

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 466
Курортного района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕНА

Приказ от 28.08 2020 № 48

Директор



М.А. Кусюмова

Принята педагогическим советом,
протокол № 66 от 20.08 2020

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа**

«Настольный теннис»

Возраст 7-17 лет

Срок реализации 2 года

Разработчик:

**Аристов Михаил Юрьевич, педагог
дополнительного образования
структурного подразделения ОДОД**

**Санкт-Петербург
2020**

Нормативно-правовые основы проектирования дополнительных общеобразовательных программ

	Нормативные документы
Характеристики программы	Федеральный закон № 273-03 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2,12,75)
Порядок проектирования	Федеральный закон № 273-03 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 12,47,75) Концепция развития дополнительного образования детей Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 № 617-р «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»
Условия реализации	Федеральный закон № 273-03 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» (п. 1,2,3,9 ст. 13, п. 1, 5, 6 ст. 14, ст. 15, 16, 33,34,75) СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 13.07.2020 № 20 "О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций, в том числе новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в эпидемическом сезоне 2020-2021 годов" Об организации работы общеобразовательных организаций (№ гд-1192-03 от 12.08.2020) Методические рекомендации Роспотребнадзора МР 3.1/2.1.0184-20 от 25.05.2020 по организации работы спортивных организаций в условиях сохранения рисков распространения COVID-19
Содержание программы	Федеральный закон № 273-03 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» (п. 9, 22, 25 ст. 2, п.5 ст. 12, п. 1, 4 ст. 75) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности» Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года: распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р; Национальный проект «Образование»: Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 Об утверждении Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года: Распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 N2403-Р. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года: Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р. Стратегия государственной культурной политики на период до 2030 года: Распоряжение Правительства РФ от 29.02.2016 N 326-р (ред. от 30.03.2018). Национальный проект «Образование». Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N996-Р Концепция воспитания юных

<p>Организация образовательного процесса</p>	<p>петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы»</p> <p>Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 15, 16, 17, 75)</p> <p>Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»</p> <p>Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса оборудования учебных помещений (утверждены приказом Министерства образования и науки России от 4 октября 2010 г. №986, зарегистрированы в Министерстве юстиции России 3 февраля 2011 г, регистрационный номер 19682)</p> <p>Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»</p> <p>СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41)</p>
--	--

Название программы	«Настольный теннис»
Сведения об авторе	Аристов Михаил Юрьевич
	Место работы ОДОД ГБОУ СОШ № 466 Курортного района Санкт-Петербурга
	Должность: педагог дополнительного образования
Материально-техническая база	помещение, в котором проводятся занятия должно быть оснащено в соответствии с требованием СанПиН от 04.07.2014
Год разработки, редактирования	2020, редактирование 2020 (сентябрь)
Уровень программы	Общекультурный
Направленность	Физкультурно-спортивная
Направление	спортивное
Возраст учащихся	7-17 лет
Срок реализации	2 года
Этапы реализации	Программа обучения и ее тематическое содержание обусловлены необходимостью изучения от простого к сложному, постепенного освоения пройденного материала и новых технических возможностей материала
Новизна	Данная программа рассчитана на работу с разновозрастными группами обучающихся, как правило, не имеющими какой-либо подготовки в данном направлении.
Актуальность	Программа воплощает единство спортивного, познавательного, нравственно-коммуникативного и культурно-социального аспектов развития обучающегося. Способствует успешной социализации личности, главным из которых является развитие социальной активности. Кроме того программа подразумевает активное вовлечение родителей в игру со своими детьми, что способствует сохранению семейных традиций и созданию более тесных отношений между различными поколениями
Цель	Обеспечение оптимального уровня физической и двигательной подготовленности учащихся через занятия настольным теннисом, обеспечение духовно-нравственного воспитания
Ожидаемые результаты	Освоят технику и приемы игры в настольный теннис. Знают правила игры, могут судить матчи. Повышение уровня физической подготовки позволит юношам легче адаптироваться к службе в вооруженных силах РФ. Сформирован устойчивый навык здорового и безопасного образа жизни, повысится уровень здоровья учащихся. Сформирован устойчивый интерес и любовь к занятиям настольным теннисом, физической культурой и спортом. Сформированы духовно-нравственные качества юного спортсмена Талантливые учащиеся покажут высокие результаты и смогут продолжить свое обучение не только в школьной секции, но и за пределами района. Повысится интерес родителей учащихся к занятиям и спортивным достижениям своих детей. Учащийся будет обладать общей и специальной физической подготовкой.
Формы занятий	Групповые, фронтальные, коллективные, индивидуальные, с использованием дистанционных технологий.
Режим занятий	2 года обучения – 144 часа; 1 раз в неделю по 2 учебных часа, длительностью по 45 минут, с использованием дистанционных технологий – онлайн-занятия 30 минут
Формы подведения итогов реализации	- наблюдение активности на занятии; беседа, опрос учащихся; анализ результатов выполнения диагностических практических упражнений и заданий; анкетирование, участие в соревнованиях

Пояснительная записка

Направленность

«Настольный теннис» – это динамичная образовательная программа дополнительного образования *физкультурно-спортивной направленности*. Направлена на развитие физического и психического состояния обучающихся, повышение уровня их двигательной активности.

Отличительные особенности

В отличие от некоторых других программ, обучения детей навыкам игры в настольный теннис, данная программа рассчитана на работу с разновозрастными группами обучающихся, как правило, не имеющими какой-либо подготовки в данном направлении.

Ребята осваивают навыки игры с «нулевого» уровня. Отрабатывают простейшие элементы игры с помощью специальных приспособлений. Программа основана на взаимосвязи физического воспитания детей, их спортивной подготовки и культуры здорового образа жизни с воспитанием духовно-нравственных качеств юного спортсмена; она реализуется в активных формах образования.

Актуальность

Программа «Настольный теннис» является образовательной, реализующей задачи формирования у детей устойчивого интереса к физической культуре и спорту, к осознанному принятию ценности жизни и здоровья человека как базовой основы, определяющей качество жизни, обучения игре и эффективной борьбе с гиподинамией.

Программа воплощает единство спортивного, познавательного, нравственно-коммуникативного и культурно-социального аспектов развития обучающегося. Способствует успешной социализации личности, главным из которых является развитие социальной активности.

Кроме того программа подразумевает активное вовлечение родителей в игру со своими детьми, что способствует сохранению семейных традиций и созданию более тесных отношений между различными поколениями.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей от 7 до 17 лет, а также их родителей.

Объем и сроки реализации

Программа рассчитана на два года обучения. Реализуется через организацию занятий 1 раз в неделю по 2 часа.

Цель: Обеспечение оптимального уровня физической и двигательной подготовленности учащихся через занятия настольным теннисом, обеспечение духовно-нравственного воспитания.

Задачи программы

Обучающие

Научить играть в настольный теннис и знать правила игры

Подготовить юношей к службе в вооруженных силах РФ.

Развивающие

Сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни, сохранить и укрепить здоровье учащихся.

Выявить и поддержать талантливых детей

Привлечь родителей учащихся к занятиям, поощрять их интерес к достижениям своих детей.

Повысить уровень общей и специальной физической подготовки учащихся

Формировать духовно-нравственные качества личности учащегося

Воспитательные

Воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям настольным теннисом, физической культурой и спортом.

Условия реализации программы

Программа рассчитана на 2 года обучения - 144 учебных часа, 1 раз в неделю по 2 учебных часа (по 45 минут, с перерывом 10 минут, в условиях ограничений и с использованием дистанционных образовательных технологий онлайн-занятия не более 30 минут).

Условия набора

В объединение принимаются все желающие. Все поступающие проходят начальное тестирование и, в соответствии с первоначальными показателями, возрастом и медицинскими рекомендациями, делятся на группы, в которых дети будут обучаться.

В условиях стабильной санитарно-эпидемиологической ситуации и отсутствия введенных ограничений обеспечить реализацию дополнительных образовательных программ дополнительного образования в штатном режиме с соблюдением всех санитарно-эпидемиологических требований в условиях профилактики и предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), в том числе сокращения количества обучающихся, находящихся в помещении, при помощи деления группы обучающихся на подгруппы, корректировки учебных планов и рабочих программ дисциплин (модулей), практик, предусматривающей сокращение времени учебных занятий и акцент на освоение нового учебного материала, без сокращения объемов педагогической нагрузки педагогических работников, с учетом доступности материалов, методик и технологий обучения для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ.

Условия формирования групп

Зачисление происходит по заявлениям родителей (законных представителей) на основании приказа директора школы.

Программа рассчитана на детей от 7 до 17 лет.

В первый год обучения группа состоит не менее чем из 15 человек, во второй год обучения – не менее 12 человек. Основной формой обучения игры в настольный теннис является физкультурное занятие.

На первом этапе обучения занятия проводятся по группам, на втором этапах используются все виды занятий: групповые (занятия ОФП, СФП, отработка передач и приемов мяча и т.д.), по подгруппам (работа с партнером (роботом-тренажером) и индивидуальные (в качестве партнера выступает тренер).

Реализация осуществляется специалистом – педагогом дополнительного образования, имеющего навыки игры в настольный теннис и разряд по данному виду спорта.

Формы и режим занятий

В соответствии с общими требованиями к базовым знаниям, умениям и навыкам, а также с возрастными и индивидуальными особенностями воспитанников установлены дифференцированные уровни знаний и умений учащихся для каждого года занятий на 1-ой и 2-ой ступенях образования.

Для того чтобы дети могли контролировать свое самочувствие, свое физическое состояние, проводятся занятия по общей физической подготовке с максимальной и минимальной тренировочной нагрузкой и, одновременно, занятия, на которых учащиеся знакомятся со способами отслеживания своего состояния.

Большое внимание на занятиях уделяется развивающим физическим упражнениям с тем, чтобы воспитанники могли использовать их при игре в настольный теннис.

Особенности организации образовательного процесса

Программа развивает у обучающихся необходимые физические и психические

навыки для здорового полноценного развития и строится в на многообразии форм и методов работы.

Используется традиционная технология спортивных занятий и новые комплексы физического развития и обучения игре в настольный теннис.

По всем базовым темам программы имеются специальные комплексы развивающих и обучающих упражнений:

- Разминка: система упражнений, исполняемых в строгой последовательности.
- Система упражнений для освоения тенниса.
- Специальные силовые упражнения.
- Комплекс парных физических упражнений.
- Варианты коллективных физических упражнений.
- Спортивные развивающие игры.
- Комплекс упражнений для развития двигательной активности: упражнения на развитие быстроты, четкости, ловкости, координированности движений.
- Методы сплочения детского спортивного коллектива.
- Участие в спортивных соревнованиях.
- Специальные упражнения для физического совершенствования.
- Программа обучения приемам самопомощи и помощи.

Образовательный процесс выстраивается по следующим направлениям:

- групповые занятия по физическому воспитанию, обучению игре;
- индивидуальный тренинг для отработки навыков игры;
- теоретические занятия.

Особое внимание уделяется общей физической подготовке обучающихся, направленной на поддержание и укрепление здоровья.

На занятиях с младшими учащимися целесообразно использовать игровые приемы, учитывая и возраст ребенка, и его возможности. У младших школьников еще плохо развита координация движений, поэтому в занятия входят различные упражнения на развитие координации движений рук, ног, задания на выносливость, на развитие глазомера, меткости и силы.

Для того чтобы дети могли контролировать свое самочувствие, свое физическое состояние, проводятся занятия по общей физической подготовке с максимальной и минимальной тренировочной нагрузкой и, одновременно, занятия, на которых учащиеся знакомятся со способами отслеживания своего состояния.

В первую очередь, ребят учат обращаться с теннисной ракеткой; движения теннисиста с ракеткой у стола. Особое внимание уделяется обучению имитации игры в теннис, так как при этом быстрее формируются навыки правильной работы рук и ног теннисиста. Тренировка ударов об стенку и через сетку проводится постоянно.

Для закрепления знаний проводятся теоретические «тренировки», работа над раскладами ударов, анализ ударов соперников.

Программой настольный теннис предусмотрена сплочение детского спортивного коллектива, создание комфортной атмосферы, которая способствует успеху занятий, теплему доброжелательному климату.

Обязательной частью работы является привлечение родителей к занятиям, проведение открытых занятий для них, организация различных соревнований для родителей с детьми.

Занятия проходят очно:

- аудиторное занятие (беседа, объяснение, рассказ, игра);
- практическое занятие (тренировка, соревнование);
- участие в соревнованиях различного уровня;

С использованием дистанционных образовательных технологий:

- видео-занятия, видео-уроки, мастер-классы;
- адресные дистанционные консультации.

В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: ГУГЛ-класс, ВКонтакте, программа-приложение Zoom, Youtube, Wikipedia, WhatsApp.

В мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую согласно расписания происходит обмен информацией, в ходе которой обучающиеся получают теоретическую информацию. Получение обратной связи организовывается в формате присылаемых в электронном виде видео, фото промежуточных результатов работы.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная;
- фронтальная с элементами индивидуального подхода к обучению;
- групповая.

Материально-техническое оснащение программы:

Оборудование: зал, оборудованный в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями, теннисные столы, шкаф для хранения оборудования..

Планируемые результаты

Предметные

Освоят технику и приемы игры в настольный теннис и будут знать правила игры
Взросший уровень физической подготовки позволит юношам легче адаптироваться к службе в вооруженных силах РФ.

Метапредметные

Будет сформирован навык здорового и безопасного образа жизни, повысится уровень здоровья учащихся.

Сформирован устойчивый интерес и любовь к занятиям настольным теннисом, физической культурой и спортом.

Талантливые учащиеся покажут высокие результаты и смогут продолжить свое обучение не только в школьной секции, но и за пределами района.

Повысится интерес родителей учащихся к занятиям и спортивным достижениям своих детей.

Личностные

Учащийся будет обладать общей и специальной физической подготовкой.

Сформированы духовно-нравственные качества юного спортсмена.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Учебный план первого года обучения

Разделы программы	Количество часов:			Формы контроля
	теоретические	практические	всего	
Общая физическая подготовка		20	20	личност
Основы игры в настольный теннис	10	26	36	текущий
Развивающие игры-упражнения		10	10	текущий
Элементарные приемы само- и взаимопомощи	2		2	личност

Спортивные соревнования		4	4	личност
ИТОГО	12	60	72	

Учебный план второго года обучения

Разделы программы	Количество часов:			Формы контроля
	теоретические	практические	всего	
Общая физическая подготовка		20	20	личност
Тренировочные игры. Тактика и стратегия игры	12	26	38	текущий
Приемы само- и взаимопомощи	3	3	6	личност
Спортивные соревнования различного уровня		10	10	личност
ИТОГО	15	59	74	

Календарно учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10.09	25.05	36	72	2 ч в неделю С использованием дистанционных технологий: онлайн занятия не более 30 минут
2 год	01.09	25.05	37	74	2 ч в неделю С использованием дистанционных технологий: онлайн занятия не более 30 минут

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 466
Курортного района Санкт-Петербурга

Принята на заседании МО
педагогов дополнительного
образования ОДОД,
протокол № ____
от ____ 20__ г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ от ____ 20__ № ____
Директор школы № 466
____ М.А. Кусюмова

**Рабочая программа
дополнительного образования детей
1 год обучения**

«Настольный теннис»

**Возраст обучающихся 7-17 лет
Срок реализации 2 года**

Разработчик:
**Аристов Михаил Юрьевич, педагог
дополнительного образования
структурного подразделения ОДОД**

**Санкт-Петербург
2020**

Пояснительная записка

Цель: овладение начальными навыками игры на основе повышения уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Задачи:

Предметные

- обучить навыкам игры в настольный теннис, овладение техникой основных приемов нападения и защиты;
- воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом.

Метапредметные

- развивать физические данные: координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность, реагирование на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, координации, силы и гибкости).
- повышать общую физическую подготовку.

Личностные

- способствовать укреплению здоровья учащегося;
- развивать двигательные способности учащегося;
- воспитывать духовно-нравственные качества на примере игры в настольный теннис.

Условия реализации программы

В объединение принимаются все желающие. Все поступающие проходят начальное тестирование и, в соответствии с первоначальными показателями, возрастом и медицинскими рекомендациями, делятся на группы, в которых дети будут обучаться.

Зачисление происходит по заявлениям родителей (законных представителей) на основании приказа директора школы.

Формы и режим занятий

Реализуется через организацию занятий 1 раз в неделю по 2 часа.

Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения

На первом этапе обучения занятия проводятся по группам, на втором этапах используются все виды занятий: групповые (занятия ОФП, СФП, отработка передач и приемов мяча и т.д.), по подгруппам (работа с партнером (роботом-тренажером) и индивидуальные (в качестве партнера выступает тренер).

Особое внимание уделяется общей физической подготовке обучающихся, направленной на поддержание и укрепление здоровья.

В первый год обучения целесообразно использовать игровые приемы, учитывая возможности и навыки новичков. как правило, у них еще плохо развита координация движений, поэтому в занятия входят различные упражнения на развитие координации движений рук, ног, задания на выносливость, на развитие глазомера, меткости и силы.

Используется традиционная технология спортивных занятий обучения игре в настольный теннис.

- Разминка: система упражнений, исполняемых в строгой последовательности.
- Система упражнений для освоения тенниса.
- Специальные силовые упражнения.
- Варианты коллективных физических упражнений.

- Спортивные развивающие игры.
 - Комплекс упражнений для развития двигательной активности: упражнения на развитие быстроты, четкости, ловкости, координированности движений.
 - Методы сплочения детского спортивного коллектива.
- Образовательный процесс выстраивается по следующим направлениям:
- групповые занятия по физическому воспитанию, обучению игре;
 - теоретические занятия.

Форма организации учебного процесса: очно (групповая, по подгруппам), с использованием дистанционных технологий (онлайн-занятия не более 30 минут). Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Планируемые результаты

Предметные

- научатся играть в настольный теннис, овладеют основами техники нападения и защиты;
- сформирован устойчивый интерес и любовь к занятиям физической культурой и спортом;
- готовность к осознанному принятию ценности жизни и здоровья человека как базовой основы, определяющей качество жизни.

Метапредметные

- повысится уровень развития физических данных: координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность, реагирование на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, координации, силы и гибкости).
- Возрастет уровень общей физической подготовке, что поможет юношам лучше адаптироваться в коллективе при прохождении службы в ВС РФ.

Личностные

- Развитие двигательных способностей учащегося;
- воспитание духовно-нравственные качеств юного спортсмена.

Календарно - тематическое планирование 1 года обучения

№	ТЕМА	СРОКИ	ТЕОРИЯ	Практика
1	История игры	2 неделя сентября	Инструктаж по ОТ и ТБ в спортивном зале, при выполнении упражнений ОФП и СФП История возникновения и развития игры.	
2	Средства разностороннего	3 неделя сентября	Средства физического совершенствования спортсмена	ОФП Упражнения для мышц ног. Движение

	физического совершенствования			прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении
3	Физическое совершенствование	4 неделя сентября		ОФП Бег с ускорением 30 – 60 м. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу. Упражнения на развитие координации движений.
4	Техника игры в настольный теннис	5 неделя сентября	Теннисная ракетка: марки, виды, назначения	Упражнения с ракеткой. Игра с попаданием в определенный предмет
5	Тренировка с ракеткой и мячом.	1 неделя октября		СФП Бег приставными шагами правым и левым боком; движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком. Отбивание теннисного шара ракеткой Упражнения для развития координации движений.
6	Отбивание мяча (шара).	2 неделя октября	Основы игры в настольный теннис	ОФП приседания; перекатывание с одной ноги на другую (для усложнения

				упражнения при переходе с одной ноги на другую надо встать, не отрывая ног от пола); махи ногами (правая нога к левой руке); вращение ноги в голеностопном суставе; прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах, упражнения со скакалкой. Работа с ракеткой и мячом – отбивание мяча
7	Обучение ударам ракеткой по мячу.	3 неделя октября	Правила игры в настольный теннис	Упражнения с мячом. Упражнения с мячом «кидаешь-ловишь». Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, отстукивание мяча.
8	Освоение подачи.	4 неделя октября	Правила игры в настольный теннис	ОФП Упражнения с ракеткой и мячом. Подача мяча, прием отскока от стенки)
9	Освоение «подача-прием».	5 неделя октября	Техника игры «подача-прием мяча»	Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. Упражнения на отбивание мяча Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов. Отработка правильного подбрасывания мяча. Подвижная игра.
10	Освоение «подача-прием».	1 неделя ноября		Отработка ударов. Отработка правильного подбрасывания мяча. Игра «вокруг стола»

11	Обучение подача справа.	2 неделя ноября	Техника игры	ОФП Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию. Упражнения на координацию. Игра об стенку.
12	Техника игры	3 неделя ноября	Работа с теннисной ракеткой	СФП Упражнения с ракеткой для укрепления кистей рук: держа ракетку, вращать ее вправо-влево (правой и левой рукой); медленно «укладывать» ракетку в горизонтальное положение справа – слева (правой и левой рукой); держа ракетку за ручку, рисовать воображаемую лежащую восьмерку, вращательные движения ракеткой
13	Обучение ударам слева.	4 неделя ноября	Техника игры в настольный теннис	ОФП, СФП наклоны вперед, помогая себе при этом руками. Упражнения для ног при имитации ударов слева. Упражнения для развития координации движений, на ловкость. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.
14	Техника игры	1 неделя декабря	Правила игры	Тренировочные игры с партнером по 5-7 мин. ОФП
15	Школьные соревнования	2 неделя декабря	Правила игры, судейство	Помощь в организации игр. Помощь в судействе.

16	Удары «с лета».	3 неделя декабря	Поддачи, удары, подкрутки	СФП Упражнения на развитие координации движений Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.
17	Отработка смены хватки ракетки	4 неделя декабря	Правила игры, перехват ракетки	СФП Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра с попаданием в определенный предмет.
18	Отработка смены хватки ракетки	2 неделя января	Правила игры, перехват ракетки	СФП Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра с попаданием в определенный предмет.
19	Обучение игре через сетку.	3 неделя января	Игра через сетку. Правила начала игры. Взаимопомощь.	Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения для правильной подачи мяча. Упражнения на координацию движений, подача мяча и отработка ударов через сетку. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку.

20	Личная гигиена спортсмена	4 неделя января	Гигиена спортсмена.	ОФП. Бег приставными шагами правым и левым боком; движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком.
21	Травмы при игре в настольный теннис	1 неделя февраля	Виды травм, первая помощь. Само- и взаимопомощь.	СФП Упражнения с ракеткой для укрепления кистей рук: держа ракетку, вращать ее вправо-влево (правой и левой рукой); медленно «укладывать» ракетку в горизонтальное положение справа – слева (правой и левой рукой); держа ракетку за ручку, рисовать воображаемую лежащую восьмерку, вращательные движения ракеткой Приседания.
22	Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища.	2 неделя февраля		Упражнения с ракеткой. Эстафеты с мячом. Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку прицельности ударов. Игра через сетку. Упражнения на внимание
23	Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища	3 неделя февраля		Упражнения на внимание и координацию. Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку прицельности ударов. Игра через сетку.
	Игра об	4 неделя		Упражнения с мячом,

24	стенку со сменной хватки ракетки.	февраля		удары ракеткой по мячу. Упражнения с ракеткой. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.
25	Обучение игре через сетку по линии.	1 неделя марта		СФП Прыжки в полном приседе; многоскоки; бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра; Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Тренировочная игра
26	Игра через сетку по линии	2 неделя марта		СФП Упражнения для укрепления кистей рук. бег с ускорениями, Игра через сетку. Удары слева «с отскока» по линии.
27	Обучение игре «по диагонали»	3 неделя марта		СФП Упражнения для мышц ног. Имитация ударов слева «с лета». Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, производимому одновременно с отстукиванием мяча
28	Игра «по диагонали»	4 неделя марта		ОФП Тренировочная игра с партнером.
29	Обучение игре с пересечением	1 неделя апреля		Упражнения на развитие координации движений. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Упражнения с мячом, удары

				ракеткой по мячу. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения.
30	Школьные соревнования	2 неделя апреля		Помощь в организации и судействе Игры с партерами
31		3 неделя апреля		
32	Двусторонняя игра.	4 неделя апреля		Игра через сетку с применением различных приемов.
33		3 неделя мая		
		4 неделя мая		

Содержание

Физическое воспитание

- Средства разностороннего физического совершенствования воспитанников.
- Целесообразное использование естественных сил природы (солнечных лучей, воды, воздуха).

Самостоятельная работа:

https://otherreferats.allbest.ru/sport/00126614_0.html

- Гигиенические навыки.
- Развитие двигательной активности детей. Система занятий.

самостоятельная работа:

https://studwood.ru/1027680/turizm/dvigatel'naya_aktivnost_shkolnikov

- Азбука физического воспитания – приучение к регулярному использованию основных физкультурно-гигиенических элементов здорового образа жизни: режима, гимнастики, водных и воздушных процедур, прогулок, активного отдыха, спортивных развлечений.
- Физическое здоровье и владение приемами его укрепления.

Самостоятельная работа:

https://vuzlit.ru/127571/ukreplenie_zdorovya_uchaschihsya

<https://www.art-talant.org/publikacii/10432-rekomendacii-po-sohraneniyu-i-ukrepleniyu-zdorovyya-vos>

- Нравственное здоровье ребенка и знание способов его совершенствования.
- Активная спортивная деятельность.
- Способность к физическому самосовершенствованию, умение проводить физическую самоподготовку, тренировку, зарядку.

Самостоятельная работа:

подготовить комплекс упражнений (утренняя зарядка, физкультминутка, тренировка)

Основы теннисной игры

- История тенниса, основные вехи в его развитии. Выдающиеся спортсмены прошлого.

Самостоятельная работа:

<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/nastolnyj-tennis/>

- Современный настольный теннис.

Самостоятельная работа:

https://yandex.ru/q/question/sport/kak_igrat_v_nastolnyi_tennis_df675cde/?utm_source=yandex&utm_medium=wizard&answer_id=68aaaf40-1634-4d99-b20a-b38615b89e31#68aaaf40-1634-4d99-b20a-b38615b89e31

- Соревнования по настольному теннису. Знакомство с современными российскими и зарубежными теннисистами и их игрой.

Самостоятельная работа:

<http://ttfr.ru/>

<https://rttf.ru/tournaments/>

- Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.
- Упражнения Школы мяча, знакомство с теннисным мячом.

Самостоятельная работа:

[https://yandex.ru/video/preview?text=правила игры в настольный теннис кратко по пунктам&path=wizard&parent-reqid=1601402800325131-1370320994357006288100226-production-app-host-vla-web-yp-31&wiz_type=vital&filmId=14474366191861486548](https://yandex.ru/video/preview?text=правила%20игры%20в%20настольный%20теннис%20кратко%20по%20пунктам&path=wizard&parent-reqid=1601402800325131-1370320994357006288100226-production-app-host-vla-web-yp-31&wiz_type=vital&filmId=14474366191861486548)

- Серии упражнений с мячом.
- Упражнения на развитие координации движений.
- Тренировка с ракеткой и мячом.

Самостоятельная работа:

материалы на сайте - <https://tatekp.wixsite.com/466s>

Развивающие игры-упражнения

- Серия упражнений на развитие координации движений.
- Игра через сетку.
- Отработка «резаных» ударов.
- Освоение «крученых» ударов.
- Отработка ударов «с лета».

Самостоятельная работа:

материалы на сайте - <https://tatekp.wixsite.com/466s>

Элементарные приемы самопомощи

- Изучение приемов самопомощи:
 - восстановление дыхания;
 - фиксация различных растянутых мышц;
 - локализация ушибов;
 - восстановление и фиксирование своего внимания;
 - коррекция движения;
 - элементарные навыки оказания первой медицинской помощи при неопасных травмах:

Самостоятельная работа:

материалы на сайте - <https://tatekp.wixsite.com/466s>

Специальные упражнения техники настольного тенниса для первого и второго этапов.

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
4. Атакующие удары справа направо.
5. Атакующие удары слева налево.
6. Атакующие удары справа налево.
7. Атакующие удары слева направо.

8. Игра толчком.
9. Отработка техники подачи.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 466
Курортного района Санкт-Петербурга

Принята на заседании МО
педагогов дополнительного
образования ОДОД,
протокол № ____
от ____ 20__ г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ от ____ 20__ № ____
____ М.А. Кусюмова

**Рабочая программа
дополнительного образования детей
2 год обучения**

«Настольный теннис»

**Возраст обучающихся 7-17 лет
Срок реализации 2 года**

**Разработчик:
Аристов Михаил Юрьевич, педагог
дополнительного образования
структурного подразделения ОДОД**

**Санкт-Петербург
2020**

Пояснительная записка

Цель: готовность к осознанному принятию ценности жизни и здоровья человека как базовой основы, определяющей качество жизни; овладение навыками игры в настольный теннис, обеспечение оптимального уровня физической и двигательной подготовленности учащихся и духовно-нравственного воспитания.

Задачи:

Предметные

Научить играть в настольный теннис и знать правила игры
Воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям настольным теннисом, физической культурой и спортом.
Подготовить юношей к службе в вооруженных силах РФ.

Метапредметные

Содействовать развитию мотивации школьников к осознанному выбору ценности жизни и здоровья;
Выявить и поддержать талантливых детей;
Привлечь родителей учащихся к занятиям, укрепить семейные узы, поощрять интерес родителей к спортивным достижениям своих детей.

Личностные

Повысить уровень общей и специальной физической подготовки учащихся
Формировать духовно-нравственные качества личности учащегося

Планируемые результаты

Предметные

Освоят технику и приемы игры в настольный теннис и будут знать правила игры
Сформирован устойчивый интерес и любовь к занятиям настольным теннисом, физической культурой и спортом.
Взросший уровень физической подготовки позволит юношам легче адаптироваться к службе в вооруженных силах РФ.

Метапредметные

Осознано примут ценности жизни и здоровья человека как базовой основы
Выявление талантливых обучающихся, способных продолжить свое обучение не только в школьной секции, но и за пределами района.
Повысить интерес родителей учащихся к занятиям и спортивным достижениям своих детей.

Личностные

Учащийся будет обладать общей и специальной физической подготовкой.
Сформированы духовно-нравственные качества юного спортсмена.

Календарно-тематическое планирование второго года обучения (1 занятие – 2 часа в неделю)

№	ТЕМА	СРОКИ	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ
1	История развития настольного тенниса. Олимпийский вид спорта.	1 неделя сентября	Инструктаж по ОТ и ТБ. Олимпийское движение. Настольный теннис как Олимпийский	

			вид спорта.	
2	Атакующие удары	2 неделя сентября	Тактика игры в настольный теннис	ОФП, СФП Прыжки в полном приседе; многоскоки; бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра; Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. Отработка ударов. Отработка правильного подбрасывания мяча. Отработка ударов. Отработка подачи через сетку.
3	Атакующие удары справа разной силы и направления	3 неделя сентября	Нормы двигательной активности и гипокинезия (дефицит движений). Комплексы физических упражнений	СФП Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов. Отработка правильного подбрасывания мяча. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов. Отработка подачи через сетку. Подвижная игра.
4	Атакующие удары слева	4 неделя сентября		ОФП Движение «гусиным шагом»; Упражнения для ног при имитации ударов справа. Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию. Серии упражнений с мячом и прыжковые упражнения. Упражнения на координацию. Игра об стенку.
5	Атакующие	1 неделя		ОФП

	удары слева разной силы и направления	октября		Бег Упражнения для укрепления кистей рук Упражнения для ног Упражнения для развития координации движений, на ловкость. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.
6	Удары срезкой справа	2 неделя октября	Тактика поведения игрока на игровом поле	СФП Упражнения на развитие координации движений. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Тренировочная игра
7	Удары срезкой слева	3 неделя октября		Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Отработка движений на площадке Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра с попаданием в определенный предмет.
8	Удары накатом справа	4 неделя октября		Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Упражнения на координацию движений, Отработка ударов справа, слева мячом об стенку.
9	Удары накатом слева	5 неделя октября		Упражнения с ракеткой. Эстафеты с мячом. Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку прицельности ударов. Игра через сетку. Упражнения на внимание
10	Чередование ударов	1 неделя ноября		Упражнения с мячом, удары ракеткой по

	различных стилей			мячу. Упражнения с ракеткой. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.
11	Чередование ударов различных стилей	2 неделя ноября	Тактика поведения игрока на игровом поле с целью деморализации противника, психологическая подготовка	Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Тренировочная игра с партнером
12	Упражнения на быстроту и ловкость	3 неделя ноября	Первая помощь при травмах и ушибах.	ОФП Прыжки в полном приседе; многоскоки; бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра, бег с ускорениями Тренировочная игра Подготовка к соревнованиям
13	Районные соревнования	4 неделя ноября		Игры на выявление сильнейшего игрока
14	Упражнения на быстроту и ловкость	1 неделя декабря		СФП Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук Тренировочная игра
15	Школьный турнир	2 неделя декабря		Помощь в организации и проведении. Игры на выявление сильнейшего игрока
16	Школьный турнир	3 неделя декабря		Помощь в организации и проведении. Игры на выявление сильнейшего игрока
17	Чередование ударов различных стилей	4 неделя декабря		Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Тренировочная парная

				игра с партнерами
18	Упражнения на гибкость	2 неделя января	Способы физической самоподготовки	ОФП Упражнения для мышц ног. Имитация ударов слева «с лета». Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, производимому одновременно с отстукиванием мяча. Тренировочная игра
19	Упражнения на быстроту и ловкость	3 неделя января		ОФП Прыжки в полном приседе; многоскоки; бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра, бег с ускорениями Тренировочная игра
20	Чередование ударов различных стилей	4 неделя января		СФП Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Упражнения с ракеткой. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Тренировочная игра
21	Силовые упражнения	1 неделя февраля		ОФП, СФП Упражнения на развитие координации движений. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения. Тренировочная игра
22	Упражнения на выносливость	2 неделя февраля		ОФП, СФП Бег. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с

				прыжками из приседа по сигналу.
23	Упражнения на выносливость	3 неделя февраля		ОРУ без предметов. Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, Нейтральная стойка. Перемещения: одношажный способ (шаги, переступания и выпады); двухшажные (скрестные и приставные шаги). Бег с ускорением 30 – 60 м.
24	Упражнения на быстроту и ловкость	4 неделя февраля		ОФП Прыжки в полном приседе; многоскоки; бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра, бег с ускорениями Тренировочная игра
25	Специальные физические упражнения	1 неделя марта		СФП с теннисным мячом: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Упражнения на развитие координации движений. Упражнения с ракеткой
26	Силовые упражнения	2 неделя марта		ОФП, СФП Упражнения на развитие координации

				движений. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения. Тренировочная игра
27	Упражнения на быстроту и ловкость	3 неделя марта		ОФП Прыжки в полном приседе; многоскоки; бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра, бег с ускорениями Тренировочная игра
28	Упражнения на гибкость	4 неделя марта		ОФП Упражнения для мышц ног. Имитация ударов слева «с лета». Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, производимому одновременно с отстукиванием мяча. Тренировочная игра
30	Передвижение	1 неделя апреля		ОФП бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком. Упражнения для развития координации движений.
31	Подача различными ударами	2 неделя апреля		Беговые игры с мячом. Упражнения с мячом. упражнения с мячом «кидаешь-ловишь». Упражнения

				для правильного подбрасывания мяча. Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, производимому одновременно с отстукиванием мяча.
32	Комбинации	3 неделя апреля		СФП приседания; пружинить на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком (возможен вариант просто поворота на 180° для смены ноги в выпаде); пружинить, сидя на одной ноге, вторая нога отведена в сторону; перекачивание с одной ноги на другую (для усложнения упражнения при переходе с одной ноги на другую надо встать, не отрывая ног от пола); махи ногами (правая нога к левой руке); вращение ноги в голеностопном суставе; прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах, упражнения со скакалкой. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног
33	Передвижение	4 неделя апреля		ОФП бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком. Упражнения для

				развития координации движений. Тренировочная игра
34	Подача различными ударами	5 неделя апреля		СФП Упражнения с мячом. упражнения с мячом «кидаешь-ловишь». Тренировочная игра
35	Школьный турнир	3-4 неделя мая		Помощь в организации и проведении. Судейство младших участников. Игры на выявление сильнейшего игрока.
36				

Содержание программы

1. Физическое воспитание и развитие.

- Наиболее важные для укрепления здоровья двигательные умения и навыки. Ловкость движений. Координация движений.
- Расширение спортивной эрудиции детей, углубление интереса к физической культуре.
- Способы физической самоподготовки.
- Активная мышечная деятельность.
- Нормы двигательной активности и гипокинезия (дефицит движений).

Самостоятельная работа:

https://studme.org/315113/pedagogika/dvigatelnyy_rezhim_uchaschihsya_shkolnogo_vozrast_a

- Слабая двигательная активность и гиподинамия (комплекс расстройств работоспособности).
- Способность самостоятельно регулировать физическую нагрузку.
- Комплексы физических упражнений.

самостоятельная работа:

разработать комплексы физических упражнений

- Спортивные снаряды.

Самостоятельная работа:

https://www.sportmaster.ru/catalog/vidy_sporta/_nastolnyy_tennis/

<https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/nastolnyi-tennis/>

• Психологическая культура обучающегося.

- Умение общаться: в коллективе, группе, с партнером по теннису.
- Навыки владения собой.
- Развитие воли и ответственности, спортивной дисциплины.

Самостоятельная работа:

<https://www.fizkulturasport.ru/psixologiya/volya/293-vozpitanie-voli-volevaya-.html?showall=1>

- Формирование положительной эмоциональной направленности воспитанника.
- Развитие эмоций, необходимых будущим спортсменам:
 - вызываемых самой спортивной деятельностью, ее успешностью или неуспешностью, ее трудностями и радостями;
 - рождающихся во время преодоления препятствий, спортивной борьбы;

- порожденных потребностью в самоутверждении, славе.

Самостоятельная работа:

материалы на сайте - <https://tatekp.wixsite.com/466s>

2. Теннис. Теннисная игра.

- История тенниса, основные вехи в его развитии. Выдающиеся спортсмены прошлого.
- Современный теннис.
- Обучение имитации различных ударов.
- Отработка различных ударов об стенку.
- Освоение различных ударов через сетку.
- Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.
- Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию.
- Отработка смены хватки ракетки, игра об стенку.
- Освоение игры через сетку, игра кроссом и по линии.
- Контрольные нормативы.
- Игра через сетку с применением различных приемов.
- Освоение подачи.
- Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов.
- Отработка взаимодействия игроков в парной игре.
- Обучение парной игре, игра через сетку парами.
- Правила игры в теннис. Правила ведения счета.
- Экипировка спортсменов, необходимые и необязательные принадлежности для игры в теннис.

Самостоятельная работа:

материалы на сайте - <https://tatekp.wixsite.com/466s>

3. Владение приемами помощи и самопомощи при травме.

- Умение ребенка «слушать» свой организм.
- Элементарные приемы и навыки самоконтроля, самоанализа.
- Умение корректировать нагрузку при самостоятельных физических занятиях.
 - остановка кровотечения,
 - правильное наложение и фиксирование шины,
 - бинтование растянутых мышц, правильное бинтование раны,
 - первая помощь при судорогах и сведении мышц.

4. Спортивные соревнования.

- Сущность спортивного соревнования. Виды соревнований по теннису.
- Этика спортивного соперничества.
- Правила противоборства.
- Нормы спортивной этики.
- Значение соревнований в развитии тенниса.
- Действия воспитанников на квалифицированных соревнованиях.
- Умение судить теннисную игру. Судейские навыки учащихся.

Самостоятельная работа:

материалы на сайте - <https://tatekp.wixsite.com/466s>

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методика оценки результатов реализации программы настольный теннис

В объединение как правило, принимаются дети с разным уровнем физического развития.

На этапе начальной подготовки выясняется, в какой мере способности ребёнка отвечают требованиям и как развиваются эти способности под влиянием занятий. Так как в программе не ставится задача подготовки спортсменов-разрядников, то методика оценки результатов отличается от оценки результативности обучения в спортивных школах. Некоторые, особо одаренные учащиеся по итогам года могут переводиться в спортивные секции, детские спортивные школы. Для остальных детей результатом их занятий служит общее укрепление здоровья, совершенствование физической подготовки (по результатам тестирования в начале и в конце учебного года) и проведенные соревнования (Приложение 1,2).

Для оценки результатов реализации программы:

- раз в полгода проходят соревнования (один раз – одиночные, один раз – парные);
- проводятся зачеты для проверки усвоения теоретического материала;
- производится опрос (анкетирование) родителей об общем уровне здоровья детей (в конце учебного года).

Для оценки изменений физической формы детей каждые полгода воспитанники сдают контрольные нормативы по различным показателям, отражающим их уровень физической подготовленности (Приложения 1,2).

Сравнение происходит каждые полгода по нескольким показателям :бег (30 м.), прыжки в длину, метание мяча, подтягивание, отжимания и пр.

По итогам каждого этапа (одного учебного года) проводится опрос родителей и самих воспитанников о состоянии здоровья, физической выносливости, психологической нагрузке и т.д.

Как форма определения результатов проводятся различные соревнования между учащимися внутри группы.

Основными показателями освоения программы настольный теннис:

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

Формы подведения итогов реализации.

Основной формой подведения итогов являются соревнования как индивидуальные, так и парные.

По всем базовым темам программы имеются специальные комплексы развивающих и обучающих упражнений:

- Разминка: система упражнений, исполняемых в строгой последовательности.
- Специальные упражнения для индивидуальной разминки.
- Специальные силовые упражнения.
- Комплекс парных физических упражнений.
- Варианты коллективных физических упражнений.
- Спортивные развивающие игры.
- Система реабилитационных упражнений.
- Комплекс упражнений для развития двигательной активности: упражнения на развитие быстроты, четкости, длительности, ловкости, координированности

движений.

- Методы сплочения детского спортивного коллектива.
- Участие в спортивных соревнованиях.
- Специальные упражнения для физического совершенствования.

Образовательный процесс выстраивается по следующим направлениям:

- групповые занятия по физическому воспитанию, обучению игре в теннис;
- индивидуальный тренинг для отработки навыков теннисной игры;
- теоретические занятия.

Особое внимание уделяется общей физической подготовке воспитанников, направленной на поддержание и укрепление здоровья.

На занятиях с младшими учащимися целесообразно использовать игровые приемы, учитывая и возраст ребенка, и его возможности. У младших школьников еще плохо развита координация движений, нет четкости движений при ходьбе, для их бега характерен не легкий и ритмичный, а мелкий, семенящий шаг. Поэтому в занятия включены различные упражнения на развитие координации движений рук, ног, задания на выносливость, на развитие глазомера, меткости и силы.

Для того чтобы дети могли контролировать свое самочувствие, свое физическое состояние, проводятся занятия по общей физической подготовке с максимальной и минимальной тренировочной нагрузкой и, одновременно, занятия, на которых учащиеся знакомятся со способами отслеживания своего состояния.

Значительное место в подготовке теннисиста занимают теоретические занятия по основам тенниса, истории тенниса, изучении сведений о знаменательных датах, выдающихся спортсменах, об олимпийской истории тенниса.

Программой настольный теннис предусмотрена сплочение детского спортивного коллектива, создание той комфортной атмосферы, которая способствует успеху занятий, теплому доброжелательному климату.

На занятиях со старшими учащимися даются методические умения и навыки проведения физкультурных занятий с младшими воспитанниками.

Обязательной частью работы является привлечение родителей к занятиям, проведение открытых занятий для них, организация соревнований для родителей с детьми.

Воспитание эмоциональной культуры спортсмена

В спортивных занятиях удовлетворяется потребность учащихся в социализированном эмоциональном насыщении, той особой гамме переживаний, к которой его неудержимо влечет как к чему-то, необходимому для развития его личности.

Специально развиваются только те эмоции, которые сознанию ребенка представляются «ценными».

К таким, «ценным» переживаниям, относятся:

- **Практические эмоции** – чувства, вызываемые практической деятельностью, изменением ее в ходе работы, ее успешностью или неуспешностью, трудностями ее осуществления и завершения.

Признаки таких эмоций:

- Желание добиться успехов в работе.
 - Чувство напряжения.
 - Увлеченность, захваченность работой.
 - Любование результатами своего труда.
 - Приятная усталость.
 - Удовлетворение от хорошо сделанной работы.
- **Пугнические эмоции** – происходят от потребности в преодолении препятствий, на

основе которой позднее возникает интерес к спортивной борьбе. Ощущения волнения во время соревнований.

Признаки:

- Жажда острых ощущений.
- Упоение опасностью, риском.
- Чувство спортивного азарта.
- Решительность.
- Спортивная злость.
- Чувство сильнейшего волевого и эмоционального напряжения, предельной мобилизации физических и умственных способностей.

- **Глорические эмоции** – связаны с потребностью в самоутверждении, славе. Типичная для них эмоциональная ситуация - реальное или воображаемое «пожинание лавров».

Признаки:

- Стремление завоевать признание, почет.
- Чувство уязвленного самолюбия и желание взять реванш.
- Приятное щекотание самолюбия.
- Чувство гордости.
- Ощущение собственного превосходства.
- Возвышение в собственных глазах, повышение самооценки.

Владение элементарными приемами самопомощи и помощи

В процессе занятий ребята обучаются элементарным приемам и навыкам самоконтроля, самоанализа и самопомощи.

Основные приемы самоконтроля:

- прощупывание пульса: до тренировки, после бега и в конце тренировки (норма: 100%, 170%, 150%),
- проведение тестов на координацию движений (до тренировки и в конце тренировки);
- тестирование уровня концентрации внимания (в начале и в конце тренировки).

Основные приемы самопомощи:

- восстановление дыхания;
- фиксация растянутых мышц;
- локализация ушибов;
- восстановление и фиксирование своего внимания;
- коррекция движений.

К методам восстановления дыхания относятся:

- глубокие вдохи и выдохи;
- вдохи с обхватыванием руками груди, вдохи с одновременным опусканием рук;
- если при беге колет в бок, необходимо перейти на шаг, и, делая выдох, нажимать на больной бок;
- поднятие (при вдохе) и опускание (при выдохе) рук.

Приемы помощи при травмах:

- при небольшом растяжении – забинтовать больное место эластичным бинтом; в состоянии покоя и на ночь бинт снимается;
- при вывихах и переломах нельзя самому дергать или массировать больное место;

- при вывихах необходимы покой и осмотр врача;
 - при переломах – грамотно наложить и зафиксировать простую шину и обратиться к врачу;
 - при растяжении возможен массаж.
- при ушибах – наложить на ушибленное место "Мазь арники", свинцовую примочку (газету), лед, снег; в крайнем случае – положить холодную мокрую тряпку, нанести йодную сетку;
 - при рваной ране важно сразу постараться остановить кровь (перекись водорода), сделать повязку и обратиться к врачу.

Для восстановления и фиксации внимания необходимы специальные упражнения для глаз:

- крепко зажмурить глаза, затем открыть их и сконцентрироваться на одном предмете,
- вытянуть руки вперед, растопырив пальцы, затем попробовать их соединить;
- выбрать взглядом какой-либо предмет, желательнo движущийся, и проследить за ним глазами.

Методическое обеспечение программы

Для реализации рабочей программы используются:

- специально оборудованное помещение, вмещающее не менее 2-х теннисных столов;
 - спортивный инвентарь;
 - секундомер электронный;
 - скамейка гимнастическая;
 - скакалки;
 - мячи теннисные;
 - мячи набивные;
- теннисные столы;
- учебно-методическая литература по настольному теннису.
- робот тренажер.

Видеофрагменты, презентационные материалы для показа и объяснений.

Список литературы для детей и родителей

1. Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей. – М.: Просвещение, 1988.
2. Лот Ж.-П. Теннис за три дня.– М.: Просвещение, 1975.
3. Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ВИСПО, 1988.
4. Шаповалова О. Теннис для начинающих – М.: Вече, 2002.

Список литературы для педагога

1. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.декабря 2006 г. № 06-1844 (По состоянию на 23 января 2008 года).
2. Закон Российской Федерации «Об образовании» (статья 14, пункт 5)
3. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
4. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982год.
5. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
6. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 1995год.
7. Кондратьева Г.А., Шокин А.И. Теннис в спортивных школах. – М.: Агриус, 1975.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности детей

Виды контрольных испытаний (сек., кг, см)	Пол	Возраст детей, оценка физического развития (баллы), нормативы														
		8 лет			9 лет			10 лет			11 лет			12 лет		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Быстрота; время бега на 60м.	Д	12,0	11,8	11,6	11,6	11,2	10,8	10,8	10,6	10,4	10,6	10,4	10,2	10,2	10,0	9,8
	М	11,8	11,6	11,5	11,3	10,9	10,5	10,8	10,4	10,0	10,5	10,2	9,9	10,1	9,8	9,5
Выносливость; время бега на 300м	Д	90	86	82	82	77	72	73	69	65	68	64	60	62	59	56
	М	85	80	76	78	72	66	68	64	60	63	60	57	58	56	54
Становая сила; динамометрия.	Д	28	32	37	38	43	48	49	53	57	62	67	73	73	78	83
	М	40	44	48	47	51	55	57	60	63	69	73	77	75	85	90
Прыжок в длину с места.	Д	128	132	136	134	138	142	147	152	157	162	168	174	168	175	183
	М	140	144	148	146	150	154	161	166	171	176	182	188	182	190	193
Прыжок вверх толчком двух ног.	Д	20	23	26	25	28	31	28	33	38	36	42	48	41	47	53
	М	20	24	28	27	31	35	33	38	43	42	46	50	40	45	50
Выкрут с палкой (расстояние между руками).	Д	68	64	62	70	66	62	74	70	66	76	70	64	76	72	68
	М	68	64	62	70	66	62	74	70	66	76	70	64	74	70	66

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

№	Вид упражнения	Возраст				
		7-8лет	9-10лет	11-12лет	13-15лет	
1.	Дальность отскока мяча, м	3,5-4,5	4,55-5,55	5,6-6,45	6,46-7,45	
2.	Бег по восьмерке, с	43-32,6	32,7-27	26,7-21	20,8-16,2	
3.	Бег вокруг стола, с	34-23,7	23,6-20,2	20,1-18,2	18,1-15,7	
4.	Перенос мячей, с	54-45	44,5-35	34,8-31	30,8-26	
5.	Отжимание от стола	25-35	36-45	46-55	56-67	
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	65-75	76-94	95-114	115-127	
7.	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-152	154-190	191-215	
8.	Бег 60м	13,8-12	11,9-10,95	10,9-10,14	10,1-9,14	

девушки

№	Вид упражнения	Возраст				
		7-8лет	9-10лет	11-12лет	13-15лет	
1.	Дальность отскока мяча, м	3,4-4,4	4,45-5,40	5,44-6,20	6,23-6,92	
2.	Бег по восьмерке, с	47-37	36,7-31	30,7-25	24,7-17,8	
3.	Бег вокруг стола, с	34-24	23,9-22,1	22-20,1	20-17,6	
4.	Перенос мячей, с	54-45	44,6-37	36,8-33	32,8-28	
5.	Отжимание от стола	10-20	21-30	32-40	41-52	
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	65-75	76-94	95-114	115-127	
7.	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-152	137-155	156-180	
8.	Бег 60м	14-13,1	13,0-11,5	11,45-10,55	10,5-9,9	

Виды испытаний	Пол	11-14 лет			15-17 лет		
1. Бег 22 м (2 раза по 11 м). Бег "туда и обратно".	М	4,5	4,3	4,1	4,3	4,1	3,9
	Д	4,8	4,5	4,2	4,5	4,2	4,0
Бег 66 м (6 раз по 11 м). Бег "туда и обратно"	М	23	21	19	21	19	17
	Д	24	22	20	23	21	18
Многоскоки со сменой ног (по 5 прыжков).	М	14	16	20	16	20	22
	Д	16	19	21	16	19	21

Основным способом обучения теннису является физкультурное занятие, в котором выделяются три части: вводная, основная и заключительная.

Цель вводной части занятия – повысить настроение ребенка, активизировать его внимание, подготовить его организм к нагрузкам основной части занятия, размять различные группы мышц для предотвращения растяжений и травм.

Итак, прежде чем приступать к занятиям непосредственно с ракеткой и мячом, обучению ударам и их отработке, проводится **разминка**.

Разминка необходима для всех частей тела, так как разогревая все суставы и связки, мы предотвращаем возможные травмы, а также даем определенную нагрузку для развития определенной группы мышц. При этом соблюдаются основные положения разминки, ее динамика.

Начинать разминку лучше всего с бега, так как при этом разогревается все тело.

Есть несколько вариантов разминочного бега:

- бег на выносливость (задается фиксированное время, воспитанник бежит в произвольном темпе, не переходя на шаг);
- бег с ускорениями (задается фиксированное количество кругов, которые должен пробежать ребенок: одну четверть окружности дети пробегают с ускорением, во время бега в медленном темпе учащиеся восстанавливают дыхание для следующего ускорения);
- бег в «рваном» темпе (дети бегут в медленном темпе; затем, по хлопку тренера они ускоряют движение, пока педагог не хлопнет еще раз, после чего они опять переходят на медленный бег); число ускорений и их длительность определяет тренер, исходя из возможности детей;
- бег с различными элементами теннисных движений:
 - с движением приставными шагами правым и левым боком;
 - с движением спиной вперед;
 - с подскоками и приседаниями во время бега;
 - с движением «веревочкой» правым и левым боком.

Движения задаются тренером по необходимости.

При общей разминке соблюдается принцип последовательности: разминается сначала шея, плечевые суставы, руки, затем тазобедренный сустав, ноги, затем идут специальные силовые упражнения и т.д.

При разминке (в частности, детей младшего возраста) используется игровой метод. Учащиеся легко усваивают в игровой форме различные движения, необходимые для дальнейших занятий теннисом.

Особенно полезны различные игры в мяч, в которых приобретаются "хватательные" навыки и навыки ловли (например, гандбол, «вышибала», игра «отними мяч» и т. д.).

Для большей эффективности разминки в нее включаются различные соревновательные элементы. Используя соревнования в специальных упражнениях (соревнования на скорость, на выносливость, на быстроту реакции, на ловкость), педагог стимулирует активность детей и их развитие, а так же ускоряет приобретение ими навыков определения своих сильных и слабых сторон.

При разминке проводятся индивидуальные, парные и коллективные упражнения; в ходе одного занятия возможно их комбинирование. При этом важно задействовать все мышцы, для чего необходимо каждый раз делать упор на иную мышечную группу (в каждом конкретном упражнении большую нагрузку получает одна определенная группа мышц).

Для индивидуальной разминки имеется несколько специальных упражнений:

1. Для шейных позвонков:

- круговое вращение головой;

- опускание головы с максимально сильным давлением на грудь;
 - запрокидывание головы назад,
 - «написание» подбородком букв воображаемого алфавита.
2. **Для рук и плечевых суставов:**
- рывковые движения руками (горизонтальные): локти согнуть – локти разогнуть; те же движения с одновременным поворотом туловища;
 - рывковые движения руками в вертикальном положении (одна рука – вверх, другая – вниз);
 - вращение кистями рук;
 - круговые вращения руками;
 - сцепление рук «замочком» на спине;
 - плечевые вращения.
3. **Для разминки тазобедренных суставов и позвоночника:**
- наклоны вперед и назад, прогнувшись;
 - наклоны в стороны (с помощью и без помощи рук);
 - круговое вращение корпуса;
 - круговые вращения таза;
 - упражнения для малышей, например «дровосек» и «самолет».
4. **Для разминки ног:**
- приседания;
 - пружинить на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком (возможен вариант просто поворота на 180° для смены ноги в выпаде);
 - пружинить, сидя на одной ноге, вторая нога отведена в сторону;
 - перекатывание с одной ноги на другую (для усложнения упражнения при переходе с одной ноги на другую надо встать, не отрывая ног от пола);
 - махи ногами (правая нога к левой руке);
 - вращение ноги в голеностопном суставе;
 - прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах,
 - упражнения со скакалкой.
5. **Для мышц живота и укрепления пресса:**
- исходное положение – сидя на полу: удерживание ног на весу, руки находятся в упоре на кистях;
 - руки в упоре на кистях, ноги на весу: скрещивание ног «ножницами», горизонтальными и вертикальными,
 - руки в упоре на кистях, ноги на весу: сгибание и разгибание колен, не кладя ноги на пол (одновременно правая и левая ноги и попеременно правая и левая ноги);
 - движение ногами «велосипед»;
 - упражнение «березка»,
 - из положения лежа, руки за головой: движение в положение "носом-к-коленке", держа руки за головой и не отрывая ног от пола (усложнить это упражнение можно, проделав его сидя на скамейке, когда партнер держит ступни прижатыми к полу – это уже вариант парного упражнения);
 - из положения лежа, руки вдоль туловища: поднять прямые ноги под прямым углом или опустить их за голову (усложнить это упражнение можно, используя лавочку, лежа на ней и держась руками за нее выше головы);
 - из положения лежа, ноги подняты под прямым углом: опустить прямые ноги в сторону, не отрывая плечи от пола;
 - стоя на коленях, садимся на пол поочередно справа и слева от пяток, удерживая

ноги на полу и не дотрагиваясь до пола руками;

- выполнение «уголков» на шведской стенке (поднятие ног под прямым углом из положения виса).

6. Силовые упражнения:

- подтягивание;
- прыжки «кенгуру» (колени к груди);
- упражнение «пляски вприсядку»;
- прыжки со скакалкой;
- выпрыгивание вверх из полного приседа;
- отжимание (от лавочки, от пола).

7. Упражнения с ракеткой:

- для укрепления кистей рук: держа ракетку за шейку, вращать ее вправо-влево (правой и левой рукой);
- держа ракетку за ручку, медленно «укладывать» ракетку в горизонтальное положение справа - слева (правой и левой рукой);
- держа ракетку за ручку, рисовать воображаемую лежащую восьмерку;
- держа ракетку за края над головой, делать наклоны вправо и влево,
- держа ракетку за края перед собой, укладывать ее на пол, не сгибая ног и не стуча ракеткой об пол;
- вращательные движения ракеткой, как при подаче (правой и левой рукой);
- держа ракетку за края внизу за спиной, делать наклоны вперед, помогая себе при этом руками.

8. Варианты парных упражнений:

- руки положить на плечи партнеру, ногами отойти как можно дальше друг от друга: одновременное прогибание тела и давление руками на плечи партнера;
- стоя боком к партнеру, правую руку положить на правое плечо партнера: одновременные махи ногами, удержание равновесия;
- упражнение «тачка»: один из партнеров двигается на руках, а другой придерживает его за ноги;
- прыжки в полном приседе с перекидыванием друг другу мяча; прыжки боком, положив руки на плечи партнеру;
- стоя спиной друг к другу и захватив руками руки партнера, одновременно присесть и встать, не разгибая рук;
- исходное положение то же: приподнимать друг друга, перекатывая партнера на спину.

9. Варианты коллективных упражнений и игр:

- прыжки в полном приседе;
- многоскоки;
- бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра;
- движение «гусиным шагом»;
- игра «белые медведи»;
- эстафеты с использованием вышеописанных упражнений;
- беговые игры с мячом.

По окончании разминки проводятся упражнения с мячом «кидаешь-ловишь» для лучшей ориентации в пространстве и координации движений. Прежде чем заниматься отработкой ударов об стенку, а затем через сетку, дети многократно повторяют имитацию ударов. Затем переходим к новому материалу и к отработке движения у стенки.

Основная часть занятия включает в себя три элемента:

- выполнение общеразвивающих упражнений;
- обучение ребят основным движениям и навыкам игры в теннис;
- подвижная игра.

Необходимо уметь подбирать и правильно чередовать движения на физкультурном занятии. Без этого ребенок не сможет успешно овладеть необходимыми двигательными навыками.

Нами используется в течение года примерная схема последовательного введения специальных упражнений.

- Первая неделя – упражнения с ракеткой и обучение координации.
- Вторая неделя – упражнения с ракеткой и мячом и обучение метанию.
- Третья неделя – упражнения с мячом и прыжковые упражнения.
- Четвертая неделя – обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища, упражнения на внимание.

Первый вид упражнений - основной, а второй - дополнительный (общеразвивающий), используемый для повторения и закрепления освоенного материала, а также для переключения ребенка с одной двигательной деятельности на другую.

Увеличивая ежемесячно количество освоенных упражнений и нагрузку, необходимо соблюдать основные **педагогические принципы** – «от простого к сложному», возрастной и индивидуальный подход к возможностям каждого воспитанника.

Завершает основную часть подвижная игра с использованием различных элементов тенниса. Физические упражнения в форме игры увлекают детей и дают им максимальную двигательную разрядку. Одновременно с этим, воспитанники непосредственно усваивают, что теннис – это не только изнурительное отрабатывание основных движений, ударов об стенку и через сетку, но и интересная, увлекательная игра. Учащиеся в этой части занятия показывают умение применять приобретенные навыки на практике.

В заключительной части занятия проводится или игра, или физические упражнения с постепенным снижением темпа для восстановления частоты пульса.

Очень важно контролировать уровень физической нагрузки во время занятий. О реакции организма ребенка на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: учащийся начинает отвлекаться, появляется слабость, отдышка, бледнеет или краснеет лицо, нарушается координация движений. В этих случаях необходимо постепенно снижать индивидуальную нагрузку.

Более объективную и точную характеристику физической нагрузки дает подсчет пульса ребенка на протяжении всего занятия. После вводной части пульс не должен участиться более чем на 20-25%, после основной – не более чем на 50%, после подвижной игры он может возрасти на 70-90% и даже на 100%. Через 1-2 минуты после занятия частота пульса должна вернуться к исходному уровню и не превышать его более чем на 15-20%.

**Календарно - тематическое планирование
(1 занятие - 2 часа в неделю)**

№	ТЕМА	ДАТА	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	При проведении занятий с использованием дистанционных технологий	
					Использование ресурсов и сетевой формы (технические средства обучения)	Формы контроля, обратной связи
1	История игры		Инструктаж по ОТ и ТБ в спортивном зале, при выполнении упражнений ОФП и СФП История возникновения и развития игры.		Zoom - конференция	
2	Средства разностороннего физического совершенствования		Средства физического совершенствования спортсмена	ОФП Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении	Интернет ресурс http://fizkultura-na5.ru/kompleksy-oru/uprazhneniya-dlya-ukrepleniya-myshts-nog-i-yagodits.html ttps://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/konspiekt_zaniatii_po_atlietichieskoi_ghimnastikiekompleks_uprazhnenii_dlia_	Приложение 3
3	Физическое совершенство			ОФП Бег с ускорением 30 – 60 м.	Нормативы в соответствии с	

	вание			Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу. Упражнения на развитие координации движений.	возрастом Приложение 1	
4	Техника игры в настольный теннис		Теннисная ракетка: марки, виды, назначения	Упражнения с ракеткой. Игра с попаданием в определенный предмет	Приложение 2	Фото-видео фиксация
5	Тренировка с ракеткой и мячом.			СФП Бег приставными шагами правым и левым боком; движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком. Отбивание теннисного шара ракеткой Упражнения для развития координации движений.	Интернет ресурс: https://tatekp.wixsite.com/466s	
6	Отбивание мяча (шара).		Основы игры в настольный теннис	ОФП приседания; перекатывание с одной ноги на другую (для усложнения упражнения при	Интернет ресурс https://tatekp.wixsite.com/466s	

				<p>переходе с одной ноги на другую надо встать, не отрывая ног от пола); махи ногами (правая нога к левой руке); вращение ноги в голеностопном суставе; прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах, упражнения со скакалкой.</p> <p>Работа с ракеткой и мячом – отбивание мяча</p>		
7	Обучение ударам ракеткой по мячу.		Правила игры в настольный теннис	<p>Упражнения с мячом. Упражнения с мячом «кидаешь-ловишь». Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, отстукивание мяча.</p>	<p>Интернет ресурс https://tatekp.wixsite.com/466s</p>	Фото-видеофиксация
8	Освоение подачи.	Правила игры в настольный теннис	<p>ОФП Упражнения с ракеткой и мячом. Подача мяча, прием отскока от стенки)</p>			
9	Освоение «подача-прием».		Техника игры «подача-прием мяча»	<p>Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. Упражнения на отбивание мяча Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов.</p>	<p>Интернет ресурс https://tatekp.wixsite.com/466s</p>	

				Отработка правильного подбрасывания мяча. Подвижная игра.		
10	Освоение «подача-прием».			Отработка ударов. Отработка правильного подбрасывания мяча. Игра «вокруг стола»		
11	Обучение подача справа.		Техника игры	ОФП Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию. Упражнения на координацию. Игра об стенку.	Интернет ресурс https://tatekp.wixsite.com/466s	
12	Техника игры		Работа с теннисной ракеткой	СФП Упражнения с ракеткой для укрепления кистей рук: держа ракетку, вращать ее вправо-влево (правой и левой рукой); медленно «укладывать» ракетку в горизонтальное положение справа – слева (правой и левой рукой); держа ракетку за ручку, рисовать воображаемую лежащую восьмерку, вращательные движения ракеткой	Zoom-конференция	
13	Обучение ударам слева.		Техника игры в настольный теннис	ОФП, СФП наклоны вперед, помогая себе при этом	Интернет ресурс https://tatekp.wixsite.com/466s	

				руками. Упражнения для ног при имитации ударов слева. Упражнения для развития координации движений, на ловкость. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.		
14	Техника игры		Правила игры	Тренировочные игры с партнером по 5-7 мин. ОФП		Фото-видео фиксация
15	Школьные соревнования		Правила игры, судейство	Помощь в организации игр. Помощь в судействе.	Интернет ресурс https://tatekp.wixsite.com/466s	
16	Удары «с лета».		Подачи, удары, подкрутки	СФП Упражнения на развитие координации движений Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.	Интернет ресурс https://www.fizkulturaisport.ru/psixologiya/volya/293-vospitanie-volivolovaya-.html?showall=1	
17	Отработка смены хватки ракетки		Правила игры, перехват ракетки	СФП Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Упражнения с мячом, удары	Интернет ресурс https://tatekp.wixsite.com/466s	

				ракеткой по мячу. Игра с попаданием в определенный предмет.		
18	Отработка смены хватки ракетки		Правила игры, перехват ракетки	СФП Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра с попаданием в определенный предмет.	Интернет ресурс https://tatekp.wixsite.com/466s	Фото-видеофиксация
19	Обучение игре через сетку.		Игра через сетку. Правила начала игры. Взаимопомощь.	Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения для правильной подачи мяча. Упражнения на координацию движений, подача мяча и отработка ударов через сетку. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку.	Интернет ресурс https://tatekp.wixsite.com/466s	
20	Личная гигиена спортсмена		Гигиена спортсмена.	ОФП. Бег приставными шагами правым и левым боком; движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком.		
21	Травмы при игре в		Виды травм, первая помощь. Само- и	СФП Упражнения с ракеткой для укрепления кистей рук:	Интернет ресурс:	

	настольный теннис		взаимопомощь.	держа ракетку, вращать ее вправо-влево (правой и левой рукой); медленно «укладывать» ракетку в горизонтальное положение справа – слева (правой и левой рукой); держа ракетку за ручку, рисовать воображаемую лежащую восьмерку, вращательные движения ракеткой Приседания.	https://vuzlit.ru/127571/ukreplenie_zdorovya_u_chaschihsya https://www.arttalant.org/publikacii/10432-rekomendacii-po-sohraneniyu-i-ukrepleniyu-zdorovyya-vos	
22	Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища.			Упражнения с ракеткой. Эстафеты с мячом. Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку прицельности ударов. Игра через сетку. Упражнения на внимание	Интернет ресурс: https://studme.org/315113/pedagogika/dvigatelnyy_rezhim_uchaschihsya_shkolnogo_vozrasta	
23	Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища			Упражнения на внимание и координацию. Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку прицельности ударов. Игра через сетку.	Интернет ресурс: https://www.fizkulturasport.ru/psixologiya/volya/293-vospitanie-volivolovaya-.html?showall=1	Фото-видеофиксация
24	Игра об стенку со сменой			Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Упражнения с	Интернет ресурс https://tatekp.wixsite.com/46	

	хватки ракетки.			ракеткой. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.	6s	
25	Обучение игре через сетку по линии.			СФП Прыжки в полном приседе; многоскоки; бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра; Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Тренировочная игра	Интернет ресурс: https://vuzlit.ru/127571/ukreplenie_zdorovya_u_chaschihsya https://www.art-talant.org/publikacii/10432-rekomendacii-po-sohraneniyu-i-ukreplenyu-zdorovyya-vos	
26	Игра через сетку по линии			СФП Упражнения для укрепления кистей рук. бег с ускорениями, Игра через сетку. Удары слева «с отскока» по линии.		
27	Обучение игре «по диагонали»			СФП Упражнения для мышц ног. Имитация ударов слева «с лета». Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом,	Интернет ресурс https://tatekp.wixsite.com/466s	

				производимому одновременно с отстукиванием мяча		
28	Игра «по диагонали»			ОФП Тренировочная игра с партнером.		
29	Обучение игре с пересечением			Упражнения на развитие координации движений. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения.	Интернет ресурс https://tatekp. wixsite.com/46 6s	Фото- видеофиксация
30	Школьные соревнования			Помощь в организации и судействе		
31				Игры с партерами		
32	Двусторонняя игра.			Игра через сетку с применением различных приемов.		
33						
34	Итоговое занятие Соревнования			Игра обучающихся между собой для выявления сильнейшего		
35						

**Календарно-тематическое планирование второго года обучения
(1 занятие – 2 часа в неделю)**

№	ТЕМА	ДАТА	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	При проведении занятий с использованием дистанционных технологий	
					Использование ресурсов и сетевой формы (технические средства обучения)	Формы контроля, обратной связи
1	История развития настольного тенниса. Олимпийский вид спорта.	05.09	Инструктаж по ОТ и ТБ. Олимпийское движение. Настольный теннис как Олимпийский вид спорта.		Zoom - конференция	
2	Атакующие удары	12.09	Тактика игры в настольный теннис	ОФП, СФП Прыжки в полном приседе; многоскоки; бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра; Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. Отработка ударов. Отработка правильного подбрасывания мяча. Отработка ударов. Отработка подачи через сетку.	Интернет ресурс http://fizkultura-na5.ru/kompleksy-oru/uprazhneniya-dlya-ukrepleniya-myshts-nog-i-yagodits.html ttps://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/konspiekt_zaniatii_po_atleticheskoj_ghimnastike_kompleks_uprazhnenii_dlia_	Приложение 3
3	Атакующие удары справа	19.09	Нормы двигательной	СФП Упражнения с мячом на	Нормативы в соответствии с	

	разной силы и направления		активности и гипокинезия (дефицит движений). Комплексы физических упражнений	концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов. Отработка правильного подбрасывания мяча. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов. Отработка подачи через сетку. Подвижная игра.	возрастом Приложение 1	
4	Атакующие удары слева	26.09		ОФП Движение «гусиным шагом»; Упражнения для ног при имитации ударов справа. Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию. Серии упражнений с мячом и прыжковые упражнения. Упражнения на координацию. Игра об стенку.	Приложение 2	
5	Атакующие удары слева разной силы и направления	03.10		ОФП Бег Упражнения для укрепления кистей рук Упражнения для ног Упражнения для развития координации	Интернет ресурс: https://tatekp.wixsite.com/466s	

				движений, на ловкость. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.		
6	Удары срезкой справа	10.10	Тактика поведения игрока на игровом поле	СФП Упражнения на развитие координации движений. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Тренировочная игра	Интернет ресурс https://tatekp.wixsite.com/466s	
7	Удары срезкой слева	17.10		Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Отработка движений на площадке Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра с попаданием в определенный предмет.	Интернет ресурс https://tatekp.wixsite.com/466s	Фото-видеофиксация
8	Удары накатом справа	24.10		Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Упражнения на координацию движений, Отработка ударов справа, слева мячом об стенку.	Zoom - конференция	
9	Удары накатом слева	31.10		Упражнения с ракеткой. Эстафеты с	Интернет ресурс	

				мячом. Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку прицельности ударов. Игра через сетку. Упражнения на внимание	https://tatekp.wixsite.com/466s	
10	Чередование ударов различных стилей	01.11		Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Упражнения с ракеткой. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.		
11	Чередование ударов различных стилей	08.11	Тактика поведения игрока на игровом поле с целью деморализации противника, психологическая подготовка	Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Тренировочная игра с партнером	Интернет ресурс https://tatekp.wixsite.com/466s	
12	Упражнения на быстроту и ловкость	15.11	Первая помощь при травмах и ушибах.	ОФП Прыжки в полном приседе; многоскоки; бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра, бег с ускорениями Тренировочная игра Подготовка к	Zoom-конференция	

				соревнованиям		
13	Районные соревнования	22.11		Игры на выявление сильнейшего игрока	Интернет ресурс https://tatekp.wixsite.com/466s	
14	Упражнения на быстроту и ловкость	29.11		СФП Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук Тренировочная игра		
15	Школьный турнир	06.12		Помощь в организации и проведении. Игры на выявление сильнейшего игрока	Интернет ресурс https://tatekp.wixsite.com/466s	
16	Школьный турнир	13.12		Помощь в организации и проведении. Игры на выявление сильнейшего игрока	Интернет ресурс https://www.fizkultuaisport.ru/psixologiya/volya/293-vospitanie-volivolivaya.html?showall=1	
17	Чередование ударов различных стилей	20.12		Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Тренировочная парная игра с партнерами	Интернет ресурс https://tatekp.wixsite.com/466s	
18	Упражнения на гибкость	27.12	Способы физической	ОФП Упражнения для мышц	Интернет ресурс https://tatekp.wixsite.com/466s	Фото-видеофиксация

			самоподготовки	ног. Имитация ударов слева «с лета». Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, производимому одновременно с отстукиванием мяча. Тренировочная игра	wixsite.com/466s	
19	Упражнения на быстроту и ловкость	05.01		ОФП Прыжки в полном приседе; многоскоки; бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра, бег с ускорениями Тренировочная игра	Интернет ресурс https://tatekp.wixsite.com/466s	
20	Чередование ударов различных стилей	12.01		СФП Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Упражнения с ракеткой. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Тренировочная игра		
21	Силовые упражнения	19.01		ОФП, СФП Упражнения на развитие координации движений. Отработка движений на площадке, одновременная работа	Интернет ресурс: https://vuzlit.ru/127571/ukreplenie_zdorovya_u_chaschihsya	

				рук и ног. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения. Тренировочная игра	https://www.art-talant.org/publi-kacii/10432-rekomendacii-po-sohraneniyu-i-ukrepleniyu-zdorovyya-vos	
22	Упражнения на выносливость	26.01		ОФП. СФП Бег. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.	Интернет ресурс: https://studme.org/315113/pedagogika/dvigatelnyy_rezhim_uchaschihsya_shkolnogo_vozrasta	
23	Упражнения на выносливость	02.02		ОРУ без предметов. Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, Нейтральная стойка. Перемещения: одношажный способ (шаги, переступания и выпады); двухшажные (скрестные и приставные	Интернет ресурс: https://www.fizkulturaisport.ru/psixologiya/volya/293-vozpitanie-voli-volevaya.html?showall=1	Фото-видеофиксация

				шаги). Бег с ускорением 30 – 60 м.		
24	Упражнения на быстроту и ловкость	09.02		ОФП Прыжки в полном приседе; многоскоки; бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра, бег с ускорениями Тренировочная игра	Интернет ресурс https://tatekp.wixsite.com/466s	
25	Специальные физические упражнения	16.02		СФП с теннисным мячом: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Упражнения на развитие координации движений. Упражнения с ракеткой	Интернет ресурс: https://vuzlit.ru/127571/ukreplenie_zdorovya_u_chaschihsya https://www.art-talant.org/publikacii/10432-rekomendacii-po-sohraneniyu-i-ukrepleniyu-zdorovyya-vos	
26	Силовые упражнения	02.03		ОФП, СФП Упражнения на развитие координации движений. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Упражнения с мячом, удары ракеткой		

				по мячу. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения. Тренировочная игра		
27	Упражнения на быстроту и ловкость	09.03		ОФП Прыжки в полном приседе; многоскоки; бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра, бег с ускорениями Тренировочная игра	Интернет ресурс https://tatekp.wixsite.com/466s	
28	Упражнения на гибкость	16.03		ОФП Упражнения для мышц ног. Имитация ударов слева «с лета». Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, производимому одновременно с отстукиванием мяча. Тренировочная игра		
30	Передвижение	23.03		ОФП бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением	Интернет ресурс https://tatekp.wixsite.com/466s	Фото- видеофиксация

				«веревочкой» правым и левым боком. Упражнения для развития координации движений.		
31	Подача различными ударами	30.03		Беговые игры с мячом. Упражнения с мячом. упражнения с мячом «кидаешь-ловишь». Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, производимому одновременно с отстукиванием мяча.	Интернет ресурс https://tatekp.wixsite.com/466s	
32	Комбинации	06.04	.	СФП приседания; пружинить на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком (возможен вариант просто поворота на 180° для смены ноги в выпад); пружинить, сидя на одной ноге, вторая нога отведена в сторону; перекачивание с одной ноги на другую (для усложнения упражнения при переходе с одной ноги на другую надо встать, не отрывая ног от пола);	Zoom-конференция	

				<p>махи ногами (правая нога к левой руке); вращение ноги в голеностопном суставе; прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах, упражнения со скакалкой. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног</p>		
33	Передвижение	13.04		<p>ОФП бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком. Упражнения для развития координации движений. Тренировочная игра</p>	Интернет ресурс https://tatekp.wixsite.com/466s	
34	Подача различными ударами	20.04		<p>СФП Упражнения с мячом. упражнения с мячом «кидаешь-ловишь». Тренировочная игра</p>	Интернет ресурс https://tatekp.wixsite.com/466s	Фото-видеофиксация
35	Школьный	27.04		Помощь в организации и		

36	турнир	04 - 08.05		проведении. Судейство младших участников. Игры на выявление сильнейшего игрока.		
37	Прием подачи	11.05 18.05		ОФП Беговые игры с мячом. Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, производимому одновременно с отстукиванием мяча.		