игровых ситуаций

- педагогические наблюдения.

Коммуникативные УУД: умения общаться, взаимодействовать с людьми.

- метод наблюдения.

Диагностическая аттестация .

Оценка практической подготовленности (хорошо, удовлетворительно).

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола(из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

Дидактические материалы

Наглядные, образовательные материалы по направлениям программы.

Лекционный материал, разъяснения терминологии.

Презентации, видеоподборки для обучающихся

Материально-техническое оснащение.

Для занятий настольным теннисом требуется:

- спортивный зал,
- спортивный инвентарь, набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, стойки – ограничители, скакалки для прыжков, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, теннисные столы
- спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки.

Каждый учащийся должен иметь:

- спортивную форму
- спортивную обувь

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

Список литературы для педагогов :

Учебное пособие для учителей и методистов «Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре» В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий // Москва «Просвещение» 2014 ,

Учебное пособие «Организация работы спортивных секций в школе» программы , рекомендации . Автор – составитель А.Н. Каинов. – Изд. 2-е. – Волгоград : Учитель , 2014.-167 с.

Список литературы для учащихся ;

- . Амелин, А.Н, Пашинин, В.А. «Настольный теннис» [Текст] / А.Н. Амелин, В.А. - Пашинин М.: «Физкультура и спорт», 2012. - 58 с.

Практическая подготовка[Текст] / М.О.Буянова, З.А.Кондратьева, С.И.Кобзева. - М.: Нолидж, 2012.-344 с.

Список используемой литературы для родителей :

- А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982год.
- Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.

План работы на осенних каникулах 01.11 – (10.40 – 11.20) , 02.11 - (10.40 – 11.20)

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения	Дата по факту	Кол-во часов
1.	Упражнения для развития физических способностей : скоростных, силовых, выносливости, координационных,	01.11.		1ч
2.	Двухсторонняя игра. Общефизическая подготовка	02.11		1ч.

План работы на весенних каникулах 28.03 – (10.40 – 11.20) , 29.03 - (10.40-11.20)

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения	Дата по факту	Кол-во часов
1.	Повторение техники держания ракетки .Учебная игра Бег, прыжки	28.03		1ч
2.	Удары по мячу. Поддачи. Учебная игра.	29.03		1ч.

Лист корректировки прохождения программы

[illegible]

«Согласовано»
Зам.директора по ВР А.С. Самчук.

Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью

46

листа (ов)

Директор школы

Н.В. Мартынянов



«Согласовано»
Зам.директора по ВР А.С. Самчук.

А.С. Самчук

