

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Ржавская основная общеобразовательная школа»
Большесолдатского района Курской области
(МКОУ «Ржавская ООШ»)**

РАССМОТРЕНО

УТВЕРЖДЕНО

на заседании ШМО учителей
гуманитарного цикла

Директор

Бабкина Н.В.

(протокол от 29.08.2023г. №1)

(приказ от 31.08.2023 г. № 58)

**Дополнительная общеобразовательная программа
«Олимпиец»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Количество обучающихся: 8
Возраст обучающихся: 10-15 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Торохов Николай Михайлович

2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Олимпиец» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у учащихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Данная программа разработана с учётом образовательных стандартов РФ.

Нормативно-правовая база программы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей;
- Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

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.

Новизна. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья.

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

Отличительные особенности программы.

Занятия в детском объединении имеют свои особенности, отличаясь от уроков физкультуры в школе. Основное отличие заключается в самой природе объединения 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 обучения в объединение. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Цель программы:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий настольным теннисом.

ЗАДАЧИ:

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 и тактике настольного тенниса.

Развивающие:

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

Воспитательные

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

Адресат программы.

Программа рассчитана на детей возраста 10-15 лет. Период с 10 до 14 лет – **период отрочества**, характеризуется стремлением к общению со сверстниками, утверждение самостоятельности и независимости. Развивается способность анализировать, обобщать. Стремление подростка овладеть различными умениями повышает чувство компетентности и полноценности. Возрастает значимость мнения сверстников. Задача педагога помочь адаптироваться в коллективе каждому ребенку. Во взаимоотношениях со взрослыми выражены как стремление противопоставить себя им, отстаивать собственную независимость, так и ожидание помощи, поддержки, важность одобрения. Педагогу необходимо стать старшим другом и наставником подростку. Уметь спокойно и доступно анализировать возникающие проблемы, не навязывать своего мнения, дать возможность для проявления большей самостоятельности в работе.

Объем программы. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения по программе – **144 часа**.

Режим занятий: Занятия проводятся **2 раза** в неделю по **2 часа**. Продолжительность занятия составляет 45 минут. Занятия проводятся в группе по 8 человек.

Срок реализации образовательной программы составляет 1 год.

Организация образовательного процесса в объединении осуществляется согласно учебному плану программы. При составлении плана учитываются интересы, потребности учащихся и родителей.

Планируемые результаты.

К концу обучения учащиеся:

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- провести специальную разминку для теннисиста
- овладеют основами техники настольного тенниса;
- овладеют основами судейства в теннисе;

- смогут составить график соревнований в личном зачете и определить
- победителя;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Основными результатами выполнения программы «Олимпиец» являются:

- укрепление здоровья детей;
- рост физических и спортивных показателей у каждого воспитанника в течение одного этапа занятий (учебный год);
- проявление устойчивого интереса к занятиям спортом и физической культурой;
- навыки самостоятельных занятий;

Условия реализации программы

Для занятий в кружке необходимо отдельное помещение, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям, предъявляемым к помещениям для проведения занятий. Помещение должно быть просторным, хорошо освещенным. Для занятий учащимся понадобятся следующие инвентарь:

- ракетки;
- мячи для настольного тенниса.

При приеме в объединение важно наличие согласия родителей, их заявление, личное желание ребенка. **Основанием для отчисления** являются систематические пропуски занятий, личное желание ребенка или родителей.

Результативность образовательной деятельности

- укрепление здоровья детей;
- рост физических и спортивных показателей у каждого воспитанника в течение одного этапа занятий (учебный год);
- проявление устойчивого интереса к занятиям спортом и физической культурой;
- навыки самостоятельных занятий;

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			теоретические	практические	
1.	Теоретическая подготовка по разделу «настольный теннис».	4	4	-	Беседа,входной
1.2	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.	1	1	-	Беседа\текущий
1.3	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1	1	-	Беседа\текущий
1.4	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	1	1	-	Беседа\текущий
1.5	Основы техники и техническая подготовка.	1	1	-	Беседа\текущий
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	28	-	28	Практическая работа\текущий
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	19	-	19	Практическая работа\текущий
4.	Техническая подготовка.	35	-	35	Практическая работа\текущий
5.	Тактическая подготовка.	29	-		Практическая работа\текущий
5.1	Техника нападения.		-	10	Практическая работа\текущий
5.2	Техника защиты.		-	19	Практическая работа\текущий
6.	Игровая подготовка .	27	-	27	Практическая работа\текущий
7.	Контрольные испытания	2	-	2	Контрольное занятие
	Итого	144	4	140	

Календарный учебный график

№ п/п	Тема занятия	количество часов	
		теоретические	практические
1.	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России. Правила игры в настольный теннис. Инструктаж ТБ.	1	1
2.	Общая физическая подготовка (ОФП) Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, выносливости, ловкости.		2
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) - Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава - Упражнения для шеи и туловища		2
4.	Общая физическая подготовка (ОФП) - Упражнения для всех групп мышц - Упражнения для развития силы		2
5.	Общая физическая подготовка (ОФП) - Упражнения для развития быстроты - Упражнения для развития гибкости		2
6.	Контрольные испытания		2
7.	Техническая подготовка Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. Удары атакующие: - завершающий удар; - удар по «свече»; - контратакующий удар; - заторможенный укороченный удар.		2
8.	Техническая подготовка Удары, отличающиеся по длине полета мяча: - короткие; - средние; - длинные.		2
9.	Техника нападения. <i>Техники передвижения.</i> Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)		2
10.	Техника нападения. <i>Техники передвижения.</i> Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)		2
11.	Техника нападения. <i>Техники подачи.</i> Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки		2

	пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.		
12.	Техника нападения. <i>Техники подачи</i> . Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.		2
13.	Техника нападения. <i>Игра в нападении</i> . Накат слева, справа.		2
14.	Техника защиты. <i>Техники передвижения</i> . Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.		2
15.	Техника защиты. <i>Техники передвижения</i> . Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.		2
16.	Техника защиты. <i>Техники передвижения</i> . Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.		2
17.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Игровая подготовка.	1	1
18.	Игровая подготовка. - игра защитника против атакующего; - игра атакующего против защитника; - игра атакующего против атакующего; - парные игры.		2
19.	Игровая подготовка . - игра защитника против атакующего; - игра атакующего против защитника; - игра атакующего против атакующего; - парные игры.		2
20.	Игровая подготовка . - игра защитника против атакующего; - игра атакующего против защитника; - игра атакующего против атакующего; - парные игры.		2
21.	Специальная физическая подготовка (СФП) - Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести		2
22.	Специальная физическая подготовка (СФП) - Упражнения для развития игровой ловкости - Упражнения для развития специальной выносливости		2
23.	Специальная физическая подготовка (СФП) - Упражнения для развития скоростно-силовых качеств -Упражнения с отягощениями		2
24.	Специальная физическая подготовка (СФП)		2

	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести		
25.	Специальная физическая подготовка (СФП) - Упражнения для развития игровой ловкости - Упражнения для развития специальной выносливости) - Упражнения для развития скоростно-силовых качеств -Упражнения с отягощениями		2
26.	Специальная физическая подготовка (СФП) - Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести - Упражнения для развития игровой ловкости - Упражнения для развития специальной выносливости - Упражнения для развития скоростно-силовых качеств -Упражнения с отягощениями		2
27.	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Специальная физическая подготовка (СФП)	1	1
28.	Общая физическая подготовка (ОФП) - Строевые упражнения - Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса		2
29.	Общая физическая подготовка (ОФП) - Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава - Упражнения для шеи и туловища		2
30.	Общая физическая подготовка (ОФП) - Упражнения для развития силы - Упражнения для развития быстроты		2
31.	Общая физическая подготовка (ОФП) - Упражнения для развития быстроты - Упражнения для развития силы		2
32.	Общая физическая подготовка (ОФП) - Упражнения для развития быстроты - Упражнения типа «полоса препятствий» - Упражнения для развития общей выносливости		2
33.	Общая физическая подготовка (ОФП) - Упражнения для всех групп мышц - Упражнения для развития силы - Упражнения для развития быстроты		2
34.	Техника нападения. <i>Техники передвижения.</i> Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)		2
35.	Основы техники и техническая подготовка.	1	

	Игровая подготовка.		1
36.	Техническая подготовка. Исходные положения (стойки): а) правосторонняя б) нейтральная (основная) в) левосторонняя		2
37.	Техническая подготовка. Способы передвижений: а) бесшажный б) шаги в) прыжки г) рывки		2
38.	Техническая подготовка. Способы держания ракетки: а) вертикальная хватка - «пером» б) горизонтальная хватка - «рукопожатие»		2
39.	Техническая подготовка. Поддачи: а) по способу расположения игрока б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом		2
40.	Техническая подготовка. Технические приемы нижним вращением: а) срезка б) подрезка		2
41.	Техническая подготовка. Технические приемы без вращения мяча: а) толчок б) откидка в) подставка		2
42.	Техническая подготовка. Технические приемы с верхним вращением: а) накат б) топс- удар		2
43.	Техника защиты. <i>Техники передвижения.</i> Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.		2
44.	Техника защиты. <i>Техники передвижения.</i> Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.		2
45.	Техника защиты. <i>Техники передвижения.</i> Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.		2
46.	Игровая подготовка. - игра защитника против атакующего; - игра атакующего против защитника; - игра атакующего против атакующего; - парные игры.		2
47.	Игровая подготовка. - игра защитника против атакующего;		2

	<ul style="list-style-type: none"> - игра атакующего против защитника; - игра атакующего против атакующего; - парные игры. 		
48.	<p>Игровая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Игровые спарринги: - 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2 		2
49.	<p>Игровая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Игровые спарринги: - 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2 		2
50.	<p>Игровая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> - игра защитника против атакующего; - игра атакующего против защитника; - игра атакующего против атакующего; - парные игры. 		2
51.	<p>Общая физическая подготовка (ОФП)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава - Упражнения для шеи и туловища 		2
52.	<p>Общая физическая подготовка (ОФП) -</p> <p>Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения для шеи и туловища 		2
53.	<p>физическая подготовка (ОФП)</p> <p>ижные игры</p>		2
54.	<p>Общая физическая подготовка (ОФП)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бег - Прыжки 		2
55.	<p>Игровая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> - игра защитника против атакующего; - игра атакующего против защитника; - игра атакующего против атакующего; - парные игры. 		2
56.	<p>Игровая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> - игра защитника против атакующего; - игра атакующего против защитника; - игра атакующего против атакующего; - парные игры. 		2
57.	<p>Игровая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> - игра защитника против атакующего; - игра атакующего против защитника; - игра атакующего против атакующего; - парные игры. 		2
58.	<p>Игровая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> - игра защитника против атакующего; - игра атакующего против защитника; - игра атакующего против атакующего; - парные игры. 		2
59.	<p>Техническая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> - подачи мяча: «мятник», «челнок», «веер», «бумеранг», - удары по теннисному мячу: 		2

60.	Техническая подготовка - удар без вращения – «толчок» - удар с нижним вращением – «подрезка»		2
61.	Техническая подготовка - удар с верхним вращением – «накат» - удар «топ-спин» - сверхкрученный удар.		2
62.	Техническая подготовка - удар без вращения – «толчок» - подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,		2
63.	Техническая подготовка - удар «топ-спин» - сверхкрученный удар. - удар с нижним вращением – «подрезка»		2
64.	Техническая подготовка - подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг», - удары по теннисному мячу: - удар без вращения – «толчок» - удар с нижним вращением – «подрезка» - удар с верхним вращением – «накат» - удар «топ-спин» - сверхкрученный удар.		2
65.	Специальная физическая подготовка (СФП) - Упражнения для развития прыжковой ловкости - Упражнения для развития силы		2
66.	Специальная физическая подготовка (СФП) - Упражнения для развития выносливости - Упражнения для развития гибкости		2
67.	Специальная физическая подготовка (СФП) - Упражнения для развития внимания и быстроту реакции - Упражнения для развития силы		2
68.	Техническая подготовка Технические приемы без вращения мяча: - откидка - подставка		2
69.	Техническая подготовка Замах ракеткой, удар, завершающая фаза		2
70.	Игровая подготовка. Учебная игра, соревнования среди занимающихся. - Игровые спарринги: - 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2		2
71.	Игровая подготовка. Учебная игра, соревнования среди занимающихся. - Игровые спарринги: - 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2		2
72.	Контрольно-переводные испытания (КПИ).		2

Оценочные материалы. Формы контроля.

Учащиеся знают:

- технику безопасности на занятиях настольного тенниса;
- историю развития настольного тенниса в России;
- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека;
- гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов;
- правила соревнований по настольному теннису.

Учащиеся умеют:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре; - перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

Демонстрируют:

- технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Основной показатель работы объединения по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, теоретической подготовленности, физического развития.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебного - тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к участию соревнованиях разных уровней:

школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Содержание программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка – 4 часов

1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России. Теоретическая часть:

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

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

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

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

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

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

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

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

1.4. Основы техники и техническая подготовка

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

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

Практическая часть:

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

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) – 28 часов.

Практическая часть:

- Строевые упражнения

- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости
- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) – 19 часов

Практическая часть:

Выполнить:

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

Раздел 4. Техническая подготовка – 35 часов

Практическая часть:

Основные технические приемы:

1. Исходные положения (стойки)
 - а) правосторонняя
 - б) нейтральная (основная)
 - в) левосторонняя
2. Способы передвижений
 - а) бесшажный
 - б) шаги
 - в) прыжки
 - г) рывки
3. Способы держания ракетки
 - а) вертикальная хватка - «пером»
 - б) горизонтальная хватка - «рукопожатие»
4. Поддачи
 - а) по способу расположения игрока
 - б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом
5. Технические приемы нижним вращением
 - а) срезка
 - б) подрезка
6. Технические приемы без вращения мяча
 - а) толчок
 - б) откидка
 - в) подставка
7. Технические приемы с верхним вращением
 - а) накат
 - б) топс- удар

Раздел 5. Тактическая подготовка – 29 часов

Практическая часть:

Техника нападения.

Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный,

приставной, скрестный). Прыжки(с двух ног 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.

Учащиеся должны знать:

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

Уметь:

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

Раздел 6. Игровая подготовка – 27 часов

Практическая часть:

Подвижные игры:

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

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

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

Игровые спарринги:

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

Контрольные испытания – 2 часа

Практическая часть:

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

Физическая подготовка:

Прыжок в длину с места

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

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

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты

Бег 30 метров

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

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

Инвентарь: секундомер

Бег 1000 метров

Используется для определения скоростной выносливости.

Организационно-методические указания (ОМУ):

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

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Раздел	Формы занятий	Приемы и методы организации учебных занятий	Формы подведения итогов	Сроки проверки
Общие основы настольного тенниса ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Вводный, положение о соревнованиях по настольному теннису.	
Общefизическая подготовка	Индивидуальна, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Тестирование, карточки судьи, протоколы	
Техническая подготовка теннисиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование	
Игровая подготовка	В парах	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование	

Список литературы

Литература для педагога:

1. Байбородова Л.Б., И.М.Бутин, Т.Н.Леонтьева, С.М.Масленников, «Методика обучения физической культуре 1-11 кл.». Методическое пособие: –М.: «Владос», 2004г
2. Барчукова Г.В., С.Д.Шпрах «Игра доступная всем» М.:»Знание» 1991г.
3. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе / авт. – сост. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2006.
4. А.А.Гужаловский «Физическая подготовка школьника» Челябинск: Юж.-Урал. кн. изд., 1980г.
5. И.А.Гуревич «1500 упражнений для моделирования круговой тренировки» Минск.: Выш. школа, 1980г.
6. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., стер. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.
7. Кокин В.Ю., Ренев Я.В., Быков В.С., «Теоретические основы физического воспитания спортсменов». Методическая разработка: – Челябинск, ЮУрГУ, 2006 г.
8. Кузин В.В., Полиевский С.А., «500 игр и эстафет»: – Москва, «Физическая культура и спорт», 2003 г.
9. Литвинов Е.Н., Погадаев Г.И., «Методика физического воспитания учащихся: 1-4 класс»: – Москва, «Просвещение», 2001 г.
10. Лях В.И., «Мой друг физкультура» 1-4 класс»: – Москва, «Просвещение», 2007 г.
11. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000.

Литература для обучающихся:

- Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра, доступная всем. - М.: Знание, 1991.
Богушас М.-В.М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся. – М.: Просвещение, 1987.
Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. – Л.: Лениздат, 1989.
Шпрах С. У меня секретов нет. Техника/ Приложение №1 к журналу «Настольный теннис». М., 1998.

Дополнительная литература:

перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности:

- 1.<http://www.ttw.ru> 2.<http://www.ttsport.ru> 3.<http://www.ttfr.ru> 4.<http://www.the-table-tennis.com>
- 5.<http://www.tennis-luga.ucoz.ru> 6.<http://www.ttworld.ru>

Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики настольного тенниса 1. Видеозаписи с соревнований различных уровней.

- 2.Видео-уроки по настольному теннису

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Нормативы для перехода на учебно-тренировочный этап (общефизические).

	Вид упражнения	Юноши. Возраст			
		12 лет	13 лет	14 лет	14-17 лет
1.	Дальность отскока мяча, м	3,5-4,5	4,55-5,55	5,6-6,45	6,46-7,45
2.	Бег по восьмерке, с	43-32,6	32,7-27	26,7-21	20,8-16,2
3.	Бег вокруг стола, с	34-23,7	23,6-20,2	20,1-18,2	18,1-15,7
4.	Перенос мячей, с	54-45	44,5-35	34,8-31	30,8-26
5.	Отжимание от стола	25-35	36-45	46-55	56-67
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	65-75	76-94	95-114	115-127
7.	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-152	154-190	191-215
8.	Бег 60 м	13,8-12	11,9-10,95	10,9-10,14	10,1-9,14

№	Вид упражнения	Девушки. Возраст			
		12 лет	13 лет	14 лет	15-17 лет
1.	Дальность отскока мяча, м	3,4-4,4	4,45-5,40	5,44-6,20	6,23-6,92
2.	Бег по восьмерке, с	47-37	36,7-31	30,7-25	24,7-17,8
3.	Бег вокруг стола, с	34-24	23,9-22,1	22-20,1	20-17,6
4.	Перенос мячей, с	54-45	44,6-37	36,8-33	32,8-28
5.	Отжимание от стола	10-20	21-30	32-40	41-52
6.	Прыжки со скакалкой за 45 с	65-75	76-94	95-114	115-127
7.	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-152	137-155	156-210
8.	Бег 60м	14-13,1	13,0-11,5	11,45-10,55	10,5-9,9

Специальные упражнения техники настольного тенниса для первого и второго этапов.

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
4. Атакующие удары справа направо.
5. Атакующие удары слева налево.
6. Атакующие удары справа налево.
7. Атакующие удары слева направо.
8. Игра толчком.
9. Отработка техники подачи.

Специальные упражнения техники настольного тенниса для третьего и четвертого этапов.

1. Игра накатами по диагонали.
2. Игра накатами по линии.
3. Подача накатом.
4. Игра подрезками.
5. Игра то- спинами.
6. Подача подрезками.
7. Игра боковыми вращениями.

Нормативы по технической подготовленности

Нормативные требования по СФП

Учащиеся должны знать:

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

Уметь:

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

Методические указания при переводе обучающихся

Решением спортивного совета учащиеся могут быть:

- оставлены на повторное обучение (не более одного года), переведены на следующий год обучения.

Медицинский контроль.

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал школы. Медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год. Медицинское обследование включает:

- врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания.

Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.

1. Общие требования безопасности на занятиях настольным теннисом.

Для занятий настольным теннисом спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

2. Требования безопасности перед началом занятий настольным теннисом по дисциплине «физическая культура»:

Учитель должен:- заранее продумать расстановку детей расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания;

Учащийся должен:

- снять ювелирные украшения с острыми углами на время урока во избежание травмоопасных ситуаций (для девочек).
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

3. Требования безопасности во время занятий настольным теннисом по дисциплине «физическая культура»:

Педагог должен:

- следить за детьми во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке
- не давать детям излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задания с мячом и ракеткой;
- уделить особое внимание расположению левшей в спортивном зале.

Учащийся должен:

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- не размахивать ракеткой;
- бить по мячу только в заданном направлении;
- не подходить сзади и сбоку к играющему и подающему;
- не заходить в игровую зону играющей пары;

- при перемещениях к мячу – смотреть, где находятся другие учащиеся;
- не стоять близко к учащимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;
- не выполнять удары без разрешения учителя,
- во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения.
- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

4. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.