

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 дополнительнымобщеобразовательным 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**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Годобучения | Количестводетей в группах | Общееколичествозанятий в неделю | Продолжительностьзанятия, час | Общееколичествочасов в неделю | Общееколичествочасов 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.** | 1.11.21.31.41.5 | **Теоретические сведения.**Физическая культура и спорт в России.Состояние и развитие настольноготен-ниса в России и за рубежом.Влияние физических упражнений наорганизм занимающихся.Техника безопасности при занятияхнастольным теннисом.Гигиена и режим спортсмена. | **10**22222 | **10**22222 | ------ |
| **2.** | 2.12.22.32.42.52.62.7 | **ОФП**Значение общей физическойподго-товке для спортсмена.Общеразвивающие упражнения безпредметов.Упражнения с предметами.Акробатические упражнения.Легкоатлетические упражнения.Упражнения с отягощением и сопративлением.Спортивные игры. | **40**4666666 | **4**4------ | **36****-**666666 |
| **3.** | 3.13.23.33.43.5 | **Подвижные игры.****-** выносливость- силу- скоростно- силовые качества -эстафет-Дни здоровья. | **16**33334 | ------ | **16**33334 |
| **4.** | 4.14.24.34.44.54.64.74.84.94.10 | **СФП**Специальные упражнения для развитиябыстроты. Специальные упражнения для развития быстроты реакции.Специальные упражнения имитирующиепередвижения 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**2444422422 | ------------ | **30**2444422422 |
| **5.** | 5.15.25.35.45.55.65.75.85.95.105.11 | **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**22222222222 | **2**2---------- | **20****-**2222222222 |
| **6.** | 6.16.26.36.46.5 | **Тактическая подготовка.**Понятие о тактике.Основные позиции игрока.Тактические упражнения и комбинации.Выбор темпа игры.Тактика одиночных встреч. | **12**22422 | **2**2---- | **10**-2422 |
| **7.** | 7.17.2 | **Правила игры.**Изучение основных правил игры.Разбор правил в игре. | **4**22 | **2**2- | **2**-2 |
| **8.** | 8.18.2 | **Организация соревнований.**Виды соревнований. Обязанности и права участников.Проведение соревнований. | **6**24 | **2**2- | **4**-4 |
| **9.** | 9.19.2 | **Контрольные испытания.**Первоначальный контроль.Итоговая аттестация первого года обучения. | **4**22 | --- | **4**22 |
|  |  | **Итого:** | **144** | **22** | **122** |

**Второй год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п****раздела** | **№****п/п****темы** | **Наименование раздела и темы** | **Количество часов** |
| **Всего** | **Теор.** | **Практ.** |
| **1.** | 1.11.21.31.41.5 | **Теоретические сведения.**Развитие настольного тенниса.Гигиена и режим дня спортсмена.Гигиена мест занятий.Закаливание организма.Предупреждение травм.Первая помощь при травме. | **10**22222 | **10**22222 | ----- |
| **2.** | 2.12.2 | **ОФП**Общеразвивающие упражнения без предметов.Упражнения с предметами. | **4**22 | --- | **4**22 |
| **3.** | 3.13.23.33.43.5 | **Подвижные игры.**Скоростно-силовые игры.Игры на быстроту реакции.Игры на внимание.Игры на силу.Игры на координацию. | **10**22222 | ------ | **10**22222 |
| **4.** | 4.14.24.34.44.54.64.74.84.94.10 | **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**2644422222 | ----------- | **30**2644422222 |
| **5.** | 5.15.25.35.45.55.65.75.85.95.105.115.125.135.145.155.165.175.185.195.20 | **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 попрямой без вращения.Приём подачи «подставками» слева без вращения.«Накат» слева против «подставки» безвращения 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**22222222224224444244 | --------------------- | **54**22222222224444444244 |
| **6.** | 6.16.26.36.46.5 6.6. 6.76.86.9 | **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**222222242 | **4**-------22 | **16**22222222- |
| **7.** | 7.17.27.37.4 | **Правила игры.**Изучение правил игры.Подготовка мест занятий настольным теннисом.Подготовка инвентаря для игры.Разбор правил игры в учебной игре. | **8**2222 | **2**2--- | **6**-222 |
| **8.** | 8.18.2 | **Организация соревнований.**Проведение соревнований внутри группы.Проведение соревнований междушколами. | **4**22 | **-**-- | **4**-2 |
| **10.** | 10.110.2 | **Контрольные испытания.**Первоначальный контроль по общей и специальной физической подготовке.Переводной контроль по специальной и технической подготовке (практика). | **4**22 | **-**-- | **4**22 |
|  |  | **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 – 16.1020.11- 26.11 | 10 | 10 | 20 |
| Второй триместр | 27.11 – 16.02 | 01.01 – 07.0119.02-25.02 | 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 семестр1 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) | Творческиеканикулы  |
| 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 | Справочныеиздания,книги, кар-тинки. | Опрос потемам. |
| 2. | ОФП | Рассказ,показ,практичес-кие занятия. | Словесный,наглядный,практический. | Спортивныйинвентарь,зал. | Контроль-ные испытания,тесты. |
| 3. | Подвижные игры. | Практическиезанятия. | Метод подруководствомучителя. | Зал длязанятий. | Эстафеты,конкурсы. |
| 4. | Спортивные игры.Футбол. | Беседа,практическоезанятие. | Словесный,наглядный,самостоятель-ный. | Футбольный мяч,площадка для игры. | Контрольнаяигра. |
| 5. | СФП | Беседа,тренировка. | Словесный,наглядный,практический. | Зал длязанятий,спортивныйинвентарь. | Контрольныеиспытания.Зачёт. |
| 6. | Техническая подготовка. | Беседа,тренировка. | Словесный,наглядный,самостоятельный. | Спортивныйинвентарь,теннисныестолы, ракетки,мячи. | Контрольныеиспытания,тесты,опрос потемам. |
| 7. | Тактическая подготовка. | Рассказ,беседа,практическоезанятие. | Словесный,практический,репродуктивный,самостоятельный. | Спортивный инвентарь,теннисныестолы,ракетки, мячи. | Тестирова-ние потемам. |
| 8. | Правила игры. | Рассказ,беседа,тренировка. | Словесный,под руководствомучителя,самостоятельный. | Правилаигры внастольныйтеннис. | Опрос потемам,тестирова-ние. |
| 9. | Организация соревнований. | Практическоезанятие,соревнование. | Практический,под руководст-вом учителя,самостоятельный. | Зал дляпроведениясоревнований,спортивныйинвентарь. | Соревнования. |
| 10. | Контрольныеиспытания. | Практическиезанятия. | Практический,самостоятельный. | Спортивный инвентарь. | Контрольныеиспытания,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 | Справочныеиздания,книги, кар-тинки. | Опрос потемам. |
| 2. | ОФП | Рассказ,показ,практичес-кие занятия. | Словесный,наглядный,практический. | Спортивныйинвентарь,зал. | Контроль-ные испытания,тесты. |
| 3. | Подвижные игры. | Практическиезанятия. | Метод подруководствомучителя. | Зал длязанятий. | Эстафеты,конкурсы. |
| 4. | Спортивные игры.Футбол. | Беседа,практическоезанятие. | Словесный,наглядный,самостоятель-ный. | Футбольный мяч,площадка для игры. | Контрольнаяигра. |
| 5. | СФП | Беседа,тренировка. | Словесный,наглядный,практический. | Зал длязанятий,спортивныйинвентарь. | Контрольныеиспытания.Зачёт. |
| 6. | Техническая подготовка. | Беседа,тренировка. | Словесный,наглядный,самостоятельный. | Спортивныйинвентарь,теннисныестолы, ракетки,мячи. | Контрольныеиспытания,тесты,опрос потемам. |
| 7. | Тактическая подготовка. | Рассказ,беседа,практическоезанятие. | Словесный,практический,репродуктивный,самостоятельный. | Спортивный инвентарь,теннисныестолы,ракетки, мячи. | Тестирова-ние потемам. |
| 8. | Правила игры. | Рассказ,беседа,тренировка. | Словесный,под руководствомучителя,самостоятельный. | Правилаигры внастольныйтеннис. | Опрос потемам,тестирова-ние. |
| 9. | Организация соревнований. | Практическоезанятие,соревнование. | Практический,под руководст-вом учителя,самостоятельный. | Зал дляпроведениясоревнований,спортивныйинвентарь. | Соревнования. |
| 10. | Контрольныеиспытания. | Практическиезанятия. | Практический,самостоятельный. | Спортивный инвентарь. | Контрольныеиспытания,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.