

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа курса внеурочной деятельности составлена на основе программы по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова , 2004 года. Программа адаптирована к условиям работы в рамках учреждения.

Актуальность программы обусловлена повышенным интересом детей к данному виду спорта. Реализация программы способствует общему физическому развитию, воспитанию волевых и нравственных качеств личности.

Нормативно-правовой и документальной базой программы курса внеурочной деятельности по теннису являются:

-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;

-приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373, зарегистрированный Минюстом России 22 декабря 2009 года № 15785, «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в редакции от 29 декабря 2014 г. № 1643, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 февраля 2015 г., регистрационный № 35916);

-приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 № 30067);

-приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373»;

- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 года № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» с внесёнными изменениями (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 8 июня 2015 года № 576; приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 декабря 2015 года № 1529; приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 января 2016 года № 38);

-приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

-постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189 (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 03.03.2011 № 19993);

- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24 ноября 2015 г. № 81 “О внесении изменений № 3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях»;

-постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (вместе с "СанПиН 2.4.2.3286-15. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...") (Зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2015 N 38528);

- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.11.2010 № 6842-03/30 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся в общеобразовательных учреждениях», а также руководствоваться постановлением главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 24 ноября 2015 г. № 81 «О внесении изменений № 3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях»;

- письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 года № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 декабря 2015г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».

-письмо Департамента общего образования Томской области 06. 05. 2016 № 1790 / 01- 08;

- Основная образовательная программа начального общего образования муниципального автономного образовательного учреждения Заозерной средней общеобразовательной школы с углубленным изучением отдельных предметов №16 г. Томска (Утверждена 30.08.2017 г.).

создание условий для развития личности ребенка через знакомство и обучение игре в настольный теннис.

***Задачи программы:***

*Обучающие:*

* сформировать у детей систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, теннисе;
* выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития;
* дать базовые знания, умения и навыки игры в теннис;
* научить совместному разбору игр, выработать навыки судейства теннисной игры.

*Развивающие:*

* развить психофизические качества и способности обучающихся;
* выработать у воспитанников навыки самостоятельных занятий теннисом, умение организовать собственную тренировку.

*Воспитательные:*

* воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом;
* воспитать культуру здорового образа жизни, волевые и нравственные качества личности.

***Формы организации*** *учебного процесса.*

*Возраст детей –* 6,5-11лет.Дети этого возраста очень подвижны,энергичны.Ребенокактивно реагирует на все новое, интересное.

*Особенности набора детей* –учащиеся1- 4классов с разным уровнем физическойподготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача и заявлению родителей (законных представителей)).

*Количество обучающихся* –1группа по10-12человек.

*Формы проведения занятий* –индивидуальные,групповые,соревновательные.

*Режим занятий* **-**данная образовательная программа рассчитана на4года обучения.Каждый год разбит на два цикла (продолжительностью в две четверти) с одной ведущей темой, которая заканчивается тестированием. Занятия проводятся по 40 минут 2 раза в неделю. Программа внеурочной деятельности « Теннис» проводятся **в форме** тренировочных занятий, спарингов, и носят характер **спортивно- оздоровительной деятельности, игровой деятельности**.

**II. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

*Планируемые результаты освоения программы*

*Личностные результаты* отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной **(физкультурной) деятельностью,** накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным

теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышц рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. 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. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

*Метапредметные результаты* характеризуют уровень сформированности качественныхуниверсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

* *области физической культуры:*
  + владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнений с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
  + владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и

проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

*Предметные результаты* характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательнойдеятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

* *области познавательной культуры:*
  + владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;
* *области нравственной культуры:*
  + способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;
  + владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.
* *области трудовой культуры:*
  + умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
* *области эстетической культуры:*
  + умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
  + умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.
* *области коммуникативной культуры:*
  + владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
* *области физической культуры:*
  + владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
  + владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
  + умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

*Формы контроля*

* соревнования по настольному теннису;
* контрольные нормативы для определения технической подготовленности в настольном теннисе.
  + - *концу 1-го года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками*:
* 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.
  + *концу 2-го года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:*
* демонстрировать все умения, приобретенные за 1-ый год обучения;
* выполнять удары накатом справа и слева одиночными ударами, серией ударов только справа или только слева, чередованием справа – слева;
* вводить мяч в игру подачей с укороченным замахом и правильным ритмическим рисунком удара, выполнять быстрый накат;
* при розыгрыше очка выполнять прием подачи, уметь отвечать ударами с высокой, средней и низкой траекторией полета мяча;
* свободно перемещаться при игре по площадке на 1-3 шага в сторону и 1-2 вперед-назад; понимать процесс соревновательной деятельности, уметь бороться за очки, активно взаимодействовать с другими детьми в позициях «соперничество» и «сотрудничество»;
* уметь самостоятельно проводить короткие соревновательные игры на счет.

При правильно организованном педагогическом процессе у детей закрепляется положительный настрой на занятия физической культурой вообще и настольным теннисом в частности.

* + *концу 3-го года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:*
* пользоваться умениями, полученными за первые два года обучения, значительно расширив вариативность ударов за счет использования различных траекторий (высокая, низкая, средняя), направлений (линия, диагональ) и длины (длинный, короткий) удара, а также способов вращения мяча (крученый, резаный);
* свободно перемещаться по всей игровой площадке у стола вправо-влево на 2-4 шага,

вперед-назад и по диагонали на 2-3 шага, выходить к короткому мячу, демонстрировать активную игру, используя весь арсенал полученных умений.

* уметь вести счет во врем я соревнований;
* при самостоятельном судействе придерживаться теннисного этикета, доброжелательно относиться к другим детям в группе.
  + *концу 4-го года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:*
* демонстрировать стабильность выполнения технических действий: подачи, приема подачи, ударов справа и слева срезкой, накатом и топ-спином;
* иметь представление о точке удара, выполнять удар в средней и низкой точках отскока мяча,
* выполнять закрытые комбинации по заданной схеме выполнения ударов и открытые комбинации с заданным способом выигрыша очка;
* при розыгрыше очка использовать атакующий удар, при игре накатами уметь выигрывать очко завершающим ударом;
* активно двигаться по всей площадке, демонстрируя стабильную точку удара, правильное перемещение к мячу, остановку и возврат в исходное положение;
* при игре с соперником уметь переводить мяч, чтобы сыграть в свободную сторону, понимать геометрию стола, видеть правильный момент защиты и атаки, для выигрыша очка связывать удары между собой;
* знать порядок ведения счета в партии, встрече, командном матче;
* иметь положительный настрой на соревнования.

**Формы достижения воспитательных результатов курса внеурочной деятельности «Теннис»:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Приобретение социальных знаний** | **Формирование ценностного отношения к социальной реальности** | **Получение опыта самостоятельного общественного действия** |
| **1 класс** | Способен понять смысл, игры, усвоить правила и понимать из каких компонентов, зависящих от игрока, складывается результативность игры. | Проявляет интерес к спорту, оздоровительной деятельности. Способен концентрировать внимание, задавать вопросы, давать простые пояснения по правилам и по ходу игры. | Обучающийся сможет с помощью учителя, анализировать, простраивать план теннисных партий. Играть в паре, выполнять отведенную ему групповую роль, объяснять одноклассникам содержание правил игры, систему оценки и присуждения очков. Оценивать свои действия. Участвует во внутриклассных соревнованиях. |
| **2 класс** | Получает способность усвоить ключевые игровые понятия, понимать и оценивать свои действия и действия противника. Имеет опыт взаимодействия со своим учителем, как значимым для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта. Закрепляется положительный настрой на занятия физической культурой вообще и настольным теннисом в частности. | Проявляет самостоятельность, может давать пояснения по ходу игры. Осознает важность двигательной активности в жизни для себя лично. | Умеет выстраивать эффективное общение в коллективе. Появится возможность повышения активности, работоспособности, внимательности, улучшение мыслительной деятельности формирования умения оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей. Демонстрирует способность слушать и понимать речь партнеров по игре. Способен использование настольный теннис в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности. |
| **3 класс** | Понимает ценность и необходимость знаний спортом, здоровым образом жизни. | Способен управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в теннисе; Осознает необходимость предупреждения конфликтных ситуаций во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешения спорных проблем на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. | Приобретает опыт участия в соревнованиях школьного, городского уровня. Способен эмоционально проживать успехи и неудачи, осознанно оценивать и комментировать свои действия, рассуждать и доказывать свою мысль и свое решение не только относящееся к своим действиям, но и к действиям соперников, к жизненным ситуациям в том числе. владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. |
| **4 класс** | Узнает о других видах спорта, может осознавать важность занятий физической культурой и спортом для себя лично. | Приобретают устойчивую потребность в занятиях теннисом в частности и спортом вообще. Может формировать и сохранять мотивацию на результат. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису. Способен понимать и оценивать личностную значимость занятий спортом, формировать целостный взгляд на окружающий мир. | Принимает активное участие в соревнованиях по теннису на муниципальном и региональном уровнях. Реализуются собственные возможности в привлекательных для ученика видах спортивной и оздоровительной деятельности. Возникает потребность в расширении кругозора, ведении здорового образа жизни. Способен управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе. Способен предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше. |

**III. Содержание программы**

*(первый год обучени*я)

***Знания о физической культуре***

История развития настольного тенниса. Возникновение настольного тенниса. Основные этапы развития настольного тенниса. Основные содержательные линии. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты. Правила игры в настольный теннис. Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие. Основные содержательные линии.

Значимость правильной осанки для физического развития. Средства формирования правильной осанки.

*Практическое занятие:*

Общие правила игры в настольный теннис. Основные признаки правильной осанки.

Упражнения для формирования и профилактики осанки.

***Способы физкультурной деятельности***

Оценка эффективности занятий физической культурой. Способы самоконтроля на занятиях настольным теннисом. Основные содержательные линии. Самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Ведение дневника самонаблюдений.

*Практическое занятие:*

Дневник самонаблюдений. Тестовые задания для определения физической подготовленности.

***Физическое совершенствование***

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений утренней зарядки и домашних заданий. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Активное взаимодействие с другими учениками. Контроль частей тела, позиций тела; видение пространства одновременно с контролем передвижений.

*Практическое занятие:*

Упражнения из комплекса утренней зарядки и домашние задания. Упражнения с мячом - чеканка, броски, метания, жонглирование. Контроль мяча и ракетки. Выполнение разнообразных действий с ракеткой и мячом («школа мяча»). Имитация ударов справа и слева срезкой. Выполнение ударов справа и слева срезкой с отскока от пола и от стены.

Комбинированные действия в парах и группах. Имитацию ударов толчком и срезкой справа и слева. Удары справа и слева срезкой с отскока от пола и от стены. Итоговые тесты «Школа мяча» и «Школа ударов на столе».

*(второй год обучени*я)

***Знания о физической культуре***

История настольного тенниса в Олимпийском движении. Основные термины и понятия в настольном теннисе. Цель, задачи Олимпийского движения. Настольный теннис – как один из олимпийских видов спорта. Успехи российских теннисистов на Олимпийской арене. Основные термины и понятия в настольном теннисе. Углубление знаний в правилах игры (парная игра). Классификация ударов в настольном теннисе.

*Практическое занятие:*

Подготовка игровой площадки и стола для занятий настольным теннисом. Удары справа

* слева с нижним вращением. Подачи ладонной и тыльной стороной ракетки.

***Способы физкультурной деятельности***

Требования к технике безопасности при занятиях настольным теннисом. Правила личной гигиены. Ведение дневника самонаблюдений. Результаты тестирования общей и специальной подготовленности. Результаты выступлений в соревнованиях.

*Практическое занятие:*

Вести дневник самонаблюдений. Выполнять тестовые задания для определения уровня физической подготовленности. Выполнять тесты для оценки уровня физической подготовленности. Участвовать во внутриклассных соревнованиях.

***Физическое совершенствование***

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Понимание «направления» удара и контроль траектории полета мяча.

*Практическое занятие:*

Имитация основных технических действий. Удары справа и слева, подача и прием подачи. Игра по средней траектории полета мяча. Итоговые тесты «Школа игры с ракеткой и мячом» и «Школа ударов на столе» и имитацию подачи. Тесты по физической подготовленности. Простейшие тактические приемы настольного тенниса.

*(третий год обучени*я)

***Знания о физической культуре***

История настольного тенниса в средние века. История зарождения современного настольного тенниса. История происхождения теннисного счета.

*Практическое занятие:*

Проведение разминки перед занятием по настольному теннису.

***Способы физкультурной деятельности***

Тесты для определения уровня физической и специальной подготовленности. Ведение дневника самонаблюдений. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений *Практическое занятие:*

Вести дневник самонаблюдений. Выполнять тестовые задания для определения уровня физической подготовленности. Выполнять тесты для оценки уровня физической подготовленности. Участвовать во внутриклассных соревнованиях.

***Физическое совершенствование***

*Практическое занятие:*

Удары справа и слева по направлениям диагональ и прямая. Удары с разной траекторией

* длиной. Удары с разным вращением мяча (верхним и нижним). Направление мяча по линии и кроссом. Тест «Школа направления ударов». Выполнение ударов, разных по длине. Тест «Школа управления мячом». Выполнение ударов с разным вращением мяча.

*(четвертый год обучени*я)

***Знания о физической культуре***

Здоровый образ жизни. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни.

***Способы физкультурной деятельности***

Понятие об очке, партии, встрече, командном матче. Ведение дневника самонаблюдений. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.

*Практическое занятие:*

Проводить заключительную часть урока. Подвижные игры, упражнения на гибкость. Вести дневник самонаблюдений. Выполнять тестовые задания для определения уровня физической подготовленности. Выполнять тесты для оценки уровня физической подготовленности. Участие во внутриклассных соревнованиях.

***Физическое совершенствование***

Понятия о стабильности технических действий. Понятия об атакующем и завершающем ударах. Простые тактические комбинации. Комбинации с началом атаки со своей подачи. Комбинации на приеме подачи. Простейшая тактика одиночной игры.

*Практическое занятие:*

Простые тактические комбинации. Комбинации с началом атаки со своей подачи. Комбинации на приеме подачи. Демонстрировать технику ударов с различными видами вращения, выполнение подачи, прима подачи. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры: способы расстановки игроков на площадке; перемещения игроков на площадке. Атакующие и завершающие удары. Простейшие тактические комбинации.

*Учебный план программы*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** |  |  | **1 год** | | | **2 год** | | | **3 год** | | | **4 год** | | |
| **п/п** | **Раздел** |  | Теория |  | Практика | Теория |  | практика | теория |  | практик | теория |  | практика |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | а |  |  |  |
| 1. | Знания | о | 2 |  | 1 | 2 |  | 1 | 2 |  | 1 | 2 |  |  |
|  | Физической |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
|  | Культуре |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Способы |  | 1 |  | 4 | 1 |  | 4 | 2 |  | 3 | 2 |  | 3 |
|  | Физкультурной |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Деятельности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Физическое |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | совершенствование: | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Физкультурно-* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Оздоровительная* |  | 2 |  | 10 | 2 |  | 12 | 1 |  | 12 | 1 |  | 12 |
|  | *Деятельность* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Спортивно-* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Оздоровительная* |  | 2 |  | 11 | 2 |  | 10 | 2 |  | 11 | 2 |  | 11 |
|  | *Деятельность* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего** |  | 7 |  | 26 | 7 |  | 27 | 7 |  | 27 | 7 |  | 27 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  | 33 | |  | 34 | |  | 34 | |  | 34 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**VI. Тематическое планирование.**

*1-го года обучения*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** |  |  | **Количество часов по** | |
| **п/п** | **Разделы, темы** | **Всего** | **программе** | |
|  |  | **часов** | **Теория** | **Практика** |
| **1.** | **Знания о физической культуре** | **3** | **2** | **1** |
| **1.1** | История развития настольного тенниса | 1 | 1 |  |
|  |  |  |  |  |
| **1.2** | Базовые понятия физической культуры | 2 | 1 | 1 |
| **2.** | **Способы физкультурной деятельности** | **5** | **1** | **4** |
| **2.1.** | Оценка эффективности занятий физической Культурой | 5 | 1 | 4 |
|  |  |  |  |  |
| **3.** | **Физическое совершенствование** |  | **4** | **21** |
| **3.1.** | Физкультурно-оздоровительная деятельность |  |  |  |
|  | *Комплекс упражнений утренней зарядки.* |  | 1 | 5 |
|  | *Комплекс упражнений для домашних* |  |  |  |
|  | *заданий.* |  | 1 | 5 |
| **3.2.** | Спортивно-оздоровительная деятельность с |  |  |  |
|  | соревновательной направленностью |  | 1 | 2 |
|  | *Выполнение разнообразных действий с* |  |  | 2 |
|  | *ракеткой и мячом («школа мяча»);* |  |  | 1 |
|  | *Контроль частей тела, позиций тела;* |  |  | 2 |
|  | *видение пространства одновременно с* |  | 1 | 1 |
|  | *контролем передвижений.* |  |  |  |
|  | *Имитация ударов справа и слева срезкой.* |  |  | 1 |
|  | *Выполнение ударов справа и слева срезкой с* |  |  |  |
|  | *отскока от пола и от стены.* |  |  | 1 |
|  | *Комбинированные действия в парах и* |  |  | 1 |
|  | *группах.* |  |  |  |
|  | **Всего:** | **33** | **7** | **26** |

*Учебно-тематический план*

*2-го года обучения*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** |  |  | **Количество часов по** | |
| **п/п** | **Разделы, темы** | **Всего** | **Программе** | |
|  |  | **часов** | **Теория** | **Практика** |
|  |  |  |  |  |
| **1.** | **Знания о физической культуре** | **3** | **2** | **1** |
| **1.1** | История физической культуры | 1 | 1 |  |
|  |  |  |  |  |
| **1.2** | Базовые понятия физической культуры | 2 | 1 | 1 |
| **2.** | **Способы физкультурной деятельности** | **5** | **1** | **4** |
| **2.1.** | Организация и проведение занятий по | 3 | 1 | 2 |
|  | физической культуре |  |  |  |
|  | Оценка эффективности занятий физической | 2 |  | 2 |
|  | Культурой |  |  |  |
| **3.** | **Физическое совершенствование** | 7 |  |  |
| **3.1.** | Физкультурно-оздоровительная |  |  |  |
|  | Деятельность |  |  |  |
|  | *Комплексы упражнений для развития* |  | 2 | 12 |
|  | *основных физических качеств с учетом* |  |  |  |
|  | *индивидуальных особенностей физического* |  |  |  |
|  | *развития.* |  |  |  |
| **3.2.** | Спортивно-оздоровительная деятельность с |  | 1 | 1 |
|  | соревновательной направленностью |  |  |  |
|  | *Обучение ударам справа и слева, подаче и* |  |  | 2 |
|  | *приему подачи.* |  |  |  |
|  | *Понимание «направления» удара и контроль* |  | 1 | 1 |
|  | *траектории полета мяча.* |  |  |  |
|  | *Игра по средней траектории полета мяча.* |  |  | 2 |
|  | *Стабильность в выполнении простейших* |  |  |  |
|  | *технических действий.* |  |  | 1 |
|  | *Контроль собственного тела (позы,* |  |  | 2 |
|  | *баланс), контроль движений.* |  |  | 1 |
|  | *Воспитание скоростных и координационных* |  |  |  |
|  | *способностей.* |  |  |  |
|  | *Координация зрительного и двигательного* |  |  |  |
|  | *анализаторов.* |  |  |  |
|  | **Всего:** | **34** | **7** | **27** |

*Учебно-тематический план*

*3-го года обучения*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** |  |  | **Количество часов по** | |
| **п/п** | **Разделы, темы** | **Всего** | **программе** | |
|  |  | **часов** | **Теория** | **Практика** |
|  |  |  |  |  |
| **1.** | **Знания о физической культуре** | **3** | **2** | **1** |
| **1.1** | История физической культуры | 1 | 1 |  |
|  |  |  |  |  |
| **1.2** | Базовые понятия физической культуры | 2 | 1 | 1 |
| **2.** | **Способы физкультурной деятельности** | **5** | **2** | **3** |
| **2.1.** | Организация и проведение занятий по | 2 | 1 | 1 |
|  | физической культуре |  |  |  |
|  | Оценка эффективности занятий физической | 3 | 1 | 2 |
|  | Культурой |  |  |  |
| **3.** | **Физическое совершенствование** | **27** | **4** | **23** |
| **3.1.** | Спортивно-оздоровительная деятельность с |  |  | 2 |
|  | соревновательной направленностью |  |  | 2 |
|  | *Обучение и закрепление умений направлять* |  |  | 2 |
|  | *мяч по диагонали и по прямой.* |  |  | 2 |
|  | *Обучение и закрепление умений направлять* |  | 1 | 3 |
|  | *мяч по разной траектории.* |  |  | 2 |
|  | *Обучение ударам с разным видом вращений* |  | 1 | 3 |
|  | *мяча (верхним и нижним).* |  |  | 2 |
|  | *Удары справа и слева по направлениям* |  |  | 2 |
|  | *диагональ и прямая.* |  |  | 3 |
|  | *Удары с разной траекторией и длиной.* |  | 1 | 2 |
|  | *Удары с разным вращением мяча (верхним и* |  |  | 2 |
|  | *нижним).* |  |  |  |
|  | **Всего:** | **34** | **7** | **27** |

*Учебно-тематический план*

*4-го года обучения*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** |  |  | **Количество часов по** | |
| **п/п** | **Разделы, темы** | **Всего** | **программе** | |
|  |  | **часов** | **Теория** | **Практика** |
|  |  |  |  |  |
| **1.** | **Знания о физической культуре** | **3** | **2** | 1 |
| **1.1** | Физическая культура и спорт в современном | 2 | 2 | 1 |
|  | Обществе |  |  |  |
| **2.** | **Способы физкультурной деятельности** | **5** | **2** | **3** |
| **2.1.** | Организация и проведение занятий по | 2 | 1 | 1 |
|  | физической культуре |  |  |  |
|  | Оценка эффективности занятий физической | 3 | 1 | 2 |
|  | Культурой |  |  |  |
| **3.** | **Физическое совершенствование** | **26** | **3** | **23** |
| **3.1.** | Физкультурно-оздоровительная |  |  |  |
|  | Деятельность |  |  |  |
|  | *Понятия о стабильности технических* |  | 1 | 2 |
|  | *действий.* |  |  |  |
|  | *Понятия об атакующем и завершающем* |  |  | 2 |
|  | *ударах.* |  |  |  |
|  | *Простые тактические комбинации.* |  |  | 2 |
|  | *Комбинации с началом атаки со своей* |  |  |  |
|  | *подачи.* |  |  | 3 |
|  | *Комбинации на приеме подачи.* |  |  | 3 |
| **3.2.** | Спортивно-оздоровительная деятельность с |  |  |  |
|  | соревновательной направленностью |  |  |  |
|  | *Совершенствование техники выполнения* |  |  | 2 |
|  | *ударов с различными видами вращения,* |  |  |  |
|  | *выполнение подачи, прима подачи.* |  |  |  |
|  | *Тактика одиночной игры.* |  | 1 | 3 |
|  | *Тактика парной игры: способы расстановки* |  |  |  |
|  | *игроков на площадке; перемещения игроков* |  | 1 | 2 |
|  | *на площадке.* |  |  |  |
|  | *Упражнения специальной физической* |  |  | 3 |
|  | *подготовки.* |  |  |  |
|  | **Всего:** | **34** | **7** | **27** |

**Организация занятий по настольному теннису**

*Структура занятия*

Занятие состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заключительной.

Общая продолжительность урока – 45 мин.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание | длительность |  |
|  | Вынос и размещение инвентаря |  |  |
| подготовительная | Объяснение задач занятия | 10 мин |  |
|  | Общеразвивающие упражнения |  |  |
|  | Решение основных задач занятия: |  |  |
| основная | - обучение и совершенствование техники, тактики | 25 мин |  |
| настольного тенниса |  |
|  |  |  |
|  | - специальные игровые упражнения |  |  |
| заключительная | Упражнения на восстановление | 10 мин |  |
| Подведение итогов занятия |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |

*Подготовка к занятию и его проведение.*

Готовясь к занятию, учитель должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации урока является четко продуманное размещение учеников и расположение мини-игровых площадок с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения урока учитель должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

**Обучение и техническая подготовка**

*Этапы обучения.*

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап – углубленное разучивание

3-й этап – совершенствование*.*

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение.* Показ осуществляется преподавателем. К показу предъявляются следующиетребования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание.* Создание предварительного представления о движении постепеннопереходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования. *Совершенствование* *движения –* наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжениивсего периода обучения.

**V. Список литературы.**

**Для педагога:**

1. *Барчукова Г.А.* Настольный теннис. – М.: физкультура и спорт, 1990.
2. *ГогуновН.Е., Мартьянов Б. И*. Психология физического воспитания и спорта.-М.: – CADEMIA, 2000.
3. *Коротков И.М*. Подвижные игры. – М.:Физкультура и спорт, 1974.
4. *Марущак В.В*. Спортивные игры. – М.:Военное издательство, 1985.

**Для детей:**

1. *Барчукова Г.А.* Настольный теннис. – М.: физкультура и спорт, 1990.
2. Амелин А.Н.,  Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
3. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
4. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта.

 Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.