

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 7»**

РАССМОТРЕНО
на ШМО
Протокол № 1
от 29.08.2022 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ № 7
Н.В. Лепетина
29.08.2022 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
**«Настольный теннис для детей
с ограниченными возможностями здоровья»**

Уровень освоения программы: базовый
Возраст обучающихся:
Срок реализации: 2 года (148 часов)

Составители программы:
Дворцова К.Р.
педагог дополнительного образования
Андреева С.В.
педагог дополнительного образования

г. Боровичи
2022 год

Информационная карта

Ф.И.О. педагога	Дворцова К.Р. Андреева С.В.
Вид программы	адаптированная
Тип программы	общеразвивающая
Образовательная область	Физическая культура
Направленность деятельности	физкультурно-оздоровительная
Способ освоения содержания образования	сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке, соревнования
Уровень освоения содержания образования	участие в соревнованиях различного уровня
Уровень реализации программы	базовый
Форма реализации программы	Практическая, соревновательная, комбинированная
Продолжительность реализации программы	148 часов

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее – программа) разработана и реализуется в соответствии с

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждённым приказом Минпросвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018г. № 196)
- Целевой моделью развития региональных систем дополнительного образования детей (утверждённой приказом Минпросвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. № 467)
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. Об утверждении санитарных правил 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи"
- Проектом Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года
- Письмом Минобрнауки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
- Уставом и локально-нормативными актами учреждения.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень реализации содержания программы – **базовый**.

Актуальность программы заключается во всестороннем развитии организма, в совершенствовании двигательных качеств, а также в овладении техническим и тактическим мастерством среди детей с ограниченными возможностями здоровья.

Актуальность программы обусловлена повышенным интересом детей к данному виду спорта и социальным заказом родителей, вызванным обеспокоенностью физическим развитием и состоянием здоровья своих детей.

Специфика двигательной деятельности игры в теннис способствует рациональному физическому развитию, всесторонней физической

подготовленности, увеличению подвижности суставов, укреплению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а так же положительно влияет на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности, развития реакции выбора, концентрация, внимания, распределение внимания, объём поля зрения, оперативность мышления, моторная выносливость).

Особенностью программы является ее индивидуальный подход к обучению ребенка.

Данная программа является модифицированной и адаптированной для работы с детьми ОВЗ. Программа разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Автор: Г.В.Барчукова.Москва.2004 год.

Новизна данной программы заключается во всестороннем развитии организма, в совершенствовании двигательных качеств, в овладении техническим и тактическим мастерством, а так же в том, что она адаптирована для занятий с детьми ОВЗ и детьми-инвалидами (маломобильными).

Цель программы: повышение уровня физического, интеллектуального и психического развития детей с ОВЗ через занятия настольным теннисом, развития системы профилактики и коррекции здоровья.

Достигается указанная цель через решение следующих **задач:**

Обучающие:

познакомить обучающихся разнообразным приемам игры в настольный теннис,

обучать технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие:

развивать двигательные способности посредством игры в теннис, развивать координацию движений и основные физические качества (силу, выносливость, быстроту реакции, ловкость, гибкость), формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности,

воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность,

воспитывать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Возраст учащихся, участвующих в реализации данной программы, **6 – 16 лет**. Все занимающиеся настольным теннисом делятся на 6 групп с

учетом возраста, общефизической и спортивной подготовленности и медицинских показаний: 1 группа (дети 6-8 лет), 2 группа (дети 9-11 лет), 3 группа (дети 12-13 лет), 4 группа (дети 13-14 лет), 5 группа (15-16 лет), 6 группа (дети маломобильные и с нарушениями опорно-двигательного аппарата).

Оптимальная наполняемость групп: 10 – 15 человек.

Срок реализации данной программы – 2 года:

I год обучения – 74 часа (**2 часа** в неделю),

II год обучения – 74 часа (**2 часа** в неделю).

Общий учебный план

Год обучения	Общее кол-во часов	Из них		Формы аттестации
		Теория	Практика	
I	74	2	72	Зачет, контрольные упражнения по ОФП и СФП, соревнования
II	74	2	72	Зачет, контрольные упражнения по ОФП и СФП, соревнования
ИТОГО:	148	4	144	

Ожидаемые результаты:

К концу освоения программы 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.

Методы проверки:

- Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в настольном теннисе.
- Теннисные умения.
- Тест «Школа мяча» (приложение 1).

**Учебно-тематический план
I год обучения.**

№ п/п	Название темы	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Вводные занятия	2	2	-
1.	История настольного тенниса. Инструктаж по технике безопасности при игре в настольный теннис.	1	1	-
2.	Важность посещения каждого занятия, зависимость вложенного труда и получаемого результата. Необходимые технические требования к ракетке для настольного тенниса и мячу	1	1	-
	Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе.	14	-	14
3.	Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока.	2	-	2
4.	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.	2	-	2
5.	Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа.	4	-	4
6.	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.	4	-	4
7.	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.	1	-	1
8.	Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).	1	-	1
	Специальная физическая подготовка (СФП)	14	-	14
9.	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Упражнения для развития игровой ловкости	7	-	7
10.	Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития	7	-	7

	скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями.			
	Обучение ударам в настольном теннисе с правой стороны стола.	12	-	12
11.	Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки. Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.	2	-	2
12.	Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера	2	-	2
13.	Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки.	2	-	2
14.	Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера	2	-	2
15.	Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом. Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.	2	-	2
16.	Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа. Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа.	2	-	2
	Обучение ударам в настольном теннисе с левой стороны стола.	12	-	12
17.	Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки. Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.	2	-	2
18.	Удары ракеткой слева «накат» с использованием тренажера	2	-	2
19.	Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки.	2	-	2
20.	Удары ракеткой слева «подрезка» с использованием тренажера	2	-	2
21.	Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом. Удар слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.	2	-	2
22.	Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева. Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева.	2	-	2
	Обучение подачам мяча в настольном теннисе.	12	-	12
23.	Подача мяча без вращения.	4	-	4

24.	Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.	8	-	8
	Соревновательная деятельность. (12 часов).	12	2	10
25.	Правила соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности.	2	2	-
26.	Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису.	10	-	10
	Итого:	78	4	74

Содержание программы

І год обучения.

1. Вводные занятия. (Теория - 2 часа).

История настольного тенниса. Чистота, аккуратность, практичность спортивной формы, закрытая спортивная обувь, обращение со спортивным инвентарем. Инструктаж по технике безопасности в теннисном зале и игре в настольный теннис. Важность посещения каждого занятия, зависимость вложенного труда и получаемого результата, важность целенаправленного движения в достижении поставленной цели. Необходимые технические требования к ракетке для настольного тенниса и мячу.

2. Общая физическая подготовка в настольном теннисе. (практика - 14 часов).

Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока.

Наиболее рациональный хват ракетки, правильное расположение кисти и пальцев руки. Стойка игрока в настольном теннисе: наиболее рациональная позиция для игры и передвижений вдоль стола.

Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.

Позиция игрока во время игры у стола для настольного тенниса и его передвижения во время игры.

Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа.

Выполнение различного рода прыжковых упражнений для развития скоростных качеств мышц ног (в парах и в колонне по одному).

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.

Выполнение в движении или на месте: рывки прямыми руками в стороны, вверх, вниз; вращение кистей рук в замке, вправо, влево; вращение в локтевых суставах; вращение в плечевых суставах, упражнения с тренажером для развития моторики рук.

Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.

Различные эстафеты с использованием ракетки и мяча на месте и в движении, использование полосы препятствий, дорожки «Змейка-шагайка».

Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).

Набивание наибольшего количества ударов ракеткой по мячу на месте и в движении, правой и левой рукой.

3. Специальная физическая подготовка (СФП) (практика - 14 часов)

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести (прыжки на батуте). Упражнения для развития игровой ловкости.

Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями.

4.Обучение ударым в настольном теннисе с правой стороны стола. (практика - 12 часов).

Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки.

Выполнение удара «накат» справа на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.

Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад), корректировка педагога.

Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера

Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки.

Выполнение удара «подрезки» на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера

Выполнение удара «подрезка» на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.

Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «накат» справа. Педагог корректирует силу и направление удара.

Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.

Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «подрезка» справа. Педагог корректирует силу и направление удара.

Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа.

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» справа по упрощенным правилам.

Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа.

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» справа по упрощенным правилам.

5. Обучение ударам в настольном теннисе с левой стороны стола. (практика -12 часов).

Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки.

Выполнение удара «накат» слева на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.

Выполнение удара «накат» слева на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад), корректировка педагога.

Удары ракеткой слева «накат» с использованием тренажера.

Выполнение удара «накат» слева на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки.

Выполнение удара «подрезки» слева на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

Удары ракеткой слева «подрезка» с использованием тренажера

Выполнение удара «подрезка» слева на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.

Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «накат» слева. Педагог корректирует силу и направление удара.

Удар слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.

Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «подрезка» слева. Педагог корректирует силу и направление удара.

Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева.

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» слева по упрощенным правилам.

Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева.

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» слева по упрощенным правилам.

6.Обучение подаче мяча в настольном теннисе. (практика - 12 часов).

Подача мяча без вращения.

Выполнение подачи после отскока мяча от стола или с небольшим подбросом с руки, направление удара вниз вперед (без вращения мяча).

Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.

Игра обучаемых друг с другом с использованием всех изученных ударов, по упрощенным правилам без ведения счета (продолжительность игры и игровые пары фиксируются педагогом).

7.Соревновательная деятельность. (2 часа- теория, 10 часов - практика).

Правила соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности.

Правила соревнований, ведения счета, игровые партии. Судейство: круговая и олимпийская система проведения матчевых встреч. Техника безопасности при проведении соревнований по настольному теннису.

Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису.

Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису по изученным правилам соревнований (по круговой или олимпийской системе).

**Учебно-тематический план
II год обучения.**

№ п/п	Название темы	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Вводные занятия	2	2	-
1.	Инструктаж по технике безопасности при игре в настольный теннис. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России. Достижения теннисистов России на мировой арене.	1	1	-
2.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Перенапряжение. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.	1	1	-
	Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе.	14	-	14
3.	Закрепление правильного хвата теннисной ракетки. Основная стойка игрока.	2	-	2
4.	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.	2	-	2
5.	Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа.	4	-	4
6.	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.	4	-	4
7.	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.	1	-	1
8.	Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).	1	-	1
	Специальная физическая подготовка	14	-	14

	(СФП)			
9.	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Упражнения для развития игровой ловкости	7	-	7
10.	Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями.	7	-	7
	Совершенствование ударов в настольном теннисе с правой стороны стола.	12	-	12
11.	Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки. Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.	2	-	2
12.	Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера	2	-	2
13.	Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки.	2	-	2
14.	Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера	2	-	2
15.	Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом. Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.	2	-	2
16.	Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа. Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа.	2	-	2
	Совершенствование ударов в настольном теннисе с левой стороны стола.	12	-	12
17.	Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки. Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.	2	-	2
18.	Удары ракеткой слева «накат» с использованием тренажера	2	-	2
19.	Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки.	2	-	2
20.	Удары ракеткой слева «подрезка» с использованием тренажера	2	-	2
21.	Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом. Удар слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.	2	-	2

	педагогом.			
22.	Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева. Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева.	2	-	2
	Совершенствование подач мяча в настольном теннисе.	12	-	12
23.	Подача мяча без вращения.	4	-	4
24.	Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.	8	-	8
	Соревновательная деятельность. (12 часов).	12	2	10
25.	Правила соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности.	2	2	-
26.	Проведение соревнований с учащимися других школ по настольному теннису.	10	-	10
	Итого:	78	4	74

Содержание программы

II год обучения.

1. Вводные занятия. (Теория - 2 часа).

Инструктаж по технике безопасности в теннисном зале и игре в настольный теннис. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Перенапряжение. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

2. Общая физическая подготовка в настольном теннисе. (практика - 14 часов).

Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока (совершенствование).

Наиболее рациональный хват ракетки, правильное расположение кисти и пальцев руки. Стойка игрока в настольном теннисе: наиболее рациональная позиция для игры и передвижений вдоль стола.

Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.

Позиция игрока во время игры у стола для настольного тенниса и его передвижения во время игры.

Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа.

Выполнение различного рода прыжковых упражнений для развития скоростных качеств мышц ног (в парах и в колонне по одному).

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.

Выполнение в движении или на месте: рывки прямыми руками в стороны, вверх, вниз; вращение кистей рук в замке, вправо, влево; вращение в локтевых суставах; вращение в плечевых суставах.

Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.

Различные эстафеты с использованием ракетки и мяча на месте и в движении, использование полосы препятствий, стальных обручей

Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).

Набивание наибольшего количества ударов ракеткой по мячу на месте и в движении, правой и левой рукой.

3. Специальная физическая подготовка (СФП) (практика - 14 часов)

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Упражнения для развития игровой ловкости.

Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями.

4. Совершенствование ударов в настольном теннисе с правой стороны стола. (практика - 12 часов).

Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки.

Выполнение удара «накат» справа на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.

Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад), корректировка педагога.

Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера

Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки.

Выполнение удара «подрезки» на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера

Выполнение удара «подрезка» на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.

Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «накат» справа. Педагог корректирует силу и направление удара.

Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.

Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «подрезка» справа. Педагог корректирует силу и направление удара.

Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа.

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» справа по упрощенным правилам.

Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа.

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» справа по упрощенным правилам.

5. Совершенствование ударов в настольном теннисе с левой стороны стола. (практика -12 часов).

Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки.

Выполнение удара «накат» слева на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.

Выполнение удара «накат» слева на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад), корректировка педагога.

Удары ракеткой слева «накат» с использованием тренажера.

Выполнение удара «накат» слева на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки.

Выполнение удара «подрезки» слева на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

Удары ракеткой слева «подрезка» с использованием тренажера

Выполнение удара «подрезка» слева на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.

Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «накат» слева. Педагог корректирует силу и направление удара.

Удар слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.

Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «подрезка» слева. Педагог корректирует силу и направление удара.

Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева.

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» слева по упрощенным правилам.

Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева.

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» слева по упрощенным правилам.

6. Совершенствование подач мяча в настольном теннисе. (практика - 12 часов).

Подача мяча без вращения.

Выполнение подачи после отскока мяча от стола или с небольшим подбросом с руки, направление удара вниз вперед (без вращения мяча).

Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.

Игра обучаемых друг с другом с использованием всех изученных ударов, по упрощенным правилам без ведения счета (продолжительность игры и игровые пары фиксируются педагогом).

7. Соревновательная деятельность. (2 часа- теория, 10 часов - практика).

Правила соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности.

Правила соревнований, ведения счета, игровые партии. Судейство: круговая и олимпийская система проведения матчевых встреч. Техника безопасности при проведении соревнований по настольному теннису.

Проведение соревнований группы с учащимися других школ по настольному теннису.

Проведение соревнований с учащимися других школ по настольному теннису по изученным правилам соревнований (по круговой или олимпийской системе).

Методическое обеспечение программы

Основополагающими принципами реализации данной программы являются следующие принципы физического воспитания: *доступности и индивидуальности, наглядности, динамичности, систематичности, сознательности и активности.*

Доступность заключается в полном соответствии между возможностями и объективными трудностями, возникающими при выполнении конкретного задания. Методическими условиями доступности являются: преемственность физических упражнений — от освоенного к неосвоенному, постепенность — от простого к сложному. Для каждого занимающегося спортсмена составляется программа с учетом его *индивидуальных особенностей.*

Принцип наглядности отражается в широком использовании, как зрительного анализатора, так и других органов чувств. При пояснении техники ударов, подач и способов приема подач, а также тактике игры, большое значение имеет просмотр фото и видео материала, правильный показ техники приемов, а также доступное объяснение материала.

Динамичность заключается в росте спортивного результата, показанного на тренировке или во время соревнований.

Систематичность — регулярность занятий, система чередования интенсивности нагрузки, непрерывность всего процесса физического воспитания.

Принцип сознательности и активности заключается в формировании осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным заданиям занятия. Предпосылкой возникновения устойчивого интереса и осмысленного отношения к тренировкам, являются мотивы, побуждающие заниматься спортом. Данный принцип предусматривает необходимость доведения до сознания учащегося конкретного смысла выполнения задания той или иной задачи. Во время выполнения упражнения перед занимающимся ставится специальная установка на «прочувствование» движения.

На занятиях настольным теннисом используются следующие методы обучения:

1. *Словесные*: педагог посредством слова излагает, объясняет учебный материал, а обучаемые посредством слушания, запоминания и осмысления активно его воспринимают и усваивают.
2. *Рассказ*: устное повествовательное изложение учебного материала, не прерываемое вопросами к обучаемым; в ходе применения рассказа используются такие методические приемы, как: изложение информации, активизации внимания, логические приемы сравнения, сопоставления, выделения главного.

3. *Объяснение*: словесное истолкование закономерностей, существенных свойств изучаемого объекта, отдельных понятий и явлений.
4. *Беседа*: предполагает разговор педагога с обучающимися; беседа — диалогический метод обучения, при котором педагог путем постановки тщательно продуманной системы вопросов подводит обучающихся к пониманию нового материала или проверяет усвоение уже изученного.
5. *Наглядные*: достаточно важны для обучаемых, имеющих визуальное восприятие действительности, особенностью наглядных методов обучения является то, что они обязательно сочетаются со словесными.
6. *Упражнения*: в ходе упражнений, обучающиеся на практике отработывают полученные знания; под упражнениями понимают повторное (многократное) выполнение умственного или практического действия с целью овладения им или повышения его качества.
7. *Метод демонстраций*: связан с демонстрацией схем, фотоматериалов, он обеспечивает объемное комплексное, многоаспектное восприятие информации, способствует развитию у обучающихся всех систем восприятия, особенно наглядно-чувственного, повышающего качество усвоения учебного материала.

Материально-техническое оснащение:

На занятиях используются:

- малый спортивный зал, раздевалки (для мальчиков и девочек отдельно),
- комната для хранения инвентаря,
- туалет, туалет для маломобильных групп населения

Оборудование:

1. Настольный робот для тенниса с цифровым управлением DONIC NEWGY ROBO-PONG 2050. – 1 шт.
2. Медицинбол (медбол или набивной мяч), 1 кг – 10 шт
3. Медицинбол (медбол или набивной мяч), 2 кг – 10 шт
4. Медицинбол (медбол или набивной мяч), 3 кг – 10 шт
5. Игра «Набрось кольцо» - 3 комплектов
6. Обруч алюминиевый диаметр 90 см - 10 шт
7. Коврик массажный со следочками 180*40 см - 10 шт
8. Мяч массажный 30 см – 10 шт
9. Конус большой 35 см с отверстиями - 30 шт
10. Тоннель детский труба 2,5 м – 3 шт
11. Строительный набор, 72 элемента 6 х 6 см – 3 шт
12. Игра в перекидывание мяча по веревке – 3 шт
13. Доска балансир звезда – 3 шт
14. Игра лабиринт для развития координации и внимания – 3 шт
15. Тренажер для ног компактный – 2 шт
16. Спортивно-игровое оборудование "шагоступ" – 3 шт
17. Полоса препятствий из металла большая – 2 комплекта
18. Парашют для эстафет, диаметр 3 м (8 секторов, 4 цвета, 8 ручек) – 3 шт
19. Дорожка "ручка-ножка" 176х66 см – 3 шт
20. Модуль-тренажер "тоннель" – 3 шт
21. Счетчик отжиманий 70х22х5,5 см – 2 шт
22. Дорожка для прыжков в длину 4х1,5 м, с линейкой – 2 шт
23. Скамья для измерения гибкости 50х40х33,5 см – 2 шт
24. Гимнастические маты - 10 шт

- 25.** Гантели, 1кг - 10 комплектов
- 26.** Гантели, 2 кг - 10 комплектов
- 27.** Гантели, 3кг - 10 комплектов
- 28.** Теннисный стол – 5 шт
- 29.** Теннисный стол для маломобильных детей - 1шт
- 30.** Ракетки для настольного тенниса - 12 шт
- 31.** Стойки и сетка для настольного тенниса – 4шт
- 32.** Мячи для настольного тенниса – 100 шт
- 33.** Спортивная форма для детей 6-11 лет – 20 комплектов
(футболка, шорты, спортивный костюм)
- 34.** Спортивная форма для детей 12-16 лет – 20 комплектов
(футболка, шорты, спортивный костюм)
- 35.** Шкафы, стеллажи для инвентаря и оборудования

Список литературы для педагога

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М.: ФиС, 1979
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М., 1998
3. Байкалов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1979
4. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш.учеб. заведений / под ред. проф. Г.В. Барчуковой. М.: Издательский центр «Академия», 2006
5. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е, перераб. и доп. М.: Физкультура и Спорт, 2008
6. Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. М.: Советский спорт, 2009
7. Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. Легенды настольного тенниса. Федерация настольного тенниса России. М.: УП-Принт, 2010
8. Настольный теннис. Правила соревнований. М.: ФиС, 2012
9. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М.: Владос-пресс, 2002
10. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры. М., 1973
11. Самолов Г.Д. Искать нестандартные пути // Физкультура в школе. М., 2003
12. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / сост. А.М. Кондратов. Л.: Лениздат, 1989
13. Фримерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005

Список литературы для обучающихся

1. Фримерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост серии В.Л.Штейнбах / Э.Я.Фримерман. — М., 2005.

2. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Автореф дис.... канд. пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.

Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в настольном теннисе.

Теннисные умения. Тест «Школа мяча»

Контрольные нормативы	удовлетворительно	хорошо	отлично
Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	До 15 Для 6 группы до 8	15-20 Для 6 группы 8-10	Более 20 Для 6 группы более 10
Подброс вверх и ловля мяча двумя руками (количество раз за 30 сек)	До 15 Для 6 группы до 8	15-20 Для 6 группы 8-10	Более 20 Для 6 группы более 10
«Чеканка» - отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)	До 15 Для 6 группы до 8	15-25 Для 6 группы 8-12	Более 25 Для 6 группы более 12
Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (количество раз за 30 сек)	До 10 Для 6 группы до 5	11-15 Для 6 группы 5-8	Более 15 Для 6 группы более 8
«Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек)	До 20 Для 6 группы до 10	20-40 Для 6 группы 10-20	Более 40 Для 6 группы более 20

Инструкция

по технике безопасности для учащихся на занятиях по настольному теннису.

Общие требования безопасности.

1. К занятиям по настольному теннису допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

— при падении на твердом покрытии;

— при нахождении в зоне удара;

— при наличии посторонних предметов вблизи стола;

— при неисправных ракетках

— при игре на слабо укрепленном столе

3. У тренера-учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола.

3. Провести физическую разминку.

4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.

Требования безопасности во время занятий.

- Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
- При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.
- Соблюдать игровую дисциплину.
- Не вести игру влажными руками.
- Знать правила игры.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю-тренеру.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю – тренеру.
- При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
- Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.