

Отдел образования администрации

Ржаксинского района Тамбовской области

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Ржаксинская средняя общеобразовательная школа № 2 имени Героя Советского Союза Г.А. Пономарёва»

Ржаксинского района Тамбовской области

|  |
| --- |
| Рассмотрено на  на заседании методического совета «Утверждаю»  Протокол № 4 от 02.05. 2023 г. Директор МБОУ «Ржаксинская  СОШ № 2 им.Г.А. Пономарёва»  Т.В.Рязанова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Приказ № 70/1 от 02.05. 2023 г. |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности**

**«Настольный теннис»**

**Стартовый уровень**

**Возраст детей: 11- 14 лет**

**Срок реализации: 2 года.**

Составитель:

Гаврилин Андрей Петрович

педагог дополнительного образования.

Ржакса

2023 год

**ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| ***1. Учреждение*** | Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Ржаксинская средняя общеобразовательная школа №2 им. Г.А.Пономарёва» |
| ***2. Полное название программы*** | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» |
| ***3. Сведения об авторах:*** | |
| *3.1. Ф.И.О., должность* | Гаврилин Андрей Петрович- педагог дополнительного образования |
| ***4. Сведения о программе:*** | |
| *4.1. Нормативная база* | Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;  Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г.№1726-р);  Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным  общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008;  Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);  Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»  -Устав МБОУ «Ржаксинская СОШ№2 имени Героя Советского Союза Г.А.Пономарёва» |
| *4.2. Область применения* | дополнительное образование |
| *4.3. Направленность* | физкультурно-спортивная |
| *4.4. Уровень освоения программы* | стартовый |
| *4.5. Вид программы* | общеразвивающая |
| *4.6. Возраст учащихся по программе* | 11-14 лет |
| *4.7. Продолжительность обучения* | 2 года |

**1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТРЕРИСТИК**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**1.1 Пояснительная записка**

**Направленность программы**

Программа «Настольный теннис» носит физкультурно – спортивную направленность.

**Новизна программы**

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Актуальность программы**

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение.

**Педагогическая целесообразность программы**

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Отличительная особенность программы**

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы заключается в самой природе учреждения дополнительного образования – это добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. Ребята сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

**Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа стартового уровня «Настольный теннис» рассчитана на работу с детьми среднего дошкольного возраста 11-14 лет.

**Условия набора учащихся**

Для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе стартового уровня «Настольный теннис» принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний) без предварительного отбора. При наличии медицинской справки.

**Объём и срок освоения программы**

Занятия первого года обучения проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью по 2 академических часа. На учебный год отводится 144 часа.

Занятия второго года обучения проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 2 академических часа. На учебный год отводится 144 часа.

Продолжительность одного занятия -2 часа (каждый час по 45 мин, 10 мин перерыв)

Наполняемость группы – 12 человек.

**Формы и режим занятий**

Обучение по программе «Настольный теннис» стартового уровня проводится в очной форме и предусматривает проведение аудиторных и практических занятий (теоретические, урок, учебно-тренировочные, контрольные).

Технология программы предусматривает проведение занятий по группам (12 человек), подгрупповые занятия (4-6 человек). Состав группы – постоянный.

**Схема возрастного и количественного распределения учащихся по группам, количество занятий в неделю, их продолжительность**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год  обучения | Количество  детей  в группах | Общее  количество  занятий  в неделю | Продолжительность  занятия, час | Общее  количество  часов  в неделю | Общее  количество  часов  в год |
| 1 | 12 | 2 | 1x2 (45 мин) | 4 | 144 |
| 2 | 12 | 2 | 1х2(45мин) | 4 | 144 |

**Формы организации занятий:**

-ознакомительное занятие – знакомство детей с новыми понятиями;

-тематическое занятие – работа над определённой темой;

- тренировочные;

- учебно-тренировочные;

- практические занятия;

-игровое занятие – стимулирования творческого потенциала ребёнка;

-комбинированное занятие – решение нескольких учебных задач.

**Структура занятия**

1.Построение – сообщение задачи занятия, теоретических сведений.

2.Разминка – подготовить организм ребёнка к выполнению определённой физической нагрузки.

3.Основная часть занятия – выполнение основной задачи занятия. Самостоятельная работа детей и индивидуальная помощь (при необходимости).

4.Заключительная часть – подведение итогов занятия. Обсуждение с детьми выполняемой ими работы в режиме диалога, обсуждение всех действий, выполненных на занятии, и обязательная похвала и благодарность каждому за совместную творческую деятельность.

**1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель** - создание условий для развития личности ребенка через знакомство и обучение игре в настольный теннис.

**ЗАДАЧИ 1года.**

**Образовательные**

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);

- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

- обучить учащихся технике 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 коммуникабельность, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

- пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи 2 года.**

**Образовательные**

- выучить правила игры настольный теннис;

- научить элементарные правила проведения соревнований по настольному теннису;

- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

**Развивающие**

- развить специальные качества теннисиста: силу, ловкость, быстроту реакции;

- развивать специальные двигательные способности посредством игры в теннис;

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга**;**

**Воспитательные**

- способствовать развитию индивидуальной активности обучающихся:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитывать коллективизм;

- пропаганда здорового образа жизни.

**1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ**

**Первый год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п**  **раздела** | **№**  **п/п**  **темы** | **Наименование раздела и темы** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теор.** | **Практ.** |
| **1.** | 1.1  1.2  1.3  1.4  1.5 | **Теоретические сведения.**  Физическая культура и спорт в России.  Состояние и развитие настольноготен-  ниса в России и за рубежом.  Влияние физических упражнений на  организм занимающихся.  Техника безопасности при занятиях  настольным теннисом.  Гигиена и режим спортсмена. | **10**  2  2  2  2  2 | **10**  2  2  2  2  2 | -  -  -  -  -  - |
| **2.** | 2.1  2.2  2.3  2.4  2.5  2.6  2.7 | **ОФП**  Значение общей физическойподго-  товке для спортсмена.  Общеразвивающие упражнения без  предметов.  Упражнения с предметами.  Акробатические упражнения.  Легкоатлетические упражнения.  Упражнения с отягощением и  сопративлением.  Спортивные игры. | **40**  4  6  6  6  6  6  6 | **4**  4  -  -  -  -  -  - | **36**  **-**  6  6  6  6  6  6 |
| **3.** | 3.1  3.2  3.3  3.4  3.5 | **Подвижные игры.**  **-** выносливость  - силу  - скоростно- силовые качества  -эстафет  -Дни здоровья. | **16**  3  3  3  3  4 | -  -  -  -  -  - | **16**  3  3  3  3  4 |
| **4.** | 4.1  4.2  4.3  4.4  4.5  4.6  4.7  4.8  4.9  4.10 | **СФП**  Специальные упражнения для развития  быстроты.  Специальные упражнения для развития быстроты реакции.  Специальные упражнения имитирующие  передвижения у теннисного стола  Имитационные упражнения с теннисной ракеткой.  Имитационные удары ракеткой слева и справа.  Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками.  Игра двумя ракетками поочерёдно.  Игра с партнёром двумя шариками на столе.  Набивание ракеткой.  Специальные упражнения для пальцев. | **30**  2  4  4  4  4  2  2  4  2  2 | -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  - | **30**  2  4  4  4  4  2  2  4  2  2 |
| **5.** | 5.1  5.2  5.3  5.4  5.5  5.6  5.7  5.8  5.9  5.10  5.11 | **Техническая подготовка.**  Понятие о спортивной технике.  Держание (хват) ракетки при подаче.  Держание (хват) ракетки при приёме.  Основная стойка.  Удары. Промежуточные.  Атакующие.  Защитные.  Подбрасывания теннисного шарика рукой.  Подачи. С верхним вращением.  С нижним вращением.  Смешанным вращением. | **22**  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2 | **2**  2  -  -  -  -  -  -  -  -  -  - | **20**  **-**  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2 |
| **6.** | 6.1  6.2  6.3  6.4  6.5 | **Тактическая подготовка.**  Понятие о тактике.  Основные позиции игрока.  Тактические упражнения и комбинации.  Выбор темпа игры.  Тактика одиночных встреч. | **12**  2  2  4  2  2 | **2**  2  -  -  -  - | **10**  -  2  4  2  2 |
| **7.** | 7.1  7.2 | **Правила игры.**  Изучение основных правил игры.  Разбор правил в игре. | **4**  2  2 | **2**  2  - | **2**  -  2 |
| **8.** | 8.1  8.2 | **Организация соревнований.**  Виды соревнований. Обязанности и права участников.  Проведение соревнований. | **6**  2  4 | **2**  2  - | **4**  -  4 |
| **9.** | 9.1  9.2 | **Контрольные испытания.**  Первоначальный контроль.  Итоговая аттестация первого года  обучения. | **4**  2  2 | -  -  - | **4**  2  2 |
|  |  | **Итого:** | **144** | **22** | **122** |

**Второй год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п**  **раздела** | **№**  **п/п**  **темы** | **Наименование раздела и темы** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теор.** | **Практ.** |
| **1.** | 1.1  1.2  1.3  1.4  1.5 | **Теоретические сведения.**  Развитие настольного тенниса.  Гигиена и режим дня спортсмена.  Гигиена мест занятий.  Закаливание организма.  Предупреждение травм.  Первая помощь при травме. | **10**  2  2  2  2  2 | **10**  2  2  2  2  2 | -  -  -  -  - |
| **2.** | 2.1  2.2 | **ОФП**  Общеразвивающие упражнения без предметов.  Упражнения с предметами. | **4**  2  2 | -  -  - | **4**  2  2 |
| **3.** | 3.1  3.2  3.3  3.4  3.5 | **Подвижные игры.**  Скоростно-силовые игры.  Игры на быстроту реакции.  Игры на внимание.  Игры на силу.  Игры на координацию. | **10**  2  2  2  2  2 | -  -  -  -  -  - | **10**  2  2  2  2  2 |
| **4.** | 4.1  4.2  4.3  4.4  4.5  4.6  4.7  4.8  4.9  4.10 | **СФП**  Специальные упражнения для пальцев.  Упражнения для развития скоростно-силовых и силовых качеств.  Упражнения для развития специальной выносливости.  Имитация перемещений у стола.  Имитация ударов.  Упражнения с отягощением.  Работа с теннисным мячом у стены.  Набивание теннисного шарика ракеткой.  Прыжковые упражнения и выпады у стола.  Имитационная игра в паре. | **30**  2  6  4  4  4  2  2  2  2  2 | -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  - | **30**  2  6  4  4  4  2  2  2  2  2 |
| **5.** | 5.1  5.2  5.3  5.4  5.5  5.6  5.7  5.8  5.9  5.10  5.11  5.12  5.13  5.14  5.15  5.16  5.17  5.18  5.19  5.20 | **Техническая подготовка.**  Основные виды вращения мяча.  Подачи толчком слева без вращения.  Ударом справа без вращения.  Удар слева с вращением.  Ударом слева «подрезкой».  Удар справа «подрезкой».  Удары тыльной стороной ракетки по  прямой без вращения.  Приём подачи «подставками» слева без вращения.  «Накат» слева против «подставки» без  вращения мяча.  «Накат» справа против «подставки» без вращения мяча.  «Накат» слева и справа против несильной «подрезки» с вращением мяча.  Атакующие удары.  Защитные удары.  Подачи «подрезкой» слева и справа в сочетании с атакующим ударом.  Отражение сложных подач ударами  «накат», «подрезка», «подставка».  Удары слева и справа против «подставок» «подрезок» с различными вращениями мяча.  Игра «подставкой» против «подставки» ударами «накат» слева и справа.  Игра неигровой рукой справа и слева.  Учебная игра в одиночку и в парах.  Сочетание изученных приёмов в игре. | **54**  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  4  2  2  4  4  4  4  2  4  4 | -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  - | **54**  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  4  4  4  4  4  4  4  2  4  4 |
| **6.** | 6.1  6.2  6.3  6.4  6.5  6.6.  6.7  6.8  6.9 | **Тактическая подготовка.**  Тактика нападения.  Тактика защиты.  Тактика одиночных игр.  Тактика парных игр.  Один против двух.  Тактика перемещений.  Тактика смешанных игр.  Сочетание тактических приёмов.  Психологическая подготовка. | **20**  2  2  2  2  2  2  2  4  2 | **4**  -  -  -  -  -  -  -  2  2 | **16**  2  2  2  2  2  2  2  2  - |
| **7.** | 7.1  7.2  7.3  7.4 | **Правила игры.**  Изучение правил игры.  Подготовка мест занятий настольным теннисом.  Подготовка инвентаря для игры.  Разбор правил игры в учебной игре. | **8**  2  2  2  2 | **2**  2  -  -  - | **6**  -  2  2  2 |
| **8.** | 8.1  8.2 | **Организация соревнований.**  Проведение соревнований внутри  группы.  Проведение соревнований между  школами. | **4**  2  2 | **-**  -  - | **4**  -  2 |
| **10.** | 10.1  10.2 | **Контрольные испытания.**  Первоначальный контроль по общей и специальной физической подготовке.  Переводной контроль по специальной и технической подготовке (практика). | **4**  2  2 | **-**  -  - | **4**  2  2 |
|  |  | **Итого:** | **144** | **16** | **128** |

**Содержание изучаемого материала 1 года обучения.**

**Раздел 1.Теоретические сведения (10 часов).**

**Теория .**

**Тема 1.1 Физическая культура и спорт в России(2 часа).**Физическая культура – составная часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Достижения российских спортсменов

на международных соревнованиях.

**Тема 1.2 Состояние и развитие настольного тенниса в России и за рубежом(2 часа).**

Появление игры в стране, её распространение, техника, тактика, особенности инвентаря.

Проведение первых международных соревнований и участие в них советских и российских спортсменов. Особенности современной игры.

**Тема 1.3 Влияние физических упражнений на организм занимающихся(2 часа).**

Систематические занятия физическими упражнениями- важное условие укрепления здоровья и достижения высоких спортивных результатов.

**Тема 1.4 Техника безопасности при занятиях настольным теннисом(2 часа).**

Описание игры, её особенности. Меры безопасности при игре в настольный теннис.

**Тема 1.5 Гигиена и режим спортсмена(2 часа).** Форма для занятий. Гигиена тела.

Гигиена мест занятий. Режим питания и питьевой режим. Закаливание организма.

Значение разминки.

**Раздел 2. ОФП (4 часа теория, 36 часов практика).**

**Теория.**

**Тема 2.1 Значение общей физической подготовки для спортсмена (теория 4 часа).**

Понятие общей физической подготовки. Почему ОФП отводится много места на начальном этапе. Как ОФП влияет на развитие физической подготовленности спортсмена,

его спортивные достижения.

**Практика.**

**Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения без предметов (практика 6 часов).**

Строевые упражнения. Строй, шеренга, фланг, колонна. Упражнения типа утренней зарядки. Упражнения для рук, ног, туловища. Упражнения на координацию движений.

Упражнения из разных исходных положений.

**Тема 2.3 Упражнения с предметами (практика 6 часов).** Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, теннисными ракетками. С сопротивлением, отягощением.

**Тема 2.4 Акробатические упражнения (практика 6 часов).** Разные виды кувырков.

Упражнения в равновесии. Упражнения на гибкость, силу, ловкость. Упражнения на

растяжку.

**Тема 2.5 Легкоатлетические упражнения (практика 6 часов).** Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Бег с преодолением препятствий.

Прыжковые упражнения, многоскоки, прыжки на двух, на одной ноге. Прыжки со скакалкой. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, из различных положений.

**Тема 2.6 Спортивные игры (практика 6 часов).** Игра в футбол.

**Раздел 3. Подвижные игры (практика 16 часов).**

**Практика.**

Подвижные игры на выносливость, силу, скоростно- силовые качества. Разные виды эстафет. Дни здоровья.

**Раздел 4. СФП (практика 30 часов).**

**Практика.**

**Тема 4.1 Специальные упражнения для развития быстроты (практика 2 часа).** Бег на короткие дистанции: 10, 30, 60 м. из разных исходных положений.

**Тема 4.2 Специальные упражнения для развития быстроты реакции (практика 4 часа).** Упражнения с теннисными шариками. Ловля теннисного мяча, отскочившего от стенки. Ловля тен. мяча в полёте.

**Тема 4.3 Специальные упражнения имитирующие передвижения у теннисного стола**

**(практика 4 часа).** Шаги, прыжки, выпады в медленном темпе и быстром, по сигналу и без сигнала.

**Тема 4.4 Имитационные упражнения с теннисной ракеткой (практика 4 часа).** Упражнения с простой ракеткой, с утяжелённой ракеткой.

**Тема 4.5 Имитационные удары ракеткой справа и слева (практика 4 часа).**Имитационные удары ракеткой справа. Имитационные удары ракеткой слева у теннисного стола, у стены.

**Тема 4.6 Различные виды жонглирования (практика 2 часа).** Жонглирование одним теннисным шариком, двумя. Одной рукой, двумя.

**Тема 4.7 Игра двумя ракетками поочерёдно (практика 2 часа).** Упражнения двумя

ракетками.

**Тема 4.8 Игра с партнёром двумя шариками на столе (практика 4 часа).** Игра с партнёром у теннисного стола двумя мячами, шариками.

**Тема 4.9 Набивание ракеткой (практика 2 часа).** Набивание мяча ракеткой.

Набивание тен. шарика ракеткой.

**Тема 4.10 Специальные упражнения для пальцев рук (практика 2 часа).** Упражнения

для кистей и пальцев рук.

**Раздел 5. Техническая подготовка (2 часа теория, 20 часов практика).**

**Теория.**

**Тема 5.1 Понятие о спортивной технике (теория 2 часа).** Понятие о спортивно технике. Активная, разнообразная, точная игра –основа мастерства в теннисе.

**Практика.**

**Тема 5.2 Держание (хват) ракетки при подаче (практика 2 часа).** Упражнения на овладение техникой держания ракетки при подачи.

**Тема 5.3 Держание (хват) ракетки при приёме (практика 2 часа).** Упражнения на овладение техникой держания ракетки при приёме.

**Тема 5.4 Основная стойка (практика 2 часа ).** Техника основной стойки теннисиста.

**Тема 5.5 Удары. Промежуточный (практика 2 часа).** Техника промежуточного удара.

**Тема 5.6 Атакующий (практика 2 часа).** Работа над техникой атакующего удара.

**Тема 5.7 Защитный (практика 2 часа).** Работа у стола над техникой защитного удара.

**Тема 5.8 Подбрасывание теннисного шарика (практика 2 часа).** Техника подбрасывания теннисного шарика одной рукой. Выполнение удара после подбрасывания.

**Тема 5.9 Подача с верхним вращением (практика 2 часа).** Техника подач с верхним вращением.

**Тема 5.10 Подача с нижним вращением (практика 2 часа).** Техника подач с нижним вращением.

**Тема 5.11Смешанные подачи (практика 2 часа).** Техника смешанных подач.

**Раздел 6. Тактическая подготовка (2 часа теория, 10 часов практика).**

**Теория.**

**Тема 6.1 Понятие о тактике (теория 2 часа).** Дать понятие о спортивной тактике.

Взаимосвязь и взаимозависимость тактики и техники. Их влияние на результат.

**Практика.**

**Тема 6.2. Основные позиции игрока (практика 2 часа).** Выбор позиций игрока для ведения игры.

**Тема 6.3 Тактические упражнения и комбинации (практика 4 часа).** Разработка тактических комбинаций для ведения игры.

**Тема 6.4 Выбор темпа игры (практика 2 часа).** Применение тактических приёмов при выборе темпа игры.

**Тема 6.5 Тактика одиночных встреч (практика 2 часа).** Планирование тактических действий при одиночных встречах.

**Раздел 7. Правила игры (2 часа теория, 2 часа практика).**

**Теория.**

**Тема 7.1 Основные правила игры (теория 2 часа).** Познакомить обучающихся с основными правилами игры в настольный теннис.

**Практика.**

**Тема 7.2 Разбор правил в игре (практика 2 часа).** Применение основных правил

в учебной игре.

**Раздел 8. Организация соревнований (2 часа теория, 4 часа практика).**

**Теория.**

**Тема 8.1 Виды соревнований. Права и обязанности участников (теория 2 часа).**

Какие бывают соревнования. Какие имеют права участники соревнований. Какие обязанности.

**Практика.**

**Тема 8.2 Проведение соревнований (практика 4 часа).** Организация и проведение соревнований внутри группы.

**Раздел 9. Контрольные испытания (4 часа).**

**Практика.**

**Тема 9.1 Первоначальный контроль (практика 2 часа).** Первоначальный контроль по

общей физической подготовки.

**Тема 9.2 Итоговая аттестация первого года обучения (практика 2часа).** Итоговое тестирование по общей и специальной физической подготовки первого гола обучения.

**Содержание изучаемого материала 2 года обучения.**

**Раздел 1. Теоретические сведения (10 часов теория).**

**Теория.**

**Тема 1.1 Развитие настольного тенниса (2часа).** Продолжить знакомить обучающихся с развитием настольного тенниса в России и за рубежом.

**Тема 1.2 Гигиена и режим спортсмена (2часа).** Восстановление организма после занятия. Ежедневная утренняя гимнастика. Уход за телом.

**Тема 1.3 Гигиена мест занятий (2часа).** Каким должно быть место для начало занятия настольным теннисом. Как привести в порядок стол, инвентарь.

**Тема 1.4 Закаливание организма (2часа).** Ежедневные водные процедуры.

Прогулки на свежем воздухе. Витамины.

**Тема 1.5 Предупреждение травм (2часа).** Соблюдение техники безопасности на занятиях

настольным теннисом. Самостраховка во время игры.Первая помощь при травме.

**Раздел 2. ОФП (4 часов практика).**

**Практика.**

**Тема 2.1 Общеразвивающие упражнения без предметов (2часа).** Упражнения для мышц туловища, ног, рук и плечевого пояса. Строевые упражнения. Ходьба и бег.

**Тема 2.2 Упражнения с предметами (2часа).** Упражнения с гантелями, скакалками,

теннисным мячом, футбольным мячом.

**Раздел 3. Подвижные игры (10 часов практика).**

**Практика.**

Игры на внимание, координацию движений, силу, выносливость. Различные виды эстафет. « Весёлые старты». Дни здоровья.

**Раздел 5. СФП (30 часов практика).**

**Практика.**

**Тема 5.1 Специальные упражнения для пальцев (2часа).** Упражнения для кисти и пальцев рук.

**Тема 5.2 Упражнения для развития скоростно- силовых и силовых качеств (6 часов).**

Бег на короткие дистанции со сменой направлений из разных исходных положений.

По сигналу и без сигнала. Выпрыгивания вверх на двух ногах и на одной ноге, выпрыгивания из полного приседа. Отжимания от гимнастической скамейки и от пола.

**Тема 5.3 Специальная выносливость (4 часа).** Длительная работа у теннисного стола.

Имитация игры на время.

**Тема 5.4 Имитация перемещений у стола (4часа).**Перемещение в 3-х метровой зоне по схеме «треугольник» на количество повторений. Перемещение со сменой направлений.

**Тема 5.5 Имитация ударов (4часа).** Удары справа и слева на количество повторений.

Сочетание ударов справа и слева на количество повторений.

**Тема 5.6 Упражнение с отягощением (2часа**). Упражнения с утяжелённой ракеткой.

Игра теннисным мячом на столе. Работа с сопротивлением.

**Тема 5.7 Работа с теннисным мячом у стены (2 часа).** Работа ракеткой и теннисным мячом у стены на точность и на скорость.

**Тема 5.8 Набивание теннисного шарика ракеткой (2часа).** Работа с ракеткой и теннисным шариком.

**Тема 5.9 Прыжки и выпады у стола (2часа).** Работа у теннисного стола, прыжки в сторону, выпады в сторону.

**Тема 5.10 Имитационная игра в паре (2часа).** Работа у стола в паре.

**Раздел 6. Техническая подготовка (54часов практика).**

**Практика.**

**Тема 6.1 Основные виды вращения мяча (2часа).** Основные виды вращения мяча.

**Тема 6.2 Подачи толчком слева без вращения (2часа).** Разучить подачу толчком слева без вращения мяча.

**Тема 6.3 Удар справа без вращения (2часа).** Разучить удар справа без вращения мяча.

**Тема 6.4 Удар слева, справа с вращением (2часа).** Разучить удары слева, справа с вращением мяча.

**Тема 6.5 Удары слева «подрезкой» (2часа).** Разучить технику удара слева «подрезкой».

**Тема 6.6 Удар справа «подрезкой» (2часа).** Разучить технику удара справа «подрезкой».

**Тема 6.7 Удары тыльной стороной ракетки по прямой без вращения (2часа).** Совершенствовать технику удара тыльной стороной ракетки по прямой без вращения.

**Тема 6.8 Приём подачи «подставками» слева, справа без вращения (2часа).** Разучить технику подачи «подставками» слева, справа без вращения мяча.

**Тема 6.9 «Накат» слева против «подставки» без вращения (2часа).** Разучить технику «накат» слева против «подставки» без вращения мяча.

**Тема 6.10 «Накат» справа» против «подставки» без вращения (2часа).** Разучить технику «накат» справа против «подставки» без вращения мяча.

**Тема 6.11 «Накат» слева и справа против несильной «подрезки» с вращением мяча (4часа).** Разучить технику «накат» слева и справа против «подрезки» с вращением мяча.

**Тема 6.12 Атакующие удары (2часа).** Совершенствовать технику атакующих ударов.

**Тема 6.13 Защитные удары (2часа).** Совершенствовать технику защитных ударов.

**Тема 6.14 Подачи «подрезкой» слева и справа в сочетании с атакующим ударом (4часа).** Разучить технику подачи «подрезкой» слева и справа в сочетании с атакующим ударом.

**Тема 6.15 Отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» (4часа).** Разучить технику отражения сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка».

**Тема 6.16 Удары слева и справа против «подставок» «подрезкой» с различными вращениями мяча (4часа).** Разучить технику ударов слева и справа против «подставок» «подрезкой» с различными вращениями мяча.

**Тема 6.17 Игра «подставкой» против «подставки» «накатами» слева и справа (4часа).** Разучить технику игры «подставкой» против «подставки» «накатами» справа и слева.

**Тема 6.18 Игра неигровой рукой справа и слева (2часа).** Совершенствовать технику игры неигровой рукой справа и слева.

**Тема 6.19 Учебная игра в одиночку и в парах (4часа).** Совершенствовать технику игры

в одиночку и в парах.

**Тема 6.20 Сочетание изученных технических приёмов в игре (4часа).** Совершенствовать сочетание изученных технических приёмов в игре. Отработка отдельных технических приёмов.

**Раздел 7. Тактическая подготовка (16 часов практиа).**

**Практика**

**Тема 7.1 Тактика нападения (2часа).** Разучить и совершенствовать тактику нападения в учебной игре.

**Тема 7.2 Тактика защиты (2часа).** Разучить и совершенствовать тактику защиты в игре.

**Тема 7.3 Тактика одиночных игр (2часа).** Разучить и совершенствовать тактику одиночных игр.

**Тема 7.4 Тактика парных игр (2часа).** Разучить и совершенствовать тактику парных игр.

**Тема 7.5 Один против двух (2часа).** Учебная игра одного против двух игроков.

**Тема 7.6 Тактика перемещения (2часа).** Совершенствовать тактику перемещения у теннисного стола.

**Тема 7.7 Тактика смешанных игр (2часа).** Совершенствовать тактику смешанных игр.

**Тема 7.8 Сочетание тактических приёмов (2 часа практика)**

**Теория.**

**(2 часа теория).** Совершенствовать сочетание тактических приёмов в учебной игре.

**Тема 7.9 Психологическая подготовка (2часа теория**).

**Теория.**

Работа над психологической подготовкой.

**Раздел 8. Правила игры (8 часов).**

**Теория.**

**Тема 8.1 Изучение правил игры (2часа теория).** Дальнейшее изучение основных правил игры в настольный теннис.

**Практика.**

**Тема 8.2 Подготовка мест занятий настольным теннисом (2часа практика).** Научить, как готовить место для занятий настольным теннисом.

**Тема 8.3 Подготовка инвентаря для игры (2часа практика).** Научить, как готовить инвентарь для игры.

**Тема 8.4 Разбор правил игры в учебной игре (2часа практика).** Научить правильно использовать правила игры в учебной игре.

**Раздел 9. Организация соревнований (4 часа).**

**Практика.**

**9.1 Проведение соревнований внутри группы. (2 часа).**

**9.2 Проведение соревнований между школами.(2часа).**

**Раздел 10. Контрольные испытания (часа).**

**Практика.**

**Тема 10.1 Первоначальный контроль (2часа практика).** Первоначальный контроль по общей и специальной подготовке.

**Тема 10.2 Переводной контроль (2часа практика).** Контроль по специальной и технической подготовке.

**1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

По итогам реализации программы стартового уровня «Настольный теннис» ожидаются следующие результаты.

**1. Личностные:**

-развитие навыков коммуникативного общения учащихся со сверстниками и педагогами;

-развитие мотивации познавательных интересов;

-развитие самооценки собственной деятельности;

**2. Предметные:**

- формирование начальных компетенций учащихся в области выполнения физических упражнений.

**Учащиеся первого года обучения**

**1. должны знать:**

**Образовательная –**простейшие правила игры настольный теннис.

**Развивающая–**как формировать и развивать морально – волевые качества;

- прививать интерес к систематическим занятиям физкультурой.

**Воспитательная-**как должен ребенок себя вести в коллективе, каким должен быть внешний вид занимающегося.

**2. должен уметь.**

**Образовательная-** выполнять простые элементы игры настольный теннис.

**Развивающая-** формировать потребность в самостоятельным занятиям; развивать всесторонне гармонические физические способности.

**Воспитательная-**следить за внешним видом, быть вежливым с товарищами по коллективу.

**Учащиеся первого года обучения**

**1. должны знать:**

**Образовательная –** расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;

- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

**Развивающая–** улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам.

**Воспитательная-** повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям

**2. должен уметь.**

**Образовательная-** проводить специальную разминку для теннисиста

- освоят приемы тактики игры в настольный теннис;

- овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.

**-** выполнять простые элементы игры настольный теннис.

**Развивающая-** приучать организм к сложным координационным движениям.

**Воспитательная-**воспитывать чувство игры за и на команду.

**3. Метапредметные:**

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

-умение организации рабочего места;

-умение соблюдения правил техники безопасности;

-умение анализировать и оценивать свои действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

**-**развитие речевых навыков при обсуждении технически элементов физических упражнений;

-повышение интереса к выполнению физических упражнений, как способу самовыражения.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

-умение сотрудничать со своими сверстниками, оказывать товарищескую помощь, проявлять самостоятельность;

-умение вырабатывать навыки адекватного поведения.

**2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

**2.1 Календарный учебный график.**

Количество учебных недель – 36

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебный триместр** | **Даты**  **начала**  **и окончания триместра** | **Сроки**  **каникул** | **Число**  **учебных**  **недель по программе** | | **Число**  **учебных**  **дней по**  **программе** | | **Количество**  **учебных**  **часов по**  **программе** | |
| **Первый год обучения** | | | | | | | | |
| Первый триместр | 04.09 – 17.11 | 09.10 – 16.10  20.11- 26.11 | | 10 | | 10 | | 20 |
| Второй триместр | 27.11 – 16.02 | 01.01 – 07.01  19.02-25.02 | | 11 | | 11 | | 22 |
| Третий триместр | 26.03 – 31.05 | 09.04-15.04 | | 13 | | 13 | | 26 |
|  |  | **ИТОГО** | | **34 недели** | | **34 дня** | | **68часов** |

*Годовой календарный учебный график*

*МБОУ  «Ржаксинская СОШ №2 им. Г.А. Пономарева»*

*на 2023 – 2024 учебный год (34 учебные недели)*

1 триместр

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 семестр  1 сентября – 8 октября  (5 недель) | | | | | | | | **Творческие**  **каникулы** | 2 семестр  16 октября – 19 ноября  (5 недель) | | | | | | **Каникулы** |
| Сентябрь | | | | | | Октябрь | | | | | Ноябрь | | | | |
| Пн |  | 4 | 11 | 18 | 25 | Пн | 2 | 9 | 16 | 23 | Пн | 30 | 6 | 13 | 20 |
| Вт |  | 5 | 12 | 19 | 26 | Вт | 3 | 10 | 17 | 24 | Вт | 31 | 7 | 14 | 21 |
| Ср |  | 6 | 13 | 20 | 27 | Ср | 4 | 11 | 18 | 25 | Ср | 1 | 8 | 15 | 22 |
| Чт |  | 7 | 14 | 21 | 28 | Чт | 5 | 12 | 19 | 26 | Чт | 2 | 9 | 16 | 23 |
| Пт | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | Пт | 6 | 13 | 20 | 27 | Пт | 3 | 10 | 17 | 24 |
| Сб | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | Сб | 7 | 14 | 21 | 28 | Сб | 4 | 11 | 18 | 25 |
| Вс | 3 | 10 | 17 | 24 | 1 | Вс | 8 | 15 | 22 | 29 | Вс | 5 | 12 | 19 | 26 |

2 триместр

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 семестр  27 ноября – 31 декабря  (5 недель ) | | | | | | | Каникулы | | | 4 семестр  08 января - 18 февраля  (6 недель) | | | | | | | Творческие  каникулы |
| Декабрь | | | | | | | Январь | | | | | | Февраль | | | | |
| Пн | 27 | 4 | 11 | 18 | 25 | Пн | | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | Пн |  | 5 | 12 | 19 |
| Вт | 28 | 5 | 12 | 19 | 26 | Вт | | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | Вт |  | 6 | 13 | 20 |
| Ср | 29 | 6 | 13 | 20 | 27 | Ср | | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | Ср |  | 7 | 14 | 21 |
| Чт | 30 | 7 | 14 | 21 | 28 | Чт | | 4 | 11 | 18 | 25 |  | Чт | 1 | 8 | 15 | 22 |
| Пт | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | Пт | | 5 | 12 | 19 | 26 |  | Пт | 2 | 9 | 16 | 23 |
| Сб | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | Сб | | 6 | 13 | 20 | 27 |  | Сб | 3 | 10 | 17 | 24 |
| Вс | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | Вс | | 7 | 14 | 21 | 28 |  | Вс | 4 | 11 | 18 | 25 |

3 триместр

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 семестр  26 февраля– 08 апреля  (6 недель) | | | | | | | | | | Каникулы | 6 семестр  15 апреля – 31 мая  (7 недель) | | | | | | |
| Март | | | | | | Апрель | | | | | | | | Май | | | |
| Пн | 26 | 4 | 11 | 18 | 25 | | Пн | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | Пн |  | 6 | 13 | 20/27 |
| Вт | 27 | 5 | 12 | 19 | 26 | | Вт | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | Вт |  | 7 | 14 | 21/28 |
| Ср | 28 | 6 | 13 | 20 | 27 | | Ср | 3 | 10 | 17 | 24 |  | Ср | 1 | 8 | 15 | 22/29 |
| Чт | 29 | 7 | 14 | 21 | 28 | | Чт | 4 | 11 | 18 | 25 |  | Чт | 2 | 9 | 16 | 23/30 |
| Пт | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | | Пт | 5 | 12 | 19 | 26 |  | Пт | 3 | 10 | 17 | 24/31 |
| Сб | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | | Сб | 6 | 13 | 20 | 27 |  | Сб | 4 | 11 | 18 | 25 |
| Вс | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | | Вс | 7 | 14 | 21 | 28 |  | Вс | 5 | 12 | 19 | 26 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Каникулы |
|  | Школьный мониторинг качества обучения (вводный, промежуточный, итоговый контроль) |
|  | Промежуточная аттестация |

**2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Материально-технические обеспечение**

1. Кабинет, соответствующий требованиям:

-СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (температура 18-21 градус Цельсия; влажность воздуха в пределах 40-60 %);

-Госпожнадзора.

**Оборудование**

- наличие просторного зала;

- теннисных столов, ракеток, теннисных шариков;

- для развития силовых способностей детей: тренажеры, гантели, набивные мячи;

- наглядная информация, методические пособия в виде информационных схем и таблиц по правилам проведения;

- наличие у воспитанников удобной тренировочной формы.

**Информационное обеспечение -** аудио-, видео-, фото-,интернет источники;

**Методическое обеспечение**

Диагностические материалы:

-анкеты для родителей и учащихся «Удовлетворенность качеством образовательного процесса».

Методические разработки:

-методические рекомендации для педагогов дополнительного образования «Развитие физичесих способностей детей дошкольного возраста».

**Кадровое обеспечение**

Педагог, организующие образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе стартового уровня «Настольный теннис» имеет высшее образование.

**2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по дополнительной общеразвивающей программе стартового уровня «Настольный теннис» применяется:

**Текущий контроль -** осуществляется в конце каждого занятия, работы оцениваются по следующим критериям – качество выполнения изучаемых на занятии упражнений, степень самостоятельности, уровень сознательного подхода к решению проблемы. Формы проверки: собеседование, самостоятельная работа.

**Промежуточный контроль -** осуществляется в середине учебного года, как ребёнок осваивает программу.

Форма проверки: сдача контрольных нормативов.

**Итоговая аттестация –** проводится по окончанию обучения по дополнительной образовательной программе. Форма проверки: выполнение контрольных нормативов.

**Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов** по программе при проведении **текущего контроля** универсальных учебных действий являются:

-журнал посещаемости объединения;

-работа детей на занятиях;

-отзывы родителей о работе творческого объединения.

**Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов** программы при проведении **промежуточного контроля** являются:

- выполнение техники отдельных элементов;

- индивидуальные качества ребёнка**.**

**Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов** программы при проведении **контроль по окончанию года** являются:

контрольная диагностика.

Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов программы являются:

-фото ивидео записи занятий и тренировок.

**2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

При оценке качества реализации программы применяются следующие диагностические методики

-физические навыки;

-проявление самостоятельности;

-индивидуальность.

Оценочные материалы программы разработаны с учетом требований к стартовому уровню освоения учебного материала и предусматривает отслеживание уровня начальных навыков, уровня освоения начальных теоретических знаний.

**2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе стартового уровня «Настольный теннис» основано на следующих **принципах:**

-гуманизации образования (необходимость бережного отношения к каждому ребенку как личности);

-от простого - к сложному (взаимосвязь и взаимообусловленность всех компонентов программы);

-единства индивидуального и коллективного (развитие индивидуальных черт и способностей личности в процессе коллективной деятельности, обеспечивающий слияние в одно целое различных индивидуальностей с полным сохранением свободы личности в процессе коллективных занятий);

-психологической комфортности (создание на занятии доброжелательной атмосферы);

-индивидуальности (выбор способов, приемов, темпа обучения с учетом различия детей, уровнем их творческих способностей);

-наглядности (достижение задач при помощи иллюстраций, электронных презентаций, педагогических рисунков, натуры);

-дифференцированного подхода (использование различных методов и приемов обучения, разных упражнений с учетом возраста, способностей детей);

-доступности и посильности (подача учебного материала соответственно развитию творческих способностей и возрастным особенностям учащихся).

При реализации программы используется следующие **методы обучения:**

-словесный (беседа, рассказ, обсуждение, игра);

-наглядный (демонстрация схем, картограмм);

-репродуктивный (воспроизводящий);

-проблемно-поисковый (индивидуальный или коллективный способ решения проблемы, поставленной перед учащимися);

-творческий.

При реализации программы используется следующие **методы воспитания:**

-упражнение (отработка и закрепление полученных компетенций);

-мотивация (создание желания заниматься определенным видом деятельности);

-стимулирование (создание ситуации успеха);

- поощерения.

**формы организации образовательного процесса:**

Основными формами образовательного процесса являются беседы, практические занятия, тренировочные занятия, игры. На всех этапах освоения программы используется индивидуальная, парная и коллективная формы организации процесса обучения.

**формы организации учебного занятия:** Обучение по программе «Настольный теннис» стартового уровня проводится в очной форме и предусматривает проведение аудиторных и практических занятий (теоретические, урок, учебно-тренировочные, контрольные).

Технология программы предусматривает проведение занятий по группам (10-12 человек), подгрупповые занятия (4-6 человек), индивидуальные занятия (одаренные дети)

Для достижения цели и задач программы предусматриваются **педагогические технологии** разноуровневого, развивающего, компетентностно-ориентированного, индивидуального, группового обучения, коллективной творческой деятельности. Данные технологии учитывают интересы, индивидуальные возрастные и психологические особенности каждого учащегося, уровень стартовых образовательных компетенций

**Методическое обеспечение программы**

**1год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел и темы программы** | **Формы**  **занятий** | **Приёмы и**  **методы** | **Дидакти-**  **ческий**  **материал и техни-**  **ческое ос-**  **нащение** | **Формы**  **подведе-**  **ния**  **итогов** |
| 1. | Теоретические сведения. | Беседа,  рассказ. | Словесный,  наглядный,  самостоя-  тельный | Справочные  издания,  книги, кар-  тинки. | Опрос по  темам. |
| 2. | ОФП | Рассказ,  показ,  практичес-  кие занятия. | Словесный,  наглядный,  практический. | Спортивный  инвентарь,  зал. | Контроль-  ные испытания,  тесты. |
| 3. | Подвижные игры. | Практические  занятия. | Метод под  руководством  учителя. | Зал для  занятий. | Эстафеты,  конкурсы. |
| 4. | Спортивные игры.  Футбол. | Беседа,  практическое  занятие. | Словесный,  наглядный,  самостоятель-  ный. | Футбольный мяч,  площадка для игры. | Контрольная  игра. |
| 5. | СФП | Беседа,  тренировка. | Словесный,  наглядный,  практический. | Зал для  занятий,  спортивный  инвентарь. | Контрольные  испытания.  Зачёт. |
| 6. | Техническая подготовка. | Беседа,  тренировка. | Словесный,  наглядный,  самостоятельный. | Спортивный  инвентарь,  теннисные  столы, ракетки,  мячи. | Контрольные  испытания,  тесты,  опрос по  темам. |
| 7. | Тактическая подготовка. | Рассказ,  беседа,  практическое  занятие. | Словесный,  практический,  репродуктивный,  самостоятельный. | Спортивный  инвентарь,  теннисные  столы,  ракетки,  мячи. | Тестирова-  ние по  темам. |
| 8. | Правила игры. | Рассказ,  беседа,  тренировка. | Словесный,  под руководством  учителя,  самостоятельный. | Правила  игры в  настольный  теннис. | Опрос по  темам,  тестирова-  ние. |
| 9. | Организация соревнований. | Практическое  занятие,  соревнование. | Практический,  под руководст-  вом учителя,  самостоятельный. | Зал для  проведения  соревнований,  спортивный  инвентарь. | Соревнования. |
| 10. | Контрольные  испытания. | Практические  занятия. | Практический,  самостоятельный. | Спортивный  инвентарь. | Контрольные  испытания,  тестирование. |

**Методическое обеспечение программы**

**2год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел и темы программы** | **Формы**  **занятий** | **Приёмы и**  **методы** | **Дидакти-**  **ческий**  **материал и техни-**  **ческое ос-**  **нащение** | **Формы**  **подведе-**  **ния**  **итогов** |
| 1. | Теоретические сведения. | Беседа,  рассказ. | Словесный,  наглядный,  самостоя-  тельный | Справочные  издания,  книги, кар-  тинки. | Опрос по  темам. |
| 2. | ОФП | Рассказ,  показ,  практичес-  кие занятия. | Словесный,  наглядный,  практический. | Спортивный  инвентарь,  зал. | Контроль-  ные испытания,  тесты. |
| 3. | Подвижные игры. | Практические  занятия. | Метод под  руководством  учителя. | Зал для  занятий. | Эстафеты,  конкурсы. |
| 4. | Спортивные игры.  Футбол. | Беседа,  практическое  занятие. | Словесный,  наглядный,  самостоятель-  ный. | Футбольный мяч,  площадка для игры. | Контрольная  игра. |
| 5. | СФП | Беседа,  тренировка. | Словесный,  наглядный,  практический. | Зал для  занятий,  спортивный  инвентарь. | Контрольные  испытания.  Зачёт. |
| 6. | Техническая подготовка. | Беседа,  тренировка. | Словесный,  наглядный,  самостоятельный. | Спортивный  инвентарь,  теннисные  столы, ракетки,  мячи. | Контрольные  испытания,  тесты,  опрос по  темам. |
| 7. | Тактическая подготовка. | Рассказ,  беседа,  практическое  занятие. | Словесный,  практический,  репродуктивный,  самостоятельный. | Спортивный  инвентарь,  теннисные  столы,  ракетки,  мячи. | Тестирова-  ние по  темам. |
| 8. | Правила игры. | Рассказ,  беседа,  тренировка. | Словесный,  под руководством  учителя,  самостоятельный. | Правила  игры в  настольный  теннис. | Опрос по  темам,  тестирова-  ние. |
| 9. | Организация соревнований. | Практическое  занятие,  соревнование. | Практический,  под руководст-  вом учителя,  самостоятельный. | Зал для  проведения  соревнований,  спортивный  инвентарь. | Соревнования. |
| 10. | Контрольные  испытания. | Практические  занятия. | Практический,  самостоятельный. | Спортивный  инвентарь. | Контрольные  испытания,  тестирование. |

**Литература**

**Для педагога:**

1. Видякин М.В. «Настоящему учителю физкультуры», Волгоград. Учитель; 2004 г.

2. Иванов В.С. «Теннис на столе». М., «Физкультура и спорт»; 1970 г.

3. Лещинский Л.А. «Берегите здоровье». М., «Физкультура и спорт»; 1995 г.

4. Петровский Б.В. «Популярная медицинская энциклопедия». М., 1981 г.

5. Самодумская Ю.А. «Физкульт-привет», Краско-Принт, 2006 г.

**Для детей:**

1. Попова Н.М. «Дыхательная гимнастика для детей в домашних условиях». Ростов, 2004 г

2. Трепухова Л.И. «Гигиена и здоровье школьника», М., 1988 г.

3. Фомина Н.А. «Сказочный театр физической культуры», Волгоград, Учитель, 2007 г.

**Глоссарий**

*Настольный теннис* - индивидуальная спортивная игра, которая ведется по определенным правилам двумя (одиночная игра) или четырьмя (парная игра) участниками, ракеткой и мя­чом на теннисном столе, разделенном на две равные половины сеткой до выигрыша одним (одними) из соперников 11 очков при преимуществе не менее чем в 2 очка.

*Соревновательная деятельность* - игровая деятельность иг­роков в настольный теннис в условиях соревнований.

*Система подготовки игроков в настольный теннис* - ком­плекс мероприятий, направленных на подготовку игроков в настольный теннис, отвечающих модельным характеристи­кам сильнейших игроков и способных показывать наивысшие спортивные результаты.

*Тактика игры* - совокупность игровых действий, приемов и средств, направленных на достижение конкретно поставлен­ной в соревнованиях цели, например, победу над соперником; искусство ведения спортивной борьбы.

*Тактическая подготовка теннисистов* - педагогический процесс, направленный на совершенное овладение тактичес­кими действиями и обеспечивающий их высокую эффектив­ность в игровой и соревновательной деятельности.

*Техника игры* - совокупность приемов игры для осущест­вления игровой деятельности в настольном теннисе.

*Техническая подготовка теннисистов* - педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и со­ревновательной деятельности.

*Тренировка игроков в настольный теннис* - составная часть системы подготовки теннисиста, управляемый специализи­рованный педагогический процесс, построенный на основе системы упражнений и направленный на обучение приемам игры и тактическим действиям, совершенствование технико-­тактического мастерства, развитие физических способностей, воспитание психических, моральных и волевых качеств, обус­ловливающих готовность теннисистов к достижению высоких спортивных достижений.

*Технический прием* - целенаправленное действие для реше­ния определенных двигательных задач, применяемое в про­цессе соревнований и тренировки. В настольном теннисе все технические приемы носят ударный характер - способ обра­ботки мяча с помощью рациональных действий, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач.

*Тактический прием* - определенный способ решения конк­ретной тактической задачи, используемый спортсменом в ходе соревнований.

*Технико-тактический прием* - отдельное тактическое дейс­твие, включающее определенные технические элементы, на­правленное одновременно на решение задач как технической, так и тактической подготовки.

*Хватка* - способ держания ракетки.

*Вертикальная хватка* - способ держания ракетки, при котором ручка ракетки направлена вверх, а ось ракетки проходит перпендикулярно к горизонтальной плоскости стола. Боль­шой и указательный пальцы обхватывают ручку ракетки так, как держат авторучку, остальные три пальца удобно располага­ются на тыльной стороне ракетки веером или накладываются один на другой.

*Горизонтальная хватка* - способ держания ракетки, при котором ось ракетки параллельна горизонтальной плоскости стола. Ручку ракетки обхватывают тремя пальцами: средним, безымянным и мизинцем; указательный вытянут по краю тыльной поверхности ракетки, а большой расположен на ее ладонной поверхности и слегка соприкасается со средним. Ручка ракетки при этом ложится на ладонь по диагонали.

*Подача* - начальный удар, с помощью которого мяч вводится в игру. Подброс мяча свободной рукой перед собой и вы­полнение удара по опускающемуся мячу так, чтобы он вначале он ударился о свою половину стола, а затем перелетел через сетку на половину стола соперника. При этом игрок не должен заходить за концевую линию стола.

*Подающий* - игрок, который должен первым ударить по мячу в розыгрыше очка.

*Принимающий*- игрок, который должен вторым ударить по мячу в розыгрыше очка.

*Ударить мяч* - удар засчитывается (считается правильно выполненным) если игрок касается мяча своей ракеткой, де­ржа её рукой, или своей рукой (с ракеткой) ниже запястья.

*Толчок* - технический прием, который заключается в отталкивании мяча от себя тыльной стороной ракетки, плоскость которой расположена перпендикулярно к игровой поверхности стола, мячу при этом почти не придается какого-либо вращения. Удар по центру мяча, в основном, выполняется новичками.

*Откидка*- пассивный возврат мяча без вращения открытой ракеткой.

*Подставка* - (удар с полулета) - вариант толчка - техни­ческий прием, при котором закрытая ракетка подставляется к отскочившему от стола мячу с минимальным продвижением руки вперед, используя энергию мяча, придаваемую ему со­перником. Различают активную и пассивную подставку.

*Накат*- удар по мячу с приданием ему примерно в одина­ковой степени, как верхнего вращения, так и поступательной скорости.

*Контрнакат*- накат, выполненный по мячу, имеющему верхнее вращение (ответное действие накатом на накат).

*Скидка* - накат, выполняемый по укороченному мячу или при приеме короткой подачи, используемый как начало атаки; кистевой удар; атака короткого мяча. Может быть с вращением и без вращения.

*Завершаюший удар (жесткий накат)* - накат, при котором мячу придается больше поступательная, чем вращательная скорость.

*Контрудар* - ответный, еще более сильный технический прием, выполняемый по мячу, возвращенному соперником.

*Свеча* - удар по мячу с приданием ему очень высокой траек­тории полета при небольшой поступательной скорости. Свеча может быть плоской, крученой и резаной.

*Крученая свеча* - разновидность топ-спина с приданием мячу высокой траектории полета и сильного верхнего вращения.

*Удар по свече* - атакующий удар, выполненный по высо­кому мячу, после которого мяч летит по нисходящей траек­тории.

*Подрезка* - технический прием, с помощью которого мячу придается нижнее вращение. Выполняется, как правило, на средней и дальней дистанциях от стола.

*Срезка* - подрезка над столом или на ближней дистанции от стола по мячу с нижним вращением.

*Укоротка* - технический прием со стопорящим движением руки вперед, цель которого уменьшить поступательную ско­рость движения мяча, так чтобы он ударился как можно ближе к сетке на стороне, и чтобы после первого (и даже второго) от­скока он не вылетал за пределы стола.

*С захода* - выполнение технического приема ладонной сто­роной ракетки из левого угла и тыльной стороной ракетки из правого угла.

*Тактический прием* - определенный способ решения конк­ретной тактической задачи, используемый спортсменом в ходе соревнований.

*Технико-тактический прием* - отдельное тактическое дейс­твие, включающее определенные технические элементы, на­правленное одновременно на решение как технической, так и практической задачи. По тактической направленности приемы подразделяются на подготовительные, атакующие, защитные, контратакующие и обманные (финты).

*Подготовительные действия* - технико-тактические при­емы, направленные на подготовку к атаке и предшествующие непосредственному нападению.

*Атакующие действия* - активные наступательные технико­-тактические приемы, тактической задачей которых является добиться победы или преимущества в игре над соперником.

*Защитные действия* - технико-тактические приемы, так­тической задачей которых является отражение атаки против­ника.

*Контратакующие действия* - активные технико-тактические приемы, проводимые в ответ на атакующие действия со­перника.

*Обманные действия (финты)* - технико-тактические при­емы, выполняемые с целью дезинформации противника в виде ложных дополнительных действий, финтов и т.п. Ложные действия, путающие соперника, маскирующие истинное на­правление удара или вращение мяча, отвлекающие движения; обманные, нестандартные, «обводные» удары.

*Тактическая комбинация* - последовательное сочетание техни­ко-технических приемов, соединенных в единое целое и направ­ленных на достижение преимущества над противником. Комби­нации могут быть двухходовые, трехходовые и многоходовые.

*Атака* - активная наступательная игра с целью владения инициативой и достижения выигрыша очка.

*Защита* - отражение активных ударов соперника.

*Контратака* - атака, проводимая в ответ на атакующие действия соперника (контрудары, накаты, перекрутки, контр­топ-спины).

*Стиль игры* - совокупность признаков, характеризующих манеру ведения игры, особенности применяемой теннисистом техники и тактики.

*Нападающие* - теннисисты, стремящиеся выиграть очко с помощью своих активных атакующих и контратакующих дейс­твий (сериями или комбинациями).

*Защитники* - теннисисты, выжидающие ошибки соперни­ка и стремящиеся выиграть очко с помощью сложных подре­зок, отдельных одиночных ударов и обманных действий.