Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 657 Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

на Педагогическом совете
Протокол от 06.06.2023 № 06

УТВЕРЖДЕНА

Приказ от 09.06.2023 № 112
Директор _____Е.В. Раева
ПОДПИСАНА ЭЦП

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00F84B50BBE45292B371BB0FFF944B03D2
Владелец: Раева Елена Владимировна
Действителен: с 23.01.2023 до 17.04.2024

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис»

Возраст учащихся 13-18 лет
Срок реализации программы: 2 года

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей с ограниченными возможностями здоровья «Настольный теннис» (далее Программа) является модифицированной, имеет физкультурно-спортивную направленность.

При разработке Программы за основу была принята программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова, (этапы спортивного совершенствования), 2004 года. Программа была адаптирована к условиям работы в рамках отделения дополнительного образования детей

Программа составлена для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 13-18 лет, с учетом материально-технической оснащенности, регионально-климатических условий, знаний физического развития, подготовленности, психических и интеллектуальных возможностей детей.

Физкультурно-спортивная деятельность является важнейшим направлением дополнительного образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Основная цель - создание условий для ознакомления с Программой, оздоровления и укрепления организма, обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Реализация Программы – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью. Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Нормативно-правовые основания проектирования и реализации программы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», ст.2 п.9; с изменениями, вст.в силу 25.07.2022);
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации м осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Постановление главного 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»;
6. Постановление главного 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 (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организации воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

7. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3);
8. 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;
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
10. 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».

Актуальность и педагогическая целесообразность Программы.

Актуальность Программы заключается в особых образовательных потребностях учеников с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

К характеристике физического развития добавляется отклонения в развитии интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания педагога, как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми. Следует отметить, что среди обучающихся с умственной отсталостью, как правило, крупная и мелкая моторика развита слабо. Это обусловливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении. Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Цель Программы создание условий для ознакомления с Программой, оздоровления и укрепления организма, обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Основными направлениями работы является:

– диагностика и развитие уровня овладения двигательными умениями и навыками;

– диагностика и поддержание необходимого уровня развития физических качеств;

– увеличение количества двигательных умений и навыков учеников;

– профилактика различных нарушений ОДА;

– развитие коллективизма;
– расширение представлений о возможностях собственного организма.

Задачи:

– укрепление здоровья учащихся;
– приобщение детей к здоровому образу жизни;
– содействие гармоничному физическому развитию;
– формирование и совершенствование важных двигательных умений и навыков;
– воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам;
– формирование коммуникативных компетенций;
– воспитание коллективизма

В ходе достижения цели Программы решаются следующие **задачи.**

1. *Обучающие*

– 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.

2.*Воспитательные*:

– способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
– воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
– пропаганда здорового образа жизни.

3. *Коррекционно-компенсаторные*:

– преодоление двигательных нарушений;
– укрепление и сохранение здоровья;
– активизация защитных сил организма;
– повышение физиологической активности органов и систем организма;
– укрепление и развитие систем организма;
– коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
– коррекция и компенсация нарушений психомоторики;
– коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
– обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья обучающихся.

4. *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.

Отличительные особенности Программы состоят в том, чтобы учащиеся смогли играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели, принимать участие в соревнованиях различного уровня.

При организации занятий учитываются возрастные особенности обучающихся, и обеспечивается баланс между двигательно-активными и статическими занятиями. Форма их проведения отличается от урочной системы обучения, т.к. задания могут корректироваться и в группе могут быть учащиеся разного возраста. Главное отличие - желание ребенка посещать данное объединение.

Общая характеристика курса физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис»

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, желанием обучающихся детей заниматься настольным теннисом и, естественно, подготовленностью самого педагога дополнительного образования.

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 подач, 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 вышеперечисленного 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.

Адресат программы: учащихся 13-18 лет.

Условия приема в объединение:

– без отбора (принимаются все желающие);
– заявление от родителей для зачисления в объединение;
– медицинский допуск врача.

Срок реализации Программы - 2 года. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий.

Кадровый состав группы от 6 человек.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 часа (без перерыва).

Количество учебных часов в год – 72 часа.

Всего для освоения Программы - 144 часа.

Форма занятий: групповая.

Критерии эффективности курса физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис»

Оценка эффективности курса физкультурно-спортивной направленности «Основы настольного тенниса» осуществляется с помощью вводного, текущего и итогового контроля.

Стартовый контроль - проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

Текущий — это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

Контроль результатов деятельности по программе проводится в следующих формах:

– наблюдение за индивидуальным развитием учащегося в процессе тренировочных занятий;
– проверка выполнения отдельных упражнений;
– выполнение установленных для каждого индивидуально заданий;

– контрольные игры;
– участие учащихся в соревнованиях по настольному теннису.

Используются методы: наблюдение. Результаты контроля заносятся в диагностическую карту.

Формы аттестации и способы определения результативности освоения Программы.

– педагогическое наблюдение в процессе занятий;
– проверка выполнения отдельных двигательных действий;
– стартовый и итоговый контроль.

Планируемые результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» для 1 года обучения

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; воспитать привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни.

Личностные результаты:

– осознание себя как гражданина России;
– чувство гордости за свою Родину;
– уважительное отношение к истории и культуре России, ее государственным символам
– уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
– воспитание чувства ответственности, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, развития опыта участия в соревновательных мероприятиях;
– формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
– формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Предметные результаты:

Минимальный уровень (обязательный):

– правила безопасного поведения на занятиях;
– название оборудования, спортивного инвентаря;
– различные приемы и техники настольного тенниса;
– правила судейства;

– основные технические приемы;
– основные тактические действия игры в нападении;
– основные тактические действия игры в защите.

Достаточный уровень:

– влияние подвижных игр на воспитание коллективистских и нравственных качеств личности;
– правила игры в настольный теннис;
– владеть мячом;
– уметь выполнять различные виды подачи мяча;
– уметь выполнять различные виды ударов по мячу;
– уметь выполнять прием мяча;
– уметь выполнять стойку игрока в настольный теннис;
– уметь выполнять взаимодействия.

Планируемые результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» для 2 года обучения

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; воспитать привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни.

Личностные результаты:

– осознание себя как гражданина России;
– чувство гордости за свою Родину;
– уважительное отношение к истории и культуре России, ее государственным символам
– уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
– воспитание чувства ответственности, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, развития опыта участия в соревновательных мероприятиях;
– формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития настольного тенниса;
– формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

– готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

– формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми (тренерами, судьями) в процессе соревновательной деятельности;

– формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Предметные результаты:

Минимальный уровень (обязательный):

– правила безопасного поведения на занятиях;
– название оборудования, спортивного инвентаря;
– различные приемы и техники настольного тенниса;
– правила судейства;
– основные технические приемы;
– основные тактические действия игры в нападении;
– основные тактические действия игры в защите.

Достаточный уровень:

– правила игры в настольный теннис;
– уметь выполнять различные виды подачи мяча;
– уметь выполнять различные виды ударов по мячу;
– уметь выполнять прием мяча;
– уметь выполнять стойку игрока в настольный теннис;
– уметь выполнять взаимодействия;
– уметь выполнять удары в свободные зоны;
– уметь играть парную игру;
– знать подвижные игры с элементами настольного тенниса;
– уметь выполнять перемещение в стойке;
– уметь регулировать силу удара;
– уметь регулировать силу подачи;
– уметь выполнять подкрутку;
– уметь играть второстепенной рукой.

Содержание курса физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис»

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Вводный контроль
2.	Теоретические сведени	2	2	-	Педагогическое наблюдение
3.	Общая физическая подготовка	12	-	12	Педагогическое наблюдение
4.	Специальная физическая подготовка	14	-	14	Педагогическое наблюдение
5.	Техническая подготовка	16	-	16	Учебная игра, Педагогическое наблюдение
6.	Тактика игры	10	-	10	Учебная игра, Педагогическое наблюдение
7.	Учебные игры	14	-	14	Учебная игра. Педагогическое наблюдение
8.	Итоговое занятие	2	1	1	Итоговый контроль
	Итого	72	4	68	

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Вводный контроль
2.	Теоретические сведени	2	2	-	Педагогическое наблюдение
3.	Общая физическая подготовка	10	-	20	Педагогическое наблюдение
4.	Специальная физическая подготовка	10	-	20	Педагогическое наблюдение
5.	Техническая подготовка	14	-	36	Учебная игра, Педагогическое наблюдение

6.	Тактика игры	16	-	36	Учебная игра, Педагогическое наблюдение
7.	Учебные игры	16	-	26	Учебная игра. Педагогическое наблюдение
8.	Итоговое занятие	2	1	1	Итоговый контроль
	Итого	**72**	**4**	**68**	

Сводный учебный план

№	Название программы	Всего часов		
		1-й год	2-й год	
1.	**«Настольный теннис»**	72	72	**144**

УТВЕРЖДЕН
Приказ от 09.06.2023 № 112
Директор _____Е.В. Раева
ПОДПИСАНА ЭЦП

Календарный учебный график реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис»

Год обучения	**Дата начала занятий**	**Дата окончания занятий**	**Кол-во учебных недель**	**Кол-во учебных часов**	**Режим занятий**
1 год	с 1 сентября	до 31 мая	36	72	1 раз в неделю по 2 часа (без перерыва)
2 год	с 1 сентября	до 31 мая	36	72	1 раз в неделю по 2 часа (без перерыва)

Методическое обеспечение программы

На занятиях используются преимущественно упражнения из настольного тенниса. Эти игровые упражнения воздействуют на важные для овладения техникой физические качества.

Для повышения функциональных возможностей органов и систем и развития двигательных качеств обучающегося, применяются упражнения общей (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП), с преимущественным развитием

координационных способностей. Обучение настольному теннису происходит с помощью специальных упражнений, чтобы учащихся овладели множеством простых технических приёмов и освоили широкий арсенал двигательных умений и навыков.

Упражнения подбираются по принципу «от простого к сложному». При разучивании сложных технических приемов они разбиваются на основные технические элементы, если возможно их разделение. По мере овладения занимающимися основными элементами они постепенно сводятся в общую структуру движения, и потом разучивается этот технический прием уже в целостном виде.

Методы обучения

На занятиях по основам настольного тенниса применяются различные методы обучения:

- Словесный метод обучения, включающий в себя следующие приёмы: беседа, рассказ, инструктаж, описание, объяснение.
- Наглядный – показ педагогом элементов, упражнений и движений.
- Практический метод обучения представлен целостным и раздельным методами разучивания; стандартным и переменным методами повторения изучаемого действия; методом круговой тренировки.

Основные методы выполнения упражнений:

- повторный;
- игровой;
- равномерный;
- круговой тренировки;
- соревновательный.

Содержание программного материала курса физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» 1 года обучения

Вводное занятие.

Стартовый контроль.

Теоретические сведения.

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Правила игры в настольный теннис. Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис.

Общая физическая подготовка.

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. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях. 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. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, мешочками с песком. **Упражнения для развития скорости.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнения общеразвивающих 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). **Упражнения для развития координационных способностей.** Разнонаправленные движения рук и ног. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. **Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800 м.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития координации. Общеразвивающие упражнения с частой сменой движений и одновременным выполнением различных движений тела. Упражнения со скакалкой. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая подвешенный мяч головой, ногой, рукой. Жонглирование мячом. **Упражнения для развития скоростных способностей.** Ускорения по зрительному сигналу на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Эстафетный бег. Переменный бег. Бег с изменением направления (до 180 градусов), бег с тенью. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). **Упражнения для развития силовых качеств.** Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед, с преодолением препятствий. Вбрасывание набивного мяча на дальность. Из упора у стены попеременное сгибание в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа хлопки ладонями, передвижения по кругу вправо и влево. Упражнения для кистей рук с гантелями. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча. Броски мяча на дальность. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. **Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Ловля мяча с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. **Упражнения для развития выносливости.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег. **Упражнения для развития гибкости.** Упражнения на гимнастических матах. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения с эластичными лентами. Упражнения для формирования активной и пассивной гибкости. **Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения

упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Техническая подготовка.

Упражнения для совершенствования технической подготовки: жонглирование теннисными мячом, набивание теннисного мяча ракеткой, набивание теннисного мяча ракеткой со сменой сторон. *Способы держания ракетки:* азиатская хватка, европейская хватка. *Стойки и перемещения:* исходные положения, способы перемещения. *Удары:* толчком, подставкой. *Подачи:* прямая, «маятник» слева, «маятник» справа. *Накаты:* слева, справа, короткий, длинный. *Подрезки:* слева, справа.

Тактика игры.

Основы тактики игры в нападении; основы тактики игры в защите. **Тактика одиночных игр**. *Тактика, атакующего против атакующего:* игра против игроков с односторонним серийным нападением; игра против противника, применяющего двустороннее быстрое нападение; выигрыш очка после нескольких ударов при неточной игре соперника; прием подачи укороченным ударом с последующим соединением выигрышной ситуации; прием подачи вращением, верхним или боковым, с последующим переходом к сильному элементу. *Тактика, атакующего против защитника. Тактика защитника против атакующего:* укороченная подача с последующим атакующим ударом; при отражении мяча из средней зоны выполнение атакующего удара по завышенному укороченному мячу. *Тактика защитника против защитника*. **Тактика парных игр.** Атакующий стиль. Защитный стиль.

Учебные игры.

Одиночные игры; парные игры; подвижные игры с элементами настольного тенниса.

Итоговое занятие.

Итоговый контроль.

Содержание программного материала курса физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» 2 года обучения

Вводное занятие.

Стартовый контроль.

Теоретические сведения.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Правила игры в настольный теннис. Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис.

Общая физическая подготовка.

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. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; 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. **Упражнения для развития скорости.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих 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). 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 координационных способностей.** Разнонаправленные движения рук и ног. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Прыжки в глубину. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. **Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800 м. Спортивные и подвижные игры на время.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития координации. Общеразвивающие упражнения с частой сменой движений и одновременным выполнением различных движений тела. Упражнения со скакалкой. Жонглирование мячом. Упражнения со скакалкой. Поворот в сторону с места и с разбега. **Упражнения для развития скоростных способностей.** Ускорения по зрительному сигналу на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Эстафетный бег. Переменный бег. Бег с изменением направления (до 180 градусов), бег с тенью. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели). **Упражнения для развития силовых качеств.** Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед, с преодолением препятствий. Вбрасывание набивного мяча на дальность. Из упора у стены попеременное сгибание в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами.

В упоре лежа хлопки ладонями, передвижения по кругу вправо и влево. Упражнения для кистей рук с гантелями. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча. Броски мяча на дальность. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа, на спине, на скамейке. Прыжки вверх. Прыжки в глубину. Многоскоки. Прыжки на препятствие. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием. Приседание. **Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Ловля мяча с попаданием в цель. Метание теннисного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, передачи, ударов, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. **Упражнения для развития выносливости.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег. Непрерывно в течение 5-20 минут выполняется ловля мяча с последующим его отбиванием. **Упражнения для развития гибкости.** Упражнения на гимнастических матах. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения с эластичными лентами. Упражнения для формирования активной и пассивной гибкости. **Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Техническая подготовка.

Упражнения для совершенствования технической подготовки: жонглирование теннисными мячом, набивание теннисного мяча ракеткой, набивание теннисного мяча ракеткой со сменой сторон. *Способы держания ракетки:* азиатская хватка, европейская хватка. *Стойки и перемещения:* исходные положения, способы перемещения. *Удары:* толчком, подставкой. *Подачи:* прямая, «маятник» слева, «маятник» справа, «челнок», «веер». *Накаты:* слева, справа, короткий, длинный, топ-спин слева, топ-спин справа. *Подрезки:* слева, справа, крученная «свеча».

Тактика игры.

Основы тактики игры в нападении; основы тактики игры в защите. **Тактика одиночных игр**. *Тактика атакующего против атакующего:* игра против игроков с односторонним серийным нападением; игра против противника, применяющего двустороннее

быстрое нападение; подача с применением топ-спина или наката, направленная на непосредственный выигрыш очка; выигрыш очка после нескольких ударов при неточной игре соперника; прием подачи укороченным ударом с последующим соединением выигрышной ситуации; прием подачи вращением, верхним или боковым, с последующим переходом к сильному элементу; вынужденный (трудная подача противника) пассивный прием подачи. *Тактика, атакующего против защитника. Тактика защитника против атакующего:* укороченная подача с последующим атакующим ударом; при отражении мяча из средней зоны выполнение атакующего удара по завышенному укороченному мячу; после серии мячей, низко направленных в левую сторону стола соперника, выполняется удар с сильным нижним вращением в противоположную сторону. *Тактика защитника против защитника*. **Тактика парных игр.** Атакующий стиль. Защитный стиль. Комбинированный стиль.

Учебные игры.

Одиночные игры; парные игры; подвижные игры с элементами настольного тенниса; «игра защитника против атакующего»; «игра атакующего против защитника».

Итоговое занятие.

Итоговый контроль.

Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис»

Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» 1 года обучения		
№ п/п	**Наименование объектов и средств материально-технического и методического обеспечения**	**Количество**
1. Методическое обеспечение		
1.	А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФИС, 2004г.	-
2.	Бубэх, и др: Тесты в спортивной практике. М., 2004г.	-
3.	Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010 г.	-
4.	Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005г	-
5.	Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: М.: ФИС, 2004г.	-
6.	О.В.Матьщин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.: РГАФК, 2006г	-
7.	С.Д.Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002 г.	-
2. Технические средства обучения		
1.	компьютер	1
3. Оборудование кабинета		
1.	спортивный зал	-
2.	оборудованные раздевалки	-
3.	теннисные ракетки	20
4.	теннисные мячи	40
5.	набивные мячи	10

6.	перекладины для подтягивания в висе	4
7.	гимнастические скакалки	10
8.	секундомер	2
9.	гимнастические скамейки	4
10.	теннисные столы	4
11.	сетки для настольного тенниса	4
12.	гимнастические маты	10
13.	гимнастическая стенка	10
14.	табло для подсчёта очков	4
15.	координационная лестница	4
Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол» 2 года обучения		
№ п/п	**Наименование объектов и средств материально-технического и методического обеспечения**	**Количество**
1. Методическое обеспечение		
1.	А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФИС, 2004г.	-
2.	Бубэх, и др: Тесты в спортивной практике. М., 2004г.	-
3.	Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010 г.	-
4.	Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005г	-
5.	Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: М.: ФИС, 2004г.	-
6.	О.В.Матьщин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.: РГАФК, 2006г	-
7.	С.Д.Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002 г.	-
8.	А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФИС, 2004г.	-
2. Технические средства обучения		
1.	компьютер	1
3. Оборудование кабинета		
1.	спортивный зал	-
2.	оборудованные раздевалки	-
3.	теннисные ракетки	20
4.	теннисные мячи	40
5.	набивные мячи	10
6.	перекладины для подтягивания в висе	4
7.	гимнастические скакалки	10
8.	секундомер	2
9.	гимнастические скамейки	4
10.	теннисные столы	4
11.	сетки для настольного тенниса	4
12.	гимнастические маты	10
13.	гимнастическая стенка	10
14.	табло для подсчёта очков	4
15.	координационная лестница	4

Программа курса физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» для 1 года обучения

Содержание программного материала курса физкультурно-оздоровительной направленности «Настольный теннис» для 1 года обучения

1 год обучения – 72 часа.

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).

Стартовый контроль.

Раздел 2. Теоретические сведения (2 часа).

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Правила игры в настольный теннис. Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (12 часов).

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. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях. 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. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, мешочками с песком. **Упражнения для развития скорости.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнения общеразвивающих 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). **Упражнения для развития координационных способностей.** Разнонаправленные движения рук и ног. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. **Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800 м.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (14 часов).

Упражнения для развития координации. Общеразвивающие упражнения с частой сменой движений и одновременным выполнением различных движений тела. Упражнения со скакалкой. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая подвешенный мяч головой, ногой, рукой. Жонглирование мячом. **Упражнения для развития скоростных способностей.** Ускорения по зрительному сигналу на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Эстафетный бег.

Переменный бег. Бег с изменением направления (до 180 градусов), бег с тенью. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). **Упражнения для развития силовых качеств.** Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед, с преодолением препятствий. Вбрасывание набивного мяча на дальность. Из упора у стены попеременное сгибание в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа хлопки ладонями, передвижения по кругу вправо и влево. Упражнения для кистей рук с гантелями. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча. Броски мяча на дальность. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. **Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Ловля мяча с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. **Упражнения для развития выносливости.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег. **Упражнения для развития гибкости.** Упражнения на гимнастических матах. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения с эластичными лентами. Упражнения для формирования активной и пассивной гибкости. **Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Раздел 5. Техническая подготовка (16 часов).

Упражнения для совершенствования технической подготовки: жонглирование теннисными мячом, набивание теннисного мяча ракеткой, набивание теннисного мяча ракеткой со сменой сторон. *Способы держания ракетки:* азиатская хватка, европейская хватка. *Стойки и перемещения:* исходные положения, способы перемещения. *Удары:* толчком, подставкой. *Подачи:* прямая, «маятник» слева, «маятник» справа. *Накаты:* слева, справа, короткий, длинный. *Подрезки:* слева, справа.

Раздел 6. Тактика игры (10 часов).

Основы тактики игры в нападении; основы тактики игры в защите. **Тактика одиночных игр**. *Тактика, атакующего против атакующего:* игра против игроков с односторонним серийным нападением; игра против противника, применяющего двустороннее быстрое нападение; выигрыш очка после нескольких ударов при неточной игре соперника; прием подачи укороченным ударом с последующим соединением выигрышной ситуации; прием подачи вращением, верхним или боковым, с последующим переходом к сильному элементу. *Тактика, атакующего против защитника. Тактика защитника против атакующего:* укороченная подача с последующим атакующим ударом; при отражении мяча из средней зоны выполнение атакующего удара по завышенному укороченному мячу. *Тактика защитника против защитника*. **Тактика парных игр.** Атакующий стиль. Защитный стиль.

Раздел 7. Учебные игры (14 часов).

Одиночные игры; парные игры; подвижные игры с элементами настольного тенниса.

Раздел 8. Итоговое занятие (2 часа).

Итоговый контроль.

Личностные результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» 1 года обучения

Осознание себя как гражданина России; чувство гордости за свою Родину; уважительное отношение к истории и культуре России, ее государственным символам; уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов; воспитание чувства ответственности, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, развития опыта участия в соревновательных мероприятиях; формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Предметные результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» 1 года обучения

Минимальный уровень (обязательный): правила безопасного поведения на занятиях; название оборудования, спортивного инвентаря; различные приемы и техники настольного тенниса; правила судейства; основные технические приемы; основные тактические действия игры в нападении; основные тактические действия игры в защите.

Достаточный уровень: влияние подвижных игр на воспитание коллективистских и нравственных качеств личности; правила игры в настольный теннис; владеть мячом; уметь выполнять различные виды подачи мяча; уметь выполнять различные виды ударов по мячу; уметь выполнять прием мяча; уметь выполнять стойку игрока в настольный теннис; уметь выполнять взаимодействия.

Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» 1 года обучения

Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» 1 года обучения		
№ п/п	**Наименование объектов и средств материально-технического и методического обеспечения**	**Количество**
1. Методическое обеспечение		
1.	А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФИС, 2004г.	-
2.	Бубэх, и др: Тесты в спортивной практике. М., 2004г.	-
3.	Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010 г.	-
4.	Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005г	-
5.	Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: М.: ФИС, 2004г.	-

6.	О.В.Матьщин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.: РГАФК, 2006г	-
7.	С.Д.Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002 г.	-
2. Технические средства обучения		
1.	компьютер	1
3. Оборудование кабинета		
1.	спортивный зал	-
2.	оборудованные раздевалки	-
3.	теннисные ракетки	20
4.	теннисные мячи	40
5.	набивные мячи	10
6.	перекладины для подтягивания в висе	4
7.	гимнастические скакалки	10
8.	секундомер	2
9.	гимнастические скамейки	4
10.	теннисные столы	4
11.	сетки для настольного тенниса	4
12.	гимнастические маты	10
13.	гимнастическая стенка	10
14.	табло для подсчёта очков	4
15.	координационная лестница	4

Программа курса физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» для 2 года обучения

Содержание программного материала курса физкультурно-оздоровительной направленности «Настольный теннис» для 2 года обучения

1 год обучения – 72 часа.

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).

Стартовый контроль.

Раздел 2. Теоретические сведения (2 часа).

Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Правила игры в настольный теннис. Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (10 часов).

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. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; 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. **Упражнения для развития скорости.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих 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). 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 координационных способностей.** Разнонаправленные движения рук и ног. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Прыжки в глубину. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. **Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800 м. Спортивные и подвижные игры на время.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (10 часов).

Упражнения для развития координации. Общеразвивающие упражнения с частой сменой движений и одновременным выполнением различных движений тела. Упражнения со скакалкой. Жонглирование мячом. Упражнения со скакалкой. Поворот в сторону с места и с разбега. **Упражнения для развития скоростных способностей.** Ускорения по зрительному сигналу на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Эстафетный бег. Переменный бег. Бег с изменением направления (до 180 градусов), бег с тенью. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели). **Упражнения для развития силовых качеств.** Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед, с преодолением препятствий. Вбрасывание набивного мяча на дальность. Из упора у стены попеременное сгибание в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа хлопки ладонями, передвижения по кругу вправо и влево. Упражнения для кистей рук с гантелями. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча. Броски мяча на дальность. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа, на спине, на скамейке. Прыжки вверх. Прыжки в глубину. Многоскоки. Прыжки на препятствие. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием. Приседание. **Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Ловля мяча с попаданием в цель. Метание теннисного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, передачи, ударов, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. **Упражнения для развития выносливости.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча.

Переменный бег. Непрерывно в течение 5-20 минут выполняется ловля мяча с последующим его отбиванием. **Упражнения для развития гибкости.** Упражнения на гимнастических матах. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения с эластичными лентами. Упражнения для формирования активной и пассивной гибкости. **Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Раздел 5. Техническая подготовка (14 часов).

Упражнения для совершенствования технической подготовки: жонглирование теннисными мячом, набивание теннисного мяча ракеткой, набивание теннисного мяча ракеткой со сменой сторон. *Способы держания ракетки:* азиатская хватка, европейская хватка. *Стойки и перемещения:* исходные положения, способы перемещения. *Удары:* толчком, подставкой. *Подачи:* прямая, «маятник» слева, «маятник» справа, «челнок», «веер». *Накаты:* слева, справа, короткий, длинный, топ-спин слева, топ-спин справа. *Подрезки:* слева, справа, крученная «свеча».

Раздел 6. Тактика игры (16 часов).

Основы тактики игры в нападении; основы тактики игры в защите. **Тактика одиночных игр**. *Тактика атакующего против атакующего:* игра против игроков с односторонним серийным нападением; игра против противника, применяющего двустороннее быстрое нападение; подача с применением топ-спина или наката, направленная на непосредственный выигрыш очка; выигрыш очка после нескольких ударов при неточной игре соперника; прием подачи укороченным ударом с последующим соединением выигрышной ситуации; прием подачи вращением, верхним или боковым, с последующим переходом к сильному элементу; вынужденный (трудная подача противника) пассивный прием подачи. *Тактика, атакующего против защитника. Тактика защитника против атакующего:* укороченная подача с последующим атакующим ударом; при отражении мяча из средней зоны выполнение атакующего удара по завышенному укороченному мячу; после серии мячей, низко направленных в левую сторону стола соперника, выполняется удар с сильным нижним вращением в противоположную сторону. *Тактика защитника против защитника*. **Тактика парных игр.** Атакующий стиль. Защитный стиль. Комбинированный стиль.

Раздел 7. Учебные игры (16 часов).

Одиночные игры; парные игры; подвижные игры с элементами настольного тенниса; «игра защитника против атакующего»; «игра атакующего против защитника».

Раздел 8. Итоговое занятие (2 часа).

Итоговый контроль.

Личностные результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» 2 года обучения

Осознание себя как гражданина России; чувство гордости за свою Родину; уважительное отношение к истории и культуре России, ее государственным символам;

уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов; воспитание чувства ответственности, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, развития опыта участия в соревновательных мероприятиях; формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития настольного тенниса; формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми (тренерами, судьями) в процессе соревновательной деятельности; формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Предметные результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» 2 года обучения

Минимальный уровень (обязательный): правила безопасного поведения на занятиях; название оборудования, спортивного инвентаря; различные приемы и техники настольного тенниса; правила судейства; основные технические приемы; основные тактические действия игры в нападении; основные тактические действия игры в защите.

Достаточный уровень: правила игры в настольный теннис; уметь выполнять различные виды подачи мяча; уметь выполнять различные виды ударов по мячу; уметь выполнять прием мяча; уметь выполнять стойку игрока в настольный теннис; уметь выполнять взаимодействия; уметь выполнять удары в свободные зоны; уметь играть парную игру; знать подвижные игры с элементами настольного тенниса; уметь выполнять перемещение в стойке; уметь регулировать силу удара; уметь регулировать силу подачи; уметь выполнять подкрутку; уметь играть второстепенной рукой.

Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» 2 года обучения

Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» 2 года обучения		
№ п/п	**Наименование объектов и средств материально-технического и методического обеспечения**	**Количество**
1. Методическое обеспечение		
1.	А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФИС, 2004г.	-
2.	Бубэх, и др: Тесты в спортивной практике. М., 2004г.	-
3.	Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010 г.	-
4.	Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005г	-
5.	Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: М.: ФИС, 2004г.	-
6.	О.В.Матьщин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.: РГАФК, 2006г	-

7.	С.Д.Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002 г.	-
2. Технические средства обучения		
1.	компьютер	1
3. Оборудование кабинета		
1.	спортивный зал	-
2.	оборудованные раздевалки	-
3.	теннисные ракетки	20
4.	теннисные мячи	40
5.	набивные мячи	10
6.	перекладины для подтягивания в висе	4
7.	гимнастические скакалки	10
8.	секундомер	2
9.	гимнастические скамейки	4
10.	теннисные столы	4
11.	сетки для настольного тенниса	4
12.	гимнастические маты	10
13.	гимнастическая стенка	10
14.	табло для подсчёта очков	4
15.	координационная лестница	4

Тематическое планирование по курсу физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис»

Тематическое планирование по курсу физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» 1 год обучения		
№ п/п	**Содержание программного материала**	**Часов**
Раздел 1: Вводное занятие - (2 часа)		
1.	Стартовый контроль.	2
Раздел 2: Теоретическая подготовка - (2 часа)		
2.	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис.	1
3.	Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Правила игры в настольный теннис.	1
Раздел 3: Общая физическая подготовка - (12 часов)		
4.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития силы.	2
5.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости.	2
6.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости	2
7.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития координационных способностей.	2
8.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2
9.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общей выносливости.	2
Раздел 4: Специальная физическая подготовка - (14 часов)		
10.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития координации.	3
11.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития скоростных способностей.	2
12.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силовых качеств.	2
13.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития игровой ловкости.	3
14.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальной выносливости.	2
15.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости.	2
Раздел 5: Техническая подготовка - (16 часов)		
16.	Упражнения для совершенствования технической подготовки: жонглирование теннисным мячом.	1
17.	Набивание теннисного мяча ракеткой. Набивание теннисного мяча ракеткой со сменой сторон.	1
18.	Способы держания ракетки: азиатская хватка, европейская хватка.	1
19.	Стойки и перемещения: исходные положения, способы перемещения.	1
20.	Удар толчком.	1
21.	Удар подставкой.	1
22.	Прямая подача.	2
23.	Подача «маятник», слева и справа.	2

24.	Накаты слева и справа.	2
25.	Короткий накат.	1
26.	Длинный накат.	1
27.	Подрезки: слева и справа.	2
Раздел 6: Тактическая подготовка - (10 часов)		
28.	Основы тактики игры в нападении.	2
29.	Основы тактики игры в защите.	2
30.	Тактика атакующего против атакующего.	1
31.	Тактика атакующего против защитника.	1
32.	Тактика защитника против атакующего.	1
33.	Тактика защитника против защитника.	1
34.	Тактика парных игр. Атакующий стиль.	1
35.	Тактика парных игр. Защитный стиль.	1
Раздел 7: Учебные игры - (14 часов)		
36.	Подвижные игры с элементами настольного тенниса.	4
37.	Одиночная игра.	6
38.	Парная игра.	4
Раздел 8: Итоговое занятие - (2 часа)		
39.	Итоговый контроль.	2
	Всего часов	**72**
Тематическое планирование по курсу физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» 2 год обучения		
№ п/п	**Содержание программного материала**	**Часов**
Раздел 1: Вводное занятие - (2 часа)		
1.	Стартовый контроль.	2
Раздел 2: Теоретичная подготовка - (2 часа)		
2.	Правила игры в настольный теннис. Оборудование места занятий, инвентарь для игры в настольный теннис.	1
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.	1
Раздел 3: Общая физическая подготовка - (10 часов)		
4.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития силы.	2
5.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости.	2
6.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости.	1
7.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития координационных способностей.	2
8.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2
9.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общей выносливости.	1
Раздел 4: Специальная физическая подготовка - (10 часов)		
10.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития координации.	2
11.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития скоростных способностей.	2
12.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силовых качеств.	1
13.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития игровой	2

	ловкости.	
14.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости.	1
15.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости.	1
16.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальной выносливости.	1
Раздел 5: Техническая подготовка - (14 часов)		
17.	Упражнения для совершенствования технической подготовки.	2
18.	Способы держания ракетки.	1
19.	Стойки и перемещения.	2
20.	Удары.	3
21.	Накаты.	3
22.	Подрезки.	3
Раздел 6: Тактическая подготовка - (16 часов)		
23.	Основы тактики игры в нападении и защите.	2
24.	Тактика атакующего против атакующего.	3
25.	Тактика атакующего против защитника.	3
26.	Тактика защитники против атакующего.	3
27.	Тактика защитника против защитника.	3
28.	Тактика парных игр.	2
Раздел 7: Игровая подготовка - (16 часов)		
29.	Подвижные игры с элементами настольного тенниса.	2
30.	Игра защитника против атакующего.	3
31.	Игра атакующего против защитника.	3
32.	Одиночная игра.	6
33.	Парная игра.	2
Раздел 8: Итоговое занятие – (2 часа)		
34.	Итоговая диагностика.	2
	Всего часов	**72**

Приложение № 1 к рабочей программе курса физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис»

Учащийся _____

Мониторинг результативности курса физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» по годам обучения

Критерии:

Правильность выполнения учебных заданий по разделам программы:

3 балла - учебные задания по разделу программы **выполняются без ошибок;**

2 балла - учебные задания по разделу программы **выполняются с незначительными ошибками**;

1 балл - при выполнении учебных заданий по разделу программы **часто допускаются ошибки;**

0 баллов - учебные задания по разделу программы **выполняются не верно**.

Динамика результативности курса физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» по годам обучения

Учебный год	Период	Класс	Параметры						Средний балл за учебный год					
			Техника подачи	Техника ударов	Техника приемов	Тактика игры в нападении	Тактика игры в защите	Учебная игра	Техника подачи	Техника ударов	Техника приемов	Тактика игры в нападении	Тактика игры в защите	Учебная игра
	Начало года													
	Конец года													