

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 2 п.г.т. Безенчук муниципального района Безенчукский Самарской области структурное подразделение

«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

«Принято»

На педагогическом совете
ДЮСШ
Протокол № 3 от 26.05.2020 г.

«Утверждаю»



Руководитель с/п «ДЮСШ»

С.Н. Мартынов

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
по настольному теннису**

Возраст занимающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Тренер-преподаватель:
И.А. Шувалова

п. Безенчук 2020 г.

Краткая аннотация. Игра в настольный теннис может быть прекрасным способом проведения досуга. Поскольку как вид спортивных и подвижных игр настольный теннис не требует больших материальных затрат, места для тренировок и спортивных соревнований. В системе дополнительного образования занятия по настольному теннису могут стать эффективным средством приобщения детей к общеразвивающим упражнениям и подвижным играм, повышающим выносливость, физическую и психическую активность, гармонизирующим развитие и созревание детского организма. Разнообразие двигательных навыков и действий, различных по координационной структуре и интенсивности, способствует развитию всех физических качеств игрока. Те, кто играют в настольный теннис, получают довольно значительную и в то же время посильную физическую нагрузку, и вместе с тем хорошую эмоциональную зарядку.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по настольному теннису составлена для государственного бюджетного образовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 2 структурного подразделения «Детско-юношеская спортивная школа» м. р. Безенчукский.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по настольному теннису разработана и адаптирована для детей с ОВЗ в соответствии со следующими **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей"
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата

персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена рядом обстоятельств:

- приоритетным направлением государственной политики по сохранению и укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни;
- практической значимостью настольного тенниса, заключающейся в повышении культуры здорового образа жизни и безопасной жизнедеятельности, ориентаций на физическое самосовершенствование обучающихся и подготовке юношей к службе в рядах вооружённых сил России;
- возрастанием интереса детей и молодёжи к настольному теннису, как к одному из любимых видов спорта, способствующему всестороннему развитию физических качеств, востребованностью детьми и родителями.

Новизна программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, а также то, что она включает, кроме практических умений, и теоретические знания по настольному теннису. Возможна реализация образовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Отличительной особенностью программы является модульное построение ее содержания. Все содержание программы организуется в систему модулей (блоков), каждый из которых представляет собой логическую завершенность по отношению к установленным целям и результатам развития, обучения и воспитания. Важнейшей характеристикой данной модульной программы является подвижность содержания и технологий, учет индивидуальных интересов и запросов учащихся.

Педагогическая целесообразность программы. В системе дополнительного образования занятия по настольному теннису становятся эффективным средством приобщения детей к общеразвивающим упражнениям и подвижным играм, повышающим выносливость, физическую и психическую активность, гармонизирующим развитие и созревание детского организма. Разнообразие двигательных навыков и действий, различных по координационной структуре и интенсивности, способствует развитию всех физических качеств игрока. Учащиеся, которые играют в настольный теннис, получают довольно значительную и в то же время посильную физическую нагрузку, и вместе с тем хорошую эмоциональную зарядку. Настольный теннис – это яркий, энергичный и позитивный вид спорта и что очень важно для школьников, он придает жизненные силы и поднимает настроение

у них. Это игра, способная сопровождать человека всю его жизнь. Это изобретательная игра, она способствует выработке оперативного принятия решений, быстрой смены видов атаки, стратегической оценки, творчества, инициативы, наблюдательности и интуиции в разгадывании траекторий крученых мячей. Игра тренирует точный глазомер, формирует устойчивую концентрацию внимания, умения правильно выбирать выгодную позицию у стола, точно рассчитывать последствия своих атакующих действий, захватывать инициативу, быстро ориентироваться в постоянно меняющейся игровой ситуации.

Настольный теннис позволяет каждому игроку выбрать и сформировать индивидуальный стиль, соответствующий темпераменту, особенностям личности, физическим возможностям, арсеналу освоенных технических приемов. Но для любого стиля, любой индивидуальной манеры игры важен игровой интеллект, обоснованные тактические действия, ведущие к результативной игре.

Практическая значимость. Очень важно, чтобы ребенок мог снять после уроков физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь посредством занятий настольным теннисом.

Цель: Укрепление здоровья занимающихся через занятия настольным теннисом.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 7-18 лет

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год, объем – 126 часов (три модуля).

Форма обучения:

- занятие;
- теоретическая работа;
- практическая работа.

Формы организации занятий: групповая, подгрупповая и индивидуальная.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа и 1,5 часа.

Наполняемость учебных групп: составляет 10-25 чел.

Планируемые результаты

Учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по настольному теннису - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Личностные:

- чувство любви к спорту;
- вести здоровый образ жизни;
- положительные отношение к процессу учения, приобретению знаний и умений, стремление преодолевать возникающие затруднения;

Познавательные:

- анализировать информацию;
- преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- прогнозировать результат.

Регулятивные:

- планировать, контролировать и оценивать тренировочной действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе обучения;
- понимать причины успеха/неуспеха тренировочной деятельности;
- конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей;
- готовность оценивать свой труд, принимать оценки одноклассников, педагогов, родителей.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Учебный план

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Лёгкая атлетика	28	3	25
2.	Настольный теннис	70	6	64
3.	Игровая подготовка	28	3	25
	ИТОГО	126	12	114

Критерии и показатели оценки эффективности программы.

1. Стабильный состав и интерес обучающихся к обучению и пропаганда занятий физической культурой и спортом.
2. Динамика прироста показателей уровня физической подготовленности.
3. Участие занимающихся в соревнованиях различного уровня, конкурсах, фестивалях, выполнение норм комплекса ГТО на знак отличия.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- собеседование

- наблюдение
- анкетирование
- тестирование
- сдача норм ГТО
- участие в соревнованиях в течение года.

Модуль: Легкая атлетика

Цель: развитие общей физической подготовки

Задачи:

Обучающие:

обучение основам базовых видов двигательных действий;

Развивающие:

развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

Воспитательные:

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- историю легкой атлетики;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях легкой атлетикой и правила его предупреждения;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений

Обучающийся должен приобрести навык:

- проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Введение в образовательную программу. Правила безопасности на занятиях.	1		1	Беседа, опрос, тестирование
2.	Теоретическая подготовка	2		2	Беседа,

					опрос, тестирование
3.	Общая и специальная физическая подготовка		6	6	Беседа, опрос, тестирование
4	Техника бега на короткие дистанции		4	4	Беседа,
5	Техника бега на длинные дистанции		4	4	опрос, тестирование
6	Техника метания мяча		4	4	Беседа,
7	Техника прыжка в длину		4	4	опрос, тестирование
8	Выполнение норматива комплекса ГТО		3	3	Тестирование
Итого:		3	25	28	

Содержание программы

Раздел 1.1. Введение в образовательную программу Правила безопасности на занятиях.

Теория: Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Правила безопасности на занятиях, оборудование, инвентарь на занятиях (Приложение №2 История Советского комплекса ГТО. ВФСК ГТО: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании. Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО, нормативные требования.

Раздел 1.2. Теоретическая подготовка.

Теория: История развития легкой атлетики. История развития на международной арене и в России. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития легкой атлетик Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления.

Раздел 1.3. Общая и специальная физическая подготовка.

Практика: Строевые упражнения: команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал.

Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса. Упражнения без

предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения на гибкость. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями, тренажерами.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающие упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног.

Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег с отягощениями с предельной интенсивностью. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный па 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек-от1до 3 км, для юношей от1до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах на длинные дистанции. Прыжки на скакалке. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Туристические походы.

Беговые упражнения: бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

Силовые упражнения: упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическими снарядами и др.

Прыжковые упражнения: ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

Раздел 1.4. Техника бега на короткие дистанции.

Теория: Основы техники бега. Анализ основных фаз: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Цикл движений. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность

дыхания.

Практика: Бег на короткие дистанции: положение бегуна на старте и старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Упражнения направленные на формирование техники движений. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с низкого старта. Выполнение тестов и прикидок.

Раздел 1.5. Техника бега на длинные дистанции.

Теория: особенности техники бега на длинные дистанции. Правильное распределение сил. Правила соревнований.

Практика: Ходьба и бег, кроссовая подготовка. Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий. Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту. Обучение основам техники легкоатлетических упражнений. Специальные беговые легкоатлетические упражнения. Обучение технике высокого старта. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, до 100м, «челночный бег» (3x10м). Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре. Равномерный бег до 2 км в режиме умеренной интенсивности. Равномерный бег, чередующийся с ходьбой до 2 км. Выполнение тестов и прикидок.

Раздел 1.6. Техника метания мяча.

Теория: особенности техники метания.

Практика: Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли. Упражнения в жонглировании мячами. Броски набивных мячей массой до 1 кг, до 3 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой. Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность.

Раздел 1.7. Техника прыжка в длину.

Теория: Особенности техники.

Практика: Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега. Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей. Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой. Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м, 20-30м. Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м, 20-30м. Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений. Скоростно-силовые качества: - Бег по наклонной плоскости. Многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см, 30-50 см. Вылет в шаг через 1 шаг, 3, 5, в яму, на мат различной высоты.

Раздел 1.8. Выполнение нормативов комплекса ГТО.

Практика: Выполнение нормативов :бега на короткие дистанции, на длинные дистанции, прыжка в длину с места, метание мяча.

Модуль: Настольный теннис

Цель: привитие стойкого интереса к занятиям настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные:

- обучать правилам игры в теннис,
- обучать основным приемам игры.

Развивающие:

- развивать скоростную выносливость, гибкость,
- развивать быстроту реакции,
- совершенствовать координацию и быстроту движений,
- развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

Воспитывающие:

- воспитывать спортивную дисциплину,
- воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- иметь знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);

Обучающийся должен уметь:

- уметь выполнять основные приемы передвижений в игре.

Обучающийся должен приобрести навык:

- иметь воспитание чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- иметь личную дисциплинированность;
- уметь пропагандировать здоровый образ жизни,
- участвовать в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретическая подготовка	2	-	2	Беседа, наблюдение, тестирование

2.	Общая физическая подготовка	1	20	21	Беседа, наблюдение, тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	1	20	21	Беседа, наблюдение, тестирование
4	Техническая и тактическая подготовка	1	20	21	Беседа, наблюдение, тестирование
5	Игровая подготовка и соревнования	1	4	5	Беседа, наблюдение, тестирование
Итого:		6	64	70	

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка. Знакомство. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь необходимый для занятий.

Правила игры и содержание инвентаря.

Знакомство с правилами игры в настольный теннис. Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена.

Практика: Разновидности вертикальной хватки. Разновидности горизонтальной хватки.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

Практика: Упражнения общефизической подготовки:

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.

Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком).

Подвижные игры с мячом и без него.

Упражнения для развития равновесия.

Упражнения на координацию движений.

Специальная физическая подготовка.

Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость.

Практика: Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча. Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.

Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции.

Имитация движений без мяча. Отработка приема на тренажере. Отработка индивид. у стенки, с партнером. Отработка в игровой обстановке у стола.

Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу: упражнения у стенки, на столе со щитом, с партнером. Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения.

Совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений.

Упражнения с подбросом мяча без ракетки; упражнения, имитирующие сам удар, без мяча, контролируя движения у зеркала. Работа над выполнением подачи с мячом у стола, придвинутого к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень.

Выполнение имитационных упражнений данным видом подачи, контролируя свои движения перед зеркалом. Работа над выполнением подачи с мячом на столе, придвинутом к стене. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Имитация движений ракеткой без мяча. Отработка подачи на столе, придвинутом к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Демонстрация удара тренером. Освоение основной стойки – положения: постановка ног и разворот туловища. Ознакомление с движением рук без мяча. Учить согласованности движений во время выполнения подрезки, скоординированности движений туловища, плеча, предплечья и кисти. Изучение движений в игровой обстановке.

Упражнения для мышц кисти руки: имитационные упражнения с ракеткой без мяча. Закрепление приемов освоенных подач.

3. Техническая и тактическая подготовка.

Знакомство с понятием “тактика”. Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу, активную игру, погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча. Тактический вариант: “смена игрового ритма”.

Главное правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы. Указания по приему длинных подач. Указания по приему коротких подач. Тактический вариант: “длительный розыгрыш очка”. Тактический вариант “перехват инициативы”.

Практика: Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке – серийные удары, одиночные удары.

Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.

Освоение хватки и закрепление ее через упражнения.

Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол.

Нейтральная стойка теннисиста. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола.

Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги. Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения.

Основные технические приемы:

- Исходные положения (стойки)

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

- Способы передвижений

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

- Способы держания ракетки

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

- Подачи

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

- Технические приемы нижним вращением

а) срезка

б) подрезка

- Технические приемы без вращения мяча

а) толчок

б) скидка

в) подставка

- Технические приемы с верхним вращением

а) накат

б) топ - спин

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений

- Основные приёмы техники выполнения ударов.

Уметь:

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях

- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

Тактическая подготовка

- Техника нападения.

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

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

Игра в нападении. Накат слева, справа.

- Техника защиты.

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

Обучающиеся должны знать:

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

Уметь:

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях

- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

4. Игровая подготовка и соревнования.

Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.

Практика: Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

Правила игры на счет (во время соревнований). Судейские термины.

Практика: Игра на счет (соревнования). Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в парах.

Соревнования.

Правила игры. Правила применения тактических и технических действий.

Практика: Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.

Модуль: Игровая подготовка

ЦЕЛЬ: привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

Задачи:

Обучающие:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонне физической подготовленности;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей физической и технической подготовке.

Воспитательные:

- воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни;
- воспитание специальных физических качеств;
- воспитание черт спортивного характера.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- историю различных игр; правила игр.
- основы личной гигиены, причины травматизма правила его предупреждения;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;

Обучающийся должен приобрести навык:

- уметь принимать быстро решения в нестандартных ситуациях.

Учебно-тематический план

№	Тема занятий	Кол-во часов			Формы контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Современные подвижные игры.	1	10	11	Беседа. Пед. наблюдение. Тестирование.
2	Спортивные игры.	1	10	11	Беседа. Пед. наблюдение.

					Тестирование.
3	Эстафеты.	1	5	6	Контрольные упражнения, тесты
Итого:		3	25	28	

Содержание программы

Раздел 1.1. Современные подвижные игры.

Теория: Особенности современных подвижных игр.

Практика: Игры: «Лапта», «Заложник мяча», «Мяч по кругу», «Одиннадцать», «Выбивной», «Нас не слышно и не видно», «Третий лишний».

Раздел 1.2. Спортивные игры.

Теория: Правила игры в пионербол. Правила игры в баскетбол.

Практика: Игра в пионербол. Игра в баскетбол.

Раздел 1.3. Эстафеты. Эстафеты с предметами. Эстафеты без предметов.

Спортивный праздник.

Методическое обеспечение

Успешное решение образовательных задач возможно при использовании **общепедагогических принципов:**

- принцип наглядности,
- принцип систематичности,
- принцип доступности,
- принцип индивидуализации обучения при единстве требований.

Методы работы:

- метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке,
- метод раннего освоения сложных элементов,
- метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы:

- метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса;
- метод максимальности и постепенности повышения требований;
- метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
- метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- метод круговой тренировки.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Объяснение новой темы обязательно закрепляется показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Спортивные соревнования, являясь специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности обучающихся.

Материально-техническое оснащение программы

Спортивный зал, спортивная площадка, столы для настольного тенниса, ракетки, шарики.

Список литературы

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.; Просвещение 2006 г.
2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. «Планирование и организация занятий. Методическое пособие по физической культуре». – М. ДРОФА 2006 г.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. - М.; «Просвещение» 2008г.
4. Мейсон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания школьников. М.: Просвещение 2005 г.
5. Физическое воспитание учащихся 1 - 11 классов с направленным развитием двигательных способностей. //Физическая культура в школе. М.: Школа-Пресс,1994 N:1 - 3.
6. Контроль за физической подготовленностью и физическим развитием школьников Мурманской области. Методические рекомендации для учителей физической культуры. – Мурманск, 1993.
7. Барчукова Г.А. Настольный теннис. – М.: физкультура и спорт, 1990.
8. Гогунев Н.Е., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. М.: – CADEMIA, 2000.
9. Коротков И.М. Подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
10. Марущак В.В. Спортивные игры. – М.: Военное издательство, 1985.

Электронные образовательные ресурсы

<http://минобрнауки.рф> – Министерство образования и науки РФ.

minsport.gov.ru – Официальный сайт Министерства спорта РФ.

<http://www.edu.ru> – Федеральный портал "Российское образование"

<http://window.edu.ru> – Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"

<http://school-collection.edu.ru>

<http://fcior.edu.ru> – Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<https://ru.wikipedia.org> – «Википедия» свободная энциклопедия.

<http://bmsi.ru> – БМСИ - библиотека международной спортивной информации