**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**

**Курская область Медвенский район**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ**

**«ВЫШНЕРЕУТЧАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

*307048,Курская область, Медвенский район, с. Верхний Реутец, улица Домики, дом 20*

*тел.\факс(47146)4-56-35*

*адрес эл. почты:* [*vreut52@mall.ru*](mailto:vreut52@mall.ru)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Басенков В. В.  Протокол №1 от «28» 08 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Козлитина Е. В.  Приказ №1 от «30» 08 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор МОКУ "Вышнереутчанская средняя общеобразовательная школа"  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Калашникова З. А.  Приказ № 134 от «30» 08 2023 г. |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

«Теннис»

**(спортивно- оздоровительное) направленность**

возраст обучающихся 11- 14лет

срок реализации программы - 1 год, 34 часа

Составитель: Горбунов Александр Иванович, педагог дополнительного образования

с. Верхний Реутец, 2023г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Образовательная программа «Настольный теннис» предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

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, учит занимающихся мобилизовать 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 воспитанияу 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.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

***Спортивно-оздоровительную направленность***

**Отличительные особенности и актуальность  данной дополнительной**

**образовательной программы**

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в селе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

**Программа разработана в соответствии с нормативными документами:**

Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08октября 2010 года № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений РФ».

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы САНПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", утверждённые постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированные в Минюсте России 3 марта 2011 г. N 19993.

**Отличительные особенности программы**

*-*позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой

деятельности в области физической культуры и спорта.

***Новизна***программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Адресат программы: 11-14 лет**. Прием детей в детское объединение осуществляется без предварительного отбора.

**Форма реализации программы –** очная.

Электронные образовательные ресурсы, используемые при применении дистанционных образовательных технологий:

-  Zoom https://zoom.us/ — эта платформа для конференций дает возможность бесплатно организовывать встречи до 100 участников;

- Google Класс Google Classroom  –  бесплатный сервис для школ, некоммерческих организаций и всех, у кого есть личный аккаунт Google. Он упрощает диалог обучающихся и педагогов. Этот сервис позволяет экономить время при создании курсов, рассылке домашних заданий, общении с обучающимися и организации учебного процесса;

- Яндекс.Диск — [облачный сервис](https://www.google.com/url?q=https://ru.wikipedia.org/wiki/%25D0%259E%25D0%25B1%25D0%25BB%25D0%25B0%25D1%2587%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B5_%25D1%2585%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25BB%25D0%25B8%25D1%2589%25D0%25B5_%25D0%25B4%25D0%25B0%25D0%25BD%25D0%25BD%25D1%258B%25D1%2585&sa=D&ust=1610493079747000&usg=AOvVaw2GbwrjTUoFyXdYg8IM1Htc),  позволяющий пользователям хранить свои данные на серверах в «облаке» и передавать их другим пользователям в [Интернете](https://www.google.com/url?q=https://ru.wikipedia.org/wiki/%25D0%2598%25D0%25BD%25D1%2582%25D0%25B5%25D1%2580%25D0%25BD%25D0%25B5%25D1%2582&sa=D&ust=1610493079747000&usg=AOvVaw0H128tjtEsy2XYidJ1EdQ0).

**Особенности организации образовательного процесса**

Программой предусмотрено вариативное использование форм работы с обучающимися:

- фронтальная - одновременная работа со всеми детьми;

- коллективная - организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми;

- индивидуально-фронтальная - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;

- групповая - организация работы по малым группам (от 2 до 5 человек);

- коллективно-групповая - выполнение заданий малыми группами, последующая презентация результатов выполнения заданий и их обобщение;

- в парах - организация работы по парам;

- индивидуальная - индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

**Основные подходы к образовательной деятельности:**

- личностно-ориентированный – предусматривает соответствие воспитания предметной деятельности, обусловленной возрастными возможностями и особенностями;

- интегрированный – предполагает ориентацию образовательной деятельности на разностороннее развитие воспитанников, что достигается за счет объединения предметов художественно-эстетического цикла и включение обучающихся в разнообразные виды деятельности;

- аксиологические - обуславливает ориентацию на социально-значимые, общечеловеческие ценности.

Программа предоставляет педагогу дополнительного образования возможность внесения изменений в содержание, связанных с постановочной деятельностью, участием в мероприятиях, индивидуальными потребностями и возможностями обучающихся.

Программой предусмотрено **сетевое взаимодействие** с различными ведомствами и структурами МО Медвенский район: отделом по молодежной политики МКУ «Управление по вопросам образования и молодежной политики Медвенского района Курской области» (совместное участие в мероприятиях нравственной, антинаркотической, патриотической направленности).

**Объем программы – 34 часа.**

**Срок освоения** **программы** – 1 год.

**Режим занятий:**

Занятия проходят 1раз в неделю, 1 час.

Набор в группы осуществляется через регистрацию заявки на интернет-портале АИС «Навигатор дополнительного образования Курской области» <https://р46.навигатор.дети>: зачисление в группы происходит в соответствии с возрастными нормами и представленным расписанием

**Цели и задачи программы**

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

***Цель программы***– формирование у воспитанников навыков игры внастольный теннис.

***Основными задачами***программы являются:

Укрепление здоровья;

Содействие правильному физическому развитию; Приобретение необходимых теоретических знаний; Овладение основными приемами техники и тактики;

Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.

Привитие учащимся организаторских навыков;

Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;

Участие в школьных соревнованиях, подготовка учащихся к районным соревнованиям;

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

***Личностные****результаты*отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. 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 качественных универсальных 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

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 втворческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. 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.

**Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности**

*К концу первого полугодия:*

Будут знать:

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

Будут уметь:

* Проводить специальную разминку для теннисиста
* Овладеют: основами техники настольного тенниса;
* основами судейства в теннисе;
* Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

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

*К концу второго полугодия*:

Будут знать:

* о технических приемах в настольном теннисе;
* о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

* Провести специальную разминку для теннисиста
* Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
* Применять приемы тактики игры в настольный теннис;
* судить в соревнованиях в теннисе, организовать мини-турнир.
* Общаться в коллективе

Разовьют следующие качества:

* улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
* повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям;
* Освоят накат справа и слева по диагонали;
* Освоят накат справа и слева поочерёдно «восьмерка»;
* Освоят накат справа и слева в один угол стола;
* Научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
* топ–спин справа по подставке справа;
* Научаться делать топ спин слева по подставке;
* Освоят технику топ спин слева по подставке;
* Освоят технику топ–спина справа по подрезке справа;
* Освоят технику топ–спин слева по подрезке слева;
* Будут уметь проводить и судить соревнования в группах среднего возраста;

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ**

**ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание занятий | Кол-во часов |
| **Теоретические сведения** | | |
| 1 | Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь. | 1 |
| 2 | Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Правила игры в настольный теннис. | 1 |
| **Итого:** | | **2** |
| **Практические занятия** | | |
| 1 | Специальная подготовка | 15 |
| 2 | Основы техники и тактики игры | 14 |
| 3 | Контрольные игры. | 3 |
| 4 | Соревнования | 1 |
| **Итого:** | | **33** |
| **Всего часов:** | | **34** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;

- общая и специальная физическая подготовка

- техника и тактика игры;

**ОСНОВЫ ЗНАНИЙ**

1.Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.

1. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
2. Влияние физических упражнений на строение и функции организма

человека.

1. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
2. Правила соревнований по настольному теннису.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки.

Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

СФП занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ в этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

**способы проверки результативности**

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися, опрос, участие в школьных и районных соревнованиях. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

**Требования к уровню подготовки**

**Знать:**

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

**Уметь:**

* 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.

**Демонстрировать:**технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности

**Материально - техническое  обеспечение  занятий.**

Программный материал изложен в соответствие с утвержденным режимом учебной работы школы.

Для  проведения  занятий теннисом   в  школе  имеется спортивный зал с деревянным покрытием   и  следующее  оборудование  и  инвентарь:

* Сетка для  настольного  тенниса – 2 шт.
* Ракетки для настольного тенниса – 8 шт.
* Мячи для настольного тенниса.
* Стол  для  настольного  тенниса – 2 шт.
* Гимнастическая  скамейка, скакалки.

**УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Контрольные упражнения** | **Класс** | **Уровень** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| **Скоростные** | **Бег 30м (сек.)** | **5**  **6**  **7**  **8**  **9** | **6,3 и**  **6,0**  **5,9**  **5,8**  **5,5** | **5,5**  **5,4**  **5,2**  **5,1**  **4,9** | **5,0 и**  **4,9**  **4,8**  **4,7**  **4,5** | **6,4 и**  **6,2**  **6,3**  **6,1**  **6,0** | **5,7**  **5,4**  **5,5**  **5,4**  **5,3** | **5,1 и**  **5,0**  **5,0**  **4,9**  **4,9** |
| **Бег 60м (сек.)** | **5**  **6**  **7**  **8**  **9** | **11,2**  **11,1**  **11,0**  **10,5**  **10,0** | **10,6**  **10,4**  **10,2**  **9,7**  **9,2** | **10,0**  **9,8**  **9,4**  **8,8**  **8,4** | **11,4**  **11,2**  **11,2**  **10,7**  **10,5** | **10,8**  **10,6**  **10,4**  **10,2**  **10,0** | **10,4**  **10,3**  **9,8**  **9,7**  **9,4** |
| **Координа-ционные** | **Челночный бег 3х10м (сек.)** | **5**  **6**  **7**  **8**  **9** | **9,7 и**  **9,3**  **9,3**  **9,0**  **8,6** | **8,8**  **8,6**  **8,6**  **8,3**  **8,0** | **8,5 и**  **8,3**  **8,3**  **8,0**  **7,7** | **10,1**  **10,0**  **10,0**  **9,9**  **9,7** | **9,3**  **9,1**  **9,0**  **9,0**  **8,8** | **8,9 и**  **8,8**  **8,7**  **8,6**  **8,5** |
| **Скоростно-силовые** | **Прыжок в длину с места (см)** | **5**  **6**  **7**  **8**  **9** | **140 и**  **145**  **150**  **160**  **175** | **180**  **185**  **190**  **195**  **205** | **195 и**  **200**  **205**  **210**  **220** | **130 и**  **135**  **140**  **145**  **155** | **165**  **170**  **175**  **180**  **185** | **185 и**  **190**  **200**  **200**  **205** |
| **Метание мяча (м)** | **5**  **6**  **7**  **8**  **9** | **20**  **21**  **23**  **28**  **31** | **27**  **29**  **31**  **37**  **40** | **34**  **36**  **39**  **42**  **45** | **14**  **15**  **16**  **17**  **18** | **17**  **18**  **19**  **21**  **23** | **21**  **23**  **26**  **27**  **28** |
| **Скоростная выносливость** | **Бег 300м (сек.)** | **5**  **6**  **7**  **8**  **9** | **1.25**  **1.20**  **1.17**  **-**  **-** | **1.14**  **1.10**  **1.08**  **-**  **-** | **1.08**  **1.05**  **1.02,8**  **-**  **-** | **1.30**  **1.23**  **1.17**  **-**  **1.05** | **1.15**  **1.12**  **1.10**  **-**  **1.00** | **1.08**  **1.07**  **1.05**  **-**  **54,8** |
| **Бег 500м (сек.)** | **5**  **6**  **7**  **8**  **9** | **-**  **2.30**  **2.25**  **2.20**  **2.15** | **-**  **2.15**  **2.10**  **2.05**  **2.00** | **-**  **2.00**  **1.55**  **1.53**  **1.50** | **-**  **2.37**  **2.30**  **2.27**  **2.25** | **-**  **2.23**  **2.20**  **2.17**  **2.15** | **-**  **2.15**  **2.10**  **2.05**  **2.00** |
| **Бег 800м (сек.)** | **9** | **3.20** | **3.05** | **2.50** | **3.50** | **3.30** | **3.10** |
| **Выносливость** | **6-минутный бег (м)** | **5**  **6**  **7**  **8**  **9** | **900 и**  **950**  **1000**  **1050**  **1100** | **1100**  **1200**  **1250**  **1300**  **1350** | **1300 и**  **1350**  **1400**  **1450**  **1500** | **700 и**  **750**  **800**  **850**  **900** | **1000**  **1050**  **1100**  **1150**  **1200** | **1100 и**  **1150**  **1200**  **1250**  **1300** |
| **Бег 1500м** | **5**  **6**  **7** | **Без**  **8.10**  **8.00** | **учёта**  **7.50**  **7.30** | **времени**  **7.30**  **7.00** | **Без**  **8.40**  **8.30** | **учёта**  **8.20**  **8.00** | **времени**  **8.00**  **7.30** |
| **Бег 2000м** | **8**  **9** | **11.40**  **11.00** | **10.40**  **10.00** | **10.00**  **9.20** | **13.50**  **13.00** | **12.40**  **12.00** | **11.00**  **10.20** |
| **Силовые** | **Подтягивания: мальчики - из виса, девочки - из виса лёжа** | **5**  **6**  **7**  **8**  **9** | **1**  **1**  **1**  **2**  **3** | **4**  **5**  **6**  **7**  **8** | **6 и**  **7**  **8**  **9**  **10** | **4 и**  **4**  **5**  **5**  **5** | **14**  **17**  **16**  **15**  **13** | **19 и**  **20**  **19**  **17**  **16** |

***Нормативы*** ***по*** ***технико-тактической*** ***подготовке*** ***для*** ***обучения*** ***игре*** ***в*** ***настольный*** ***теннис***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № ***п/п*** | ***Наименование*** ***технического*** ***приема*** | ***Количество*** ***ударов*** | ***оценка*** |
| 1. | Набивание мяча ладонной стороной ракетки | 100  80-65 | Хорошо Удовлет. |
| 2. | Набивание мяча тыльной стороной ракетки | 100  80-65 | Хорошо Удовлет. |
| 3. | Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки | 100  80-65 | Хорошо Удовлет. |
| 4. | Игра накатами справа по диагонали | 30 и более  от 20 до 29 | Хорошо Удовлет. |
| 5. | Игра накатами слева по диагонали | 30 и более  от 20 до 29 | Хорошо Удовлет. |
| 6. | Выполнение наката справа и слева в правый угол стола (игра в правосторонний «треугольник») | 20 и более  от 15 до 19 | Хорошо Удовлет. |
| 7. | Выполнение наката справа и слева в левый угол стола (игра в левосторонний треугольник) | 20 и более от 15 до 19 | Хорошо Удовлет. |
| 8. | Игра накатами справа по прямой (в левый угол стола) | 30 и более  от 20 до 29 | Хорошо Удовлет. |
| 9. | Игра накатами слева по прямой (в правый угол стола) | 30 и более  от 20 до 29 | Хорошо Удовлет. |
| 10. | Сочетание накатов справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.) | 8 и менее  от 9 до 12 | Хорошо Удовлет. |
| 11. | Выполнение подачи справа по всему столу (10 попыток) | 8 6 | Хорошо |
| 12. | Выполнение подачи слева по всему столу (10 попыток) | 8 6 | Хорошо |

**Тест по теме «настольный теннис»**

***1.В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса?***

А. 1920 г.

Б. 1926 г.

В. 1931 г.

***2.В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?***

А. 1988 г.

Б. 1990 г.

В. 1989 г.

***3.Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис?***

А. 2.74м.\*1.52см

Б. 2.00м\*1.5м

В. 2.70м\*1.6м

***4. Какой должен быть размер сетки для игры в настольный теннис?***

А. 1.80м\*15.25см

Б. 1.83м\*15.25см

В.2.00м\*15.30см

***5. Какой должен быть цвет сетки?***

А. синий

Б. зеленый

В. Голубой

***6. Какая масса мяча в настольном теннисе ?***

А. 2.5 г.

Б. 3 г.

В. 2.7 г.

***7. До скольки очков продолжается партия в настольный теннис?***

*А. 5*

Б. 10

В. 11

***8. . Какой диаметр мяча в настольном теннисе ?***

А. 42мм.

Б. 45мм.

В. 40мм.

**Список литературы для учителя**

1. Акопяп А.О., Новиков А.А Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки, М.,2008г.

2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2011г.

Часть 1. п.1.4.2. Спортивные игры. Часть 2. Внеклассная работа. Спортивные секции. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И. Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2010г).

3. Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей. – М.: Просвещение, 1988.

4. Барстоу Дж. Уроки тенниса. – Л.: Ленинградский издатель,1984.

5. Кондратьева Г.А., Шокин А.И. Теннис в спортивных школах. – М.: Агриус, 1975.

6. Лейвер Р. Как побеждать в теннисе – М., 1988.

7. Лот Ж.-П. Теннис за три дня.– М.: Просвещение, 1975.

8. Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ВИСПО, 1988.

9. Новиков А.В. Кукушкин В.В. Большой шлем или Четыре теннисных туза. М.: Советский спорт, 1990.

**Список литературы для детей**

 Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 2007г.

 Байгулов Ю. П. Кто станет теннисистом. - Спортивные игры, 2003г.

 Иванов В. С. Теннис на столе. М., 1970.

 Филин В. П., Талышев Ф.М. Тем, кто тренирует юных. - Теория и практика физической культуры, 2005г.

 Филин В. П. Начальная подготовка юного спортсмена. М., 2007г.

**Интернет-ресурсы:**

1 alfawebstudio.ru› tabletennis /tennis.html

2 ttsport.ru

3 vistasport.ru

**Календарно тематическое планирование по настольному теннису**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | тема занятия | кол-во  часов | Дата по плану | Дата фак. | примечание |
|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | Введение в мир настольного тенниса.  Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису.  Стойка игрока. | 1 |  |  |  |
| 2 | Краткий обзор развития настольного  тенниса в России.  Передвижение шагами, выпадами,  прыжками.  Способы держания ракетки. | 1 |  |  |  |
| 3 | Оборудование и инвентарь. Исходное положение при подаче  стойки теннисиста, основные положения при подготовке и  выполнении основных приемов игры.  Способы держания ракетки. | 1 |  |  |  |
| 4 | Гигиена и врачебный контроль.  Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная  хватка ракетки испособыигры. | 1 |  |  |  |
| 5 | Правила игры в настольный теннис.  Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.  Правильная хватка ракетки и способы игры. | 1 |  |  |  |
| 6 | Удары по мячу | 1 |  |  |  |
| 7 | Удары по мячу | 1 |  |  |  |
| 8 | Удары по мячу | 1 |  |  |  |
| 9 | Удары по мячу | 1 |  |  |  |
| 10 | Подачи. | 1 |  |  |  |
| 11 | Подачи. | 1 |  |  |  |
| 12 | Подачи. | 1 |  |  |  |
| 13 | Подачи. | 1 |  |  |  |
| 14 | Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. | 1 |  |  |  |
| 15 | Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. | 1 |  |  |  |
| 16 | Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. | 1 |  |  |  |
| 17 | Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. | 1 |  |  |  |
| 18 | Удар «накат» справа и слева на столе. | 1 |  |  |  |
| 19 | Удар «накат» справа и слева на столе. | 1 |  |  |  |
| 20 | Удар «накат» справа и слева на столе. | 1 |  |  |  |
| 21 | Удар «накат» справа и слева на столе. | 1 |  |  |  |
| 22 | Выбор позиции. | 1 |  |  |  |
| 23 | Выбор позиции. | 1 |  |  |  |
| 24 | Игра в «крутиловку» вправо и влево. | 1 |  |  |  |
| 25 | Игра в «крутиловку» вправо и влево. | 1 |  |  |  |
| 26 | Свободная игра на столе | 1 |  |  |  |
| 27 | Свободная игра на столе | 1 |  |  |  |
| 28 | Игра на счет из одной, трёх партий | 1 |  |  |  |
| 29 | Игра на счет из одной, трёх партий | 1 |  |  |  |
| 30 | Тактика игры сразными  противниками. | 1 |  |  |  |
| 31 | Тактика игры сразными  противниками. | 1 |  |  |  |
| 32 | Основные тактические варианты  игры. | 1 |  |  |  |
| 33 | Основные тактические варианты  игры. | 1 |  |  |  |
| 34 | Соревнования | 1 |  |  |  |
|  | Итого: | 34 |  |  |  |