

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №174
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ИМЕНИ И.К. БЕЛЕЦКОГО**

РАЗРАБОТАНА и ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы
№ 174 Центрального района Санкт-
Петербурга имени И.К. Белецкого.
Протокол от «31» августа 2024 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы
№ 174 Центрального района Санкт-
Петербурга имени И.К. Белецкого
_____ О.В. Финагина

Введено в действие с 02.09.2024 г.
приказом от «02» сентября 2024 г. №1393/3

**Дополнительная
общеразвивающая программа
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Срок реализации: 1 год
Возраст учащихся: 10-13 лет

Разработчик:

Константинов Олег Станиславович
педагог дополнительного образования

**Санкт-Петербург
2024**

Содержание

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основная характеристика программы
Отличительные особенности
Направленность Программы
Уровень освоения Программы
Актуальность Программы
Адресат Программы
Объем и срок реализации Программы
Цель и задачи программы
Дистанционный блок
Условия реализации Программы
Планируемые результаты

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 год обучения

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения
Задачи 1 года обучения
Содержание 1 года обучения
Планируемые результаты 1 года обучения
Календарно-тематический план 1 года обучения

5. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

оценочные материалы 1-го года обучения
методические материалы (используемые методы, приемы, технологии)
педагогические технологии
информационные источники
список литературы для педагогов
список литературы для учащихся и родителей
интернет-источники

ПРИЛОЖЕНИЯ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основная характеристика программы

Дополнительная общеразвивающая программа (далее ОП) «Настольный теннис» разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ-273).
- Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания».
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3).
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"». Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее - Целевая модель).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)».

Реализация образовательной программы полностью, или отдельных ее частей, возможна как очно, так и с применением дистанционных образовательных технологий.

Отличительные особенности

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. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Направленность программы. Программа носит физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность программы.

При занятиях **настольным теннисом** развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает реакцию на движущийся объект, быстроту мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения.

Адресат программы. Программа адресована детям интересующимся игрой в шахматы в возрасте 10-13 лет. В объединение принимаются учащиеся, начиная с младшего школьного возраста, не имеющие медицинских противопоказаний.

Объем и срок реализации программы

Программа реализуется 1 год. Объем программы - 144 часа.

Цель программы

Воспитание физически здоровой личности обучающегося через приобщение к физической культуре через освоение техники и тактики игры в теннис.

Задачи программы

Обучающие:

- приобретение теоретических знаний;
- укрепление физической подготовки;
- обучение основным приемам техники и тактики настольного тенниса;
- овладение правилами игры в настольный теннис;
- привитие навыков соревновательной деятельности.

Развивающие:

- развитие ловкости и координации движений;
- развитие скоростной выносливости и гибкости;
- развитие умения выделять главное, анализировать ситуацию, а также постоянный самоконтроль;
- развитие концентрации и переключения внимания;
- выработка легкости и быстроты движений;
- формирование волевых качеств во время тренировочного и соревновательного процесса;
- развитие скоростного мышления и быстроты реакции;
- укрепление здоровья и содействие физическому развитию.

Воспитательные:

- воспитание спортивной дисциплины;
 - воспитание всех физических качеств: гибкости, быстроты, ловкости, выносливости;
 - приобщение обучающихся к систематическим занятиям спортом;
 - воспитание морально-волевых качеств посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
 - воспитание чувства коллективизма и товарищества;
- пропаганда здорового образа жизни

Формы и режим занятий.

1 год обучения - 144 часа в год, 4 часа в неделю. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. Количество учащихся 15 человек, возраст 10-13 лет. В силу возрастных психологических особенностей детей для более эффективного обучения в течение одного занятия рекомендуется применять чередование и смену форм подачи материала (словесные методы, наглядные, практическое применение полученных знаний).

Формы проведения занятий: обучающее занятие, беседа, инструктаж, игра-соревнование, тренировка, тестирование.

Дистанционный блок

- возможно обучение в дистанционной форме: classroom.google.com, VK Messenger.

Условия реализации программы

Набор и формирование групп.

Прием учащихся осуществляется на основе свободного выбора детьми образовательной программы.

Наполняемость групп. Не менее 15 учащихся на 1 год обучения. Основной формой реализации программы является занятие.

Формы организации занятий: фронтальные, групповые, коллективные, индивидуальные, парные.

Формы подведения итогов реализации программы являются:

Участие в спортивном движении (соревнования), открытые занятия, мастер-классы. Формы фиксации результатов: диагностическая карта. Для повышения интереса к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и развивающих задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения занятий: *словесные методы, наглядные методы, практические* (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Выбор методов обучения зависит от темы, формы занятий и возрастных особенностей обучающихся.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели целесообразно использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у ребят конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является *метод упражнений*, который предусматривает многократные повторения движений.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у ребят образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей обучающихся.

Условия реализации программы

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программой. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Для занятий требуется спортивный инвентарь и оборудование:

- ✓ спортивный зал, коридор, лестничная площадка
- ✓ теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- ✓ набивные мячи
- ✓ перекладины для подтягивания в висе –5-7 штук
- ✓ скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- ✓ секундомер
- ✓ гимнастические скамейки –5-7 штук
- ✓ теннисные столы -2 штуки
- ✓ сетки для настольного тенниса –2 штуки
- ✓ гимнастические маты –2 штуки

- ✓ табло для подсчёта очков

Кадровое и материально-техническое обеспечение программы:

педагог с соответствующим профилем объединения, образованием и опытом работы.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- ✓ развитие любознательности и сообразительности;
- ✓ развитие целеустремленности, внимательности;
- ✓ развитие наглядно-образного мышления и логики;
- ✓ повышение мотивации к изучению и потребности игры в настольный теннис;
- ✓ способность к самооценке на основе критерия успешности;
- ✓ знание и применение основных моральных норм поведения;
- ✓ развитие навыков сотрудничества со взрослыми и детьми.

Метапредметные результаты:

- ✓ формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей;
- ✓ освоение начальных форм рефлексии;
- ✓ формирование умения понимать причины успеха /неуспеха и способности действовать даже в условиях неуспеха;
- ✓ овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения;
- ✓ формирование умений договариваться, готовность слушать собеседника;
- ✓ способность к самооценке на основе критерия успешности;

Предметные результаты

К концу года обучающиеся

будут знать: историю развития настольного тенниса в стране и за рубежом, правила игры, судейство и организация соревнований, теорию и тактику игры в настольный теннис, тактику и стратегию игры.

будут уметь: правильно держать ракетку, стоять, передвигаться, выполнять правильно технические элементы: накаты справа и слева, подачи с различными вращениями, топ – спин справа и слева, срезки, подрезки, запилы, подставки, перекрыты, топс- удары, свечи, удары по свечам, технично играть в настольный теннис на высоком уровне.

Содержание программы

1. Введение. Основные понятия. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по настольному теннису.

Теория. Знакомство обучающихся с объединением настольный теннис. Знакомство с программой. Планы на год. Краткое содержание тем занятий. Ознакомление с расписанием занятий, план работы объединения на год. Значение и развитие настольного тенниса. Требования к внешнему виду и специальная форма одежды. Спортивный инвентарь необходимый для занятий. Основные понятия. Инструктаж по ОТ.

2. Общепринятая терминология в курсе «Настольный теннис»

Теория. Ознакомление с основными понятиями настольного тенниса: игровая площадка, теннисный стол, ракетки, накладки, мячи, сетки.

3. Специальная физическая подготовка

Теория. Комплексное воспитание физических качеств. Восстановление после проделанной работы. Основные способы техники выполнения физических упражнений.

Практика.

- Упражнения для развития прыжковой ловкости - скакалка, растяжка, рывки в сторону, прыжки вперед и назад с места.
- Упражнения для развития силы - диспансер, гири.

- Упражнения для развития выносливости - вело - тренажерные занятия, занятия на беговой дорожке, полоса препятствий (бег по зигзагу, прыжок в высоту, прыжок в длину).
- Упражнения для развития гибкости - растяжка, элементы фитнес-аэробики.
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции - тренировки у стола.
- Имитационные движения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.
- Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по мячу слева и справа.
- Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками.
- Демонстрация удара тренером. Освоение основной стойки: постановка ног и разворот туловища. Ознакомление с движением рук без мяча.
- Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра одного против двоих и троих.
- Упражнения для мышц кисти руки: имитационные упражнения с ракеткой без мяча.

4. Игровая подготовка

Теория. Основы выполнения игровых приемов. Приемы игровых упражнений. Основные правила настольного тенниса. Различные виды жонглирования мячами. Ознакомление с основными видами вращения мяча.

Практика. Выполнение подвижных игр:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся;
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений;
- эстафеты с элементами настольного тенниса на развитие: скоростно-силовых качеств, быстроты действий, общей выносливости, силы, гибкости, ловкости;
- игровые спарринги: 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2;
- игра с мячом у стены.

Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева.

5. Основы техники и техническая подготовка

Теория. Значимость техники в игре для роста мастерства. Понятие и взаимосвязь техники в игре. Средства и методы технической подготовки. Выбор темпа игры. Использование основных приёмов техники выполнения ударов. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Практика. Практическое изучение технических основ в играх. Ведение правильной техники игры через основные технические приемы:

- Овладение техникой передвижений и исходных положений игрока:
 - одношажный способ передвижений: шаги, переступания, отскоки, подскоки, выпады, рывки, приставные шаги, прыжки в сторону, 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. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева.
- Основные положения, стойки при подготовке и выполнении основных приемов: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя стойки игрока.
- Жонглирование теннисным мячом: удары по мячу ладонной и тыльной

стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; ребром ракетки; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.

Технические приемы вращения мяча: накат справа, накат слева, подставки, подрезки, скосы, боковые вращения.

Овладение техникой держания ракетки.

Способы держания ракетки: вертикальная хватка; «пером»; горизонтальная хватка «рукопожатие».

Правильная хватка ракетки и способы игры. Овладение техникой ударов и подач: удары по мячу с вращением; удары без вращения мяча справа и слева, подачи. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Тренировка ударов у тренировочной стенки.

Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Сочетание ударов. Имитация ударов справа и слева, сочетание ударов. Имитация перемещения с выполнением ударов. Тренировка ударов сложных подач, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.

6. Игры с партнером - тренером

Теория. Правила игры. Технические приемы с элементами передвижения. Изучение движений в игровой обстановке.

Практика. Закрепление основных игровых действий и стабильное владение ударами на столе. Партнер либо тренер, набрасывая мячи, регулирует скорость, длину и направление мяча полета. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

Освоение навыков основных ударов и подач в игре с партнером, тренером.

7. Парные игры (встречи)

Теория. Правила парных игр, подсчет очков. Особенности игры в парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Важность подбора партнера в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов.

Практика. Проведение парных встреч на счет, проведение соревновательных ситуаций: игра со счетом, которая никогда не начинается со счета 0:0.

8. Правила соревнований. Тренировка.

Теория. Ознакомление с правилами соревнований. Виды и разряды соревнований. Принципы спортивной тренировки и подготовки. Цикличность и непрерывность тренировочного процесса. Значение тренировочных нагрузок.

Практика. Проведение матча: время начала матча, выбор стороны площадки, подачи или приема подачи, смена сторон, перерывы между сетями. Розыгрыш очка. Подача и прием подачи. Проигрыш очка. Переигрывание очка. Правило ускоренной игры. Счет в матче. Упражнения круговой тренировки, упражнения для воспитания гибкости, упражнения для развития скоростных качеств, скоростно-силовых качеств.

9. Проведение соревнований. Судейство.

Теория. Судейство матча и судейская терминология. Организация соревнований. Знакомство с системой проведения соревнований. Расстановка участников в сетке соревнований. Основные требования к организации и проведению соревнований по настольному теннису. Требования, предъявляемые к участникам, контрольные турниры.

Практика. Положение о соревновании. Участники соревнования. Судейство соревнований, оформление необходимой документации. Полное владение информацией о проведении соревнований: где, когда, по какой системе, и в каком порядке происходит встреча игроков. Перерыв между матчами. Количество партий (сетов) в матче.

10. Заключительное занятие

Теория. Обсуждение и анализ приобретенных компетенций на занятиях. Обсуждение и анализ проведенных соревнований.

Практика. Участие и организация игры. Отработка навыков игры. Подведение итогов. Награждение.

Ожидаемые результаты:

К концу первого года обучения обучающиеся будут:

- ✓ знать основные правила соревнования по настольному теннису;
- ✓ иметь знания и умения в области раздела общей физической и специальной подготовки;
- ✓ уметь выполнять основные приемы передвижений в игре.
- ✓ компетентными
- ✓ иметь навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- ✓ обладать высокой скоростью, быстротой, ловкостью, гибкостью и выносливостью;
- ✓ обладать реакцией прогнозирования, концентрации и переключения внимания;
- ✓ уметь выполнять дополнительные приемы техники и тактики игры;
- ✓ иметь представление о своих психологических и анатомо-физиологических особенностях;
- ✓ обладать устойчивой нервной системой;
- ✓ обладать духовно-нравственными и волевыми качествами;
- ✓ осуществлять судейство одиночных и парных игр.

Основными результатами выполнения программных требований являются:

- ✓ повышение уровня физической подготовки в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
- ✓ выполнение объема тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- ✓ освоение теоретического и практического раздела программы;
- ✓ выполнение нормативов общефизической подготовки

2. Учебный план первого года обучения

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов		
		Всего	Из них:	
			Теория	Практика
1.	Введение. Основные понятия. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по настольному теннису	6	4	2
2.	Общепринятая терминология в курсе «Настольный теннис»	2	2	-
3.	Правила игры и целевое назначение инвентаря	2	1	1
4.	Общая физическая подготовка	12	2	10
5.	Специальная физическая подготовка	14	5	9
6.	Игровая подготовка	12	3	9
7.	Основы техники и техническая подготовка	24	7	17
8.	Игры с партнером - тренером	22	4	18
9.	Парные игры (встречи)	22	4	18
10.	Правила соревнований. Тренировка	12	2	10
11.	Проведение соревнований. Судейство	12	5	7
12.	Заключительное занятие	2	1	1
13.	Итого:	144	54	92

3. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	12.09	25.05	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

3. Рабочая программа первого года обучения

Особенности организации образовательного процесса 1-го года обучения
Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» 1 года обучения рассчитана на 144 часа в год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю). К занятиям допускаются учащиеся не имеющие противопоказания по здоровью в возрасте 10-13 лет, как мальчики, так и девочки. Количество учащихся 15 человек. Программа 1 года обучения направлена на обучение азам тактики и техники настольного тенниса, больше тренировочных обучающих заданий. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий.

Задачи первого года обучения:

Образовательные задачи:

- ✓ обучение правилам игры в настольный теннис;
 - ✓ овладение начальными техническими приёмами игры в настольный теннис;
 - ✓ овладение основами индивидуальной, и парной тактик игры в настольный теннис;
- обучение правильному выполнению специальных физических упражнений;
- ✓ обучение учащихся безопасному поведению в быту, на занятиях;
 - ✓ изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории настольного тенниса.

Развивающие задачи:

- ✓ формирование у учащихся двигательных умений и навыков, необходимых для занятий настольным теннисом - развитие быстроты, ловкости, точности, внимания;

Воспитательные задачи:

- ✓ воспитание у учащихся дисциплинированности, решительности, чувство коллективизма, чувств: взаимопомощи и взаимопонимания; -воспитание потребность в здоровом образе жизни и систематическим занятиям спортом или физической культурой.

Содержание программы первого года обучения

1. Вводное занятие.

Теория: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Форма одежды, расписание, планы на полугодие. 3. Физическая культура – часть общей культуры общества; система физического воспитания, развитие спорта и спортивных достижений; -4. Спорт как часть физической культуры. 5. История возникновения настольного тенниса и развитие его в России. 6. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

2. Специальная физическая подготовка

Теория: 1. Правила выполнения специальных физических упражнений: с теннисным мячом, ракеткой, скакалкой; 2. Правила выполнения беговых, эстафетных упражнений.

Практика: 1. Завершающий удар на дальность отскока мяча. (Подача мяча под углом 45°

на стол, в точку центральной линии стола, на расстоянии 1/3 её длины от задней линии, мячи должны иметь высоту отскока примерно 50 см. Учащийся выполняет завершающий удар справа в дальнюю зону противоположной стороны стола. После отскока мяча измеряется длина его полета до момента падения на пол.) 2. Бег по «восьмёрке». 3. Бег боком вокруг стола (без касания стола): - Перенос мячей (между двумя параллельными линиями с шириной коридора 3 м, 2 корзины, 15 мячей, скользящий шаг, переброс из руки в руку). 4. Отжимания в упоре от стола; 5. Подъём из положения лёжа в положение сидя; 6. Прыжки со скакалкой одинарные; 7. Прыжки со скакалкой двойные. 3. Техничко-тактическая подготовка Теория: 1. Изучение правил игры, начисление очков; 2. Правила приёма, подачи и защиты, игра в парах; 3. Разбор наиболее часто встречающихся ошибок.

Практика:

Тема №1 «Подача» отработка правильной подачи (положение и движение руки с ракеткой, вброс мяча, положение корпуса); устранение наиболее часто встречающихся ошибок.

Тема №2 «Приём» - отработка правильной подачи (положение и движение руки с ракеткой, вброс мяча, положение корпуса); устранение наиболее часто встречающихся ошибок.

Тема №3 «Атака» - отработка правильной атаки (положение и движение руки с ракеткой, угол, высота, быстрота, отвлекающие моменты, положение корпуса); устранение наиболее часто встречающихся ошибок.

Тема №4 «Защита» - отработка правильной защиты (положение и движение руки с ракеткой, угол, высота, быстрота, отвлекающие моменты, положение корпуса); устранение наиболее часто встречающихся ошибок.

Тема №5 «Двухсторонняя игра» - отработка технических и тактических моментов в игре; устранение наиболее часто встречающихся ошибок

Тема №6 «Игра в парах» - отработка технических и тактических моментов в игре; - Устранение наиболее часто встречающихся ошибок

Участие в соревнованиях

Теория: - Правила поведения на соревнованиях

Практика: Применение технических и тактических навыков полученных в ходе обучающих занятий. 5. Контрольное задание.

Теория: Правила выполнения контрольных заданий Практика: выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке в форме зачёта в середине года и в конце года. 6. Итоговое занятие. Теория: подведение итогов за год.

Планируемые результаты освоения программы первого года обучения:

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования «Настольный теннис» являются:

- ✓ умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- ✓ умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- ✓ умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- ✓ активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ✓ проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- ✓ проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

✓ оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по «Настольный теннис» являются следующие умения:

- ✓ характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ✓ находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- ✓ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- ✓ обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- ✓ организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- ✓ планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- ✓ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ✓ видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- ✓ оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- ✓ управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- ✓ технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по «Настольный теннис» являются следующие умения:

- ✓ планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ✓ излагать факты истории развития настольного тенниса, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- ✓ представлять занятия настольным теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- ✓ измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- ✓ оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- ✓ организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- ✓ бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;
- ✓ организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- ✓ характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- ✓ взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- ✓ в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- ✓ подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ✓ находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- ✓ выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- ✓ выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Календарно-тематический планирование первого года обучения

№	Дата занятия		Количество часов	Тема
	План	Факт		
1			2	ОФП, правила настольного тенниса.
2			2	ОФП, отработка подачи.
3			2	ОФП, отработка подачи.
4			2	ОФП, отработка подрезки.
5			2	ОФП, игра на счет.
6			2	ОФП, отработка подрезки.
7			2	ОФП, отработка подачи.
8			2	ОРУ, методика судейства.
9			2	ОФП, техническая подготовка
10			2	ОФП, тактика игры.
11			2	ОФП, методика судейства.
12			2	ОРУ, основные способы вращения мяча.
13			2	ОРУ, основные способы вращения мяча.
14			2	ОФП, учебные игры.
15			2	ОФП, техническая подготовка.
16			2	ОРУ, технический прием - толчок мяча.
17			2	ОРУ, технический прием - толчок мяча.
18			2	ОФП, техническая подготовка
19			2	ОФП, тактика игры.
20			2	ОФП, техническая подготовка.
21			2	ОФП, отработка подачи.
22			2	ОРУ, отработка подачи.
23			2	ОФП, отработка подрезки.
24			2	ОФП, учебные игры.
25			2	СФП, техническая подготовка.
26			2	ОРУ, учебные игры.
27			2	СФП, техническая подготовка.
28			2	ОФП, тактика игры.
29			2	ОФП, техническая подготовка.
30			2	Срезовое занятие. Турнир.
31			2	ОФП, учебные игры.
32			2	ОФП, техническая подготовка.
33			2	ОРУ, технический прием - толчок мяча.
34			2	ОРУ, технический прием - толчок

				мяча.
35			2	ОФП, техническая подготовка
36			2	ОФП, тактика игры.
37			2	ОФП, техническая подготовка.
38			2	ОФП, отработка подачи.
39			2	ОРУ, отработка подачи.
40			2	ОФП, отработка подрезки.
41			2	ОФП, учебные игры.
42			2	СФП, техническая подготовка.
43			2	ОРУ, учебные игры.
44			2	СФП, техническая подготовка.
45			2	ОФП, тактика игры.
46			2	ОФП, техническая подготовка.
47			2	ОФП, учебные игры.
48			2	ОФП, техническая подготовка.
49			2	ОРУ, технический прием - толчок мяча.
50			2	ОРУ, технический прием - толчок мяча.
51			2	ОФП, техническая подготовка
52			2	ОФП, тактика игры.
53			2	ОФП, техническая подготовка.
54			2	ОФП, отработка подачи.
55			2	ОРУ, отработка подачи.
56			2	ОФП, отработка подрезки.
57			2	ОФП, учебные игры.
58			2	СФП, техническая подготовка.
59			2	ОРУ, учебные игры.
60			2	СФП, техническая подготовка.
61			2	ОФП, тактика игры.
62			2	ОФП, техническая подготовка.
63			2	ОРУ, отработка подачи.
64			2	ОФП, отработка подрезки.
65			2	ОФП, учебные игры.
66			2	СФП, техническая подготовка.
67			2	ОРУ, учебные игры.
68			2	СФП, техническая подготовка.
69			2	ОФП, тактика игры.
70			2	Зачетный турнир.
71			2	ОФП, правила настольного тенниса.
72			2	ОФП, отработка подачи.

Методические материалы:

Для педагога:

1. Амелин, А. Н. Современный настольный теннис / А. Н. Амелин. –М. : ФиС, 1982.
2. Байгулов, Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин. -М.:ФиС,1979.
3. Барчукова, Г. В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М.:РГАФК,1997.
4. Барчукова, Г. В. Настольный теннис (спорт для всех) / Г. В. Барчукова. –М.:ФиС,1990.
5. Богушас, М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся /М. Богушас.– М.:Просвещение,1987.
6. Воронин, Е. В. Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе / Е. В. Воронин // Теория и практика физической

культуры. – 1983. – №10. – С. 52-54.

7. Гогунев Н.Е., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М.: АСАДЕМІА, 2000.

8. Голомазов, С. В. Влияние темпа, времени прослеживания и скорости полета мяча на технику и точность ударов в настольном теннисе С. В. Голомазов, М. Ж. Усмангалиев // Теория и практика физической культуры.1989.–№5–С.23-26.

9. Захаров, Г. С. Настольный теннис: Теоретические основы /Г. С. Захаров. – Ярославль: Верхне-Волжское кн. изд-во, 1990.

10. Марущак В.В. Спортивные игры. – М.: Военное издательство, 1985.

11. Ормаи, Л. Современный настольный теннис / Л. Ормаи. – М. : ФиС, 1985

12. Серова, Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. – Л.: Лениздат, 1989.

13. Усмангалиев, М. Ж. Методические особенности совершенствования точности и быстроты двигательных действий в настольном теннисе: Автореф.дис. канд. пед. наук / М. Ж. Усмангалиев ; ГЦОЛИФК. – М., 1991.

14. Шестеркин, О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: канд. пед. наук /О.Н. Шестеркин; РГАФК. –М., 2000. – 160 с.

Для обучающихся:

1. Богушас В. Играем в настольный теннис: книга для учащихся / В. Богушас. - М., 1987.

2. Коротков И.М. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1974.

3. Классификация технических действий для анализа игровой деятельности в настольном теннисе /О.В. Матыцин, О.Н. Шестеркин, М.П. Шестаков. - М., 1998.