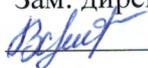


**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Никитинская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено:  
Протокол педсовета № 1  
от 30.08.2016 г.

Согласовано:  
Зам. директора по ВР  
 Цыбулько С.В..

Утверждено приказом  
директора № 35  
от 30.08.2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**спортивной секции**  
**«Настольный теннис»**

11-17 лет

Составитель: Погромский С.В.,  
учитель физической культуры

2016 год.

## Пояснительная записка.

Рабочая программа курса «Резьба по дереву» составлена на основе ФГОС ООО и с учетом требований образовательной программы основного общего образования МОУО НСОШ, плана внеурочной деятельности МОУО НСОШ на 2016-2017 учебный год, предназначена для организации внеурочной деятельности с обучающимися 5-11 класса.

Приказа от 31 декабря 2015г. N1576 О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года N373.

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г № 1897);

- примерной основной образовательной программы образовательного учреждения. Основная школа 2011.

- Закон РФ «Об образовании»

- Программа спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ.

- Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях

- (Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы Сан ПиН 2.4.2.1178-82).

- Учебный план по дополнительному образованию муниципального общеобразовательного учреждения «Никитинской средней общеобразовательной школы».

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической и психологической подготовки. Программа разработана на основе программы «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС» составленной авторским коллективом в составе.

Г.В.Барчукова – доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики индивидуально – игровых видов спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

В.А. Воробьев – доцент кафедры теории и методики индивидуально – игровых видов спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, заслуженный тренер России.

О.В. Матыцин – доктор педагогических наук, профессор, президент Российского университета физической культуры.

**Целью программы:** «Настольный теннис» является подготовка и обучение мастерству теннисной игры воспитанников объединения дополнительного образования в школе.

**Задачи программы:**

- Дать ребятам систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, теннисе.

- Выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития.

- Дать базовые знания, умения и навыки игры в теннис.

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

- Выработать у воспитанников навыки самостоятельных занятий теннисом, умение организовать собственную тренировку.
- Научить совместному разбору игр, выработать навыки судейства теннисной игры.
- Привлечь родителей воспитанников к занятиям, поощрять их интерес к достижениям своих детей в секции тенниса.

**Актуальность программы:** она позволяет поддерживать двигательную активность учащихся в целях естественного стимулирования жизнедеятельности детского организма и эффективной борьбы с гиподинамией.

Программа «Настольный теннис» является образовательной, реализующей задачи формирования у детей устойчивого интереса к физической культуре и спорту, обучения их игре и развития соответствующих способностей.

Реализация принципа индивидуализации и персонификации физического образования и спортивной подготовки обеспечивает возможность достаточно быстрого продвижения воспитанников от азбуки физического воспитания и азов тенниса до начального уровня мастерства теннисной игры как олимпийского вида спорта, а также достижения теннисистами хорошей физической и психической формы.

Занятия в секции имеют свои особенности, отличаясь от уроков физкультуры в школе, а также от занятий в спортивной школе.

Основное отличие заключается в самой природе дополнительного образования – это добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в школе большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

В секцию «Настольный теннис» принимаются все желающие. Все поступающие проходят начальное тестирование и, в соответствии с первоначальными показателями и возрастом, делятся на группы, в которых дети будут обучаться.

Программа рассчитана на детей от 8 до 17 лет, которые распределяются по трем **возрастным категориям:**

- 8-10 лет – младшие воспитанники;
- 11-13 лет – учащиеся средней группы;
- 14-17 лет – старшие воспитанники.

По итогам 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.

Программа рассчитана на :

- один год обучения;
- 9 часов в неделю;
- периодичность занятий – 3 раза в неделю.

Специальных требований к знаниям и умениям обучающихся при приёме в секцию нет.

#### **Ожидаемые результаты:**

- соблюдение норм поведения и техники безопасности ;
- правила поведения в коллективе;
- соблюдение основных правил личной гигиены на тренировках;
- знать перемещения, основы техники и тактики игры в настольный теннис.
- самостоятельность в действиях во время занятий по выполнению физических упражнений;

- стремление к здоровому образу жизни, физическому мастерству.
- самостоятельность и взаимопомощь на занятиях, соревнованиях и в учебно – тренировочном процессе;
- стремление к спортивному совершенству.

При организации оценивания результатов обучения по программе используются:

- тестирование ( по 10 бальной шкале);
- зачёты;
- соревнования.

#### **Учебный план обучения.**

**Цель:** общее физическое воспитание детей и развитие у них устойчивого интереса к спорту, формирование базовых знаний, умений и навыков теннисной игры.

**Задачи:** • реализация программы развития у детей полноценного физического здоровья;

- освоение детьми элементарных навыков и приемов игры в теннис;
- начальная физическая подготовка;

• первичные навыки **самопомощи.**

<b>n/n</b>	<b>Тема занятия</b>		<b>Планируемые результаты</b>
1	Инструктаж по технике безопасности. Набор в группы.	Изучение нового материала Инструктаж по ТБ. Правила поведения и техника безопасности при игре в настольный теннис. Строго соблюдать инструкции по технике безопасности при тренировке по настольному теннису. Знать правила поведения и применять инструкции.	<i><b>Личностные результаты</b></i> отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция <u>антиципации</u> (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах
2	Организационное занятие. План работы. Расписание.	Изучение нового материала План тренировок. Цели и задачи. Расписание занятий. Расписание тренировки. Знать время и место занятий.	
3-4	Развитие силовых качеств мышц ног. Хват ракетки.	Изучение нового материала Виды держания ракетки. ОФП- на развитие силы ног. Правильный хват ракетки.	

		Уметь правильно держать ракетку и стойку игрока.	и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного <u>этикета</u> служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и <u>взаимопонимания</u> .
5	Развитие силовых качеств мышц ног. Хват ракетки.	Совершенствование. Виды держания ракетки. ОФП- на развитие силы ног. Техника выполнения Уметь правильно и технично держать ракетку и стойку игрока.	<b>Метапредметные результаты</b> характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся. владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.
6	Развитие силовых качеств мышц ног. Хват ракетки.	Совершенствование. Виды держания ракетки. ОФП- на развитие силы ног Техника выполнения. Уметь правильно и технично держать ракетку и стойку игрока.	
7	Комплекс упражнений на развитие мышц рук. Хват ракетки. Движения руки.	Совершенствование. Виды держания ракетки. ОФП- на развитие силы мышц рук. Техника выполнения. Уметь правильно и технично держать ракетку и выполнять движения рукой	
8	Комплекс упражнений на	Совершенствование. Виды держания	<b>Предметные результаты</b> характеризуют опыт

	развитие мышц рук. Хват ракетки. Движения руки.	ракетки. ОФП- на развитие силы мышц рук. Техника выполнения  Уметь правильно и технично держать ракетку и выполнять движения рукой.	обучающихся в творческой двигательной деятельности. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису. <i>В области познавательной культуры:</i> - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса; <i>В области нравственной культуры:</i> - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе.
9	Комплекс упражнений на развитие мышц рук. Хват ракетки. Движения руки.	Совершенствование. Виды держания ракетки. ОФП- на развитие силы мышц рук. Техника выполнения. Уметь правильно и технично держать ракетку и выполнять движения рукой.	<i>В области трудовой культуры:</i> - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. <i>В области эстетической культуры:</i> - умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений; - умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно. <i>В области коммуникативной культуры:</i> - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
10	Комплекс упражнений на развитие движений ракеткой с левой и правой стороны.	Изучение нового материала Виды держания ракетки. Выполнение движений рукой и ракеткой. Техника выполнения. Уметь правильно и технично держать ракетку и выполнять движения рукой.	<i>В области физической культуры:</i> - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
11	Комплекс на развитие координации движений. Стойка и передвижения игрока.	Изучение нового материала Специальные упражнения на развитие координации. Стойка и передвижения игрока Техника выполнения. Уметь правильно и	

		технично держать ракетку и выполнять передвижения.	
12	Комплекс на развитие координации движений. Стойка и передвижения игрока	Совершенствование. Специальные упражнения на развитие координации. Стойка и передвижения игрока. Техника и правила выполнения упражнений. Уметь правильно и технично держать ракетку и выполнять передвижения	владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.
13	Отработка передвижений около стола с одновременной работой рук и ног.	Изучение нового материала Специальные упражнения на развитие координации. Стойка и передвижения игрока. Техника выполнения. Уметь правильно и технично держать ракетку и выполнять удары по мячу.	
14	Обучение работе с ракеткой и мячом на месте и в движении.	Совершенствование. Удары по мячу на месте и в движении. Техника выполнения ударов. Уметь правильно и технично держать ракетку и выполнять удары по мячу.	
15	Обучение работе с ракеткой и мячом на месте и в движении	Совершенствование. Удары по мячу на месте и в движении. Техника выполнения ударов. Уметь правильно и	<i>В области трудовой культуры:</i> - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

		технично держать ракетку и выполнять удары по мячу.	<p><i>В области эстетической культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;</li> <li>- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.</li> </ul> <p><i>В области коммуникативной культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</li> </ul> <p><i>В области физической культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</li> </ul>
16	Обучение работе с ракеткой и мячом на месте и в движении	Совершенствование. Удары по мячу на месте и в движении. Техника выполнения ударов. Уметь правильно и технично держать ракетку и выполнять удары по мячу.	
17	Обучение прямой подаче справа.	Изучение нового материала Подача мяча справа прямым накатом. Техника выполнения подачи мяча. Уметь правильно и технично держать ракетку и выполнять подачу мяча.	
18	Подача мяча справа прямым накатом.	Техника выполнения подачи мяча Уметь правильно и технично держать ракетку и выполнять подачу мяча.	
19	Совершенствование подачи мяча справа	Повторный метод выполнения упражнений с отдыхом до восстановления 4-5 серий. Техника выполнения упражнений. Уметь выполнять упражнения на развитие резкости и координации.	
			<p>. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция <u>антиципации</u> (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания,</p>

20	Совершенствование упражнений с мячом. Срезка справа. Накат справа.	Комплексный Повторный метод выполнения упражнений с отдыхом до восстановления 4-5 серий. Техника выполнения упражнений. Уметь выполнять упражнения на развитие резкости и координации.	что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности
21	Обучение накату мяча слева. Подрезка мяча справа и слева.	Изучение нового материала Накат мяча справа и слева. Выполнение подрезки мяча и подкрутки. Техника выполнения упражнений. Уметь выполнять упражнение с двух сторон.	
22	Комплекс упражнений на координацию. Отбивание мяча от пола, от стенки.	Накат мяча справа и слева. Выполнение подрезки мяча. Комплекс упражнений. Уметь выполнять комплекс упражнений на технику.	<p><b>Предметные результаты</b> характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.</p> <p><i>В области познавательной культуры:</i> - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;</p> <p><i>В области нравственной культуры:</i> - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой</p>
23	Обучение правильному подбросу мяча для подачи.	Изучение нового материала. Подброс мяча для подачи. Подача мяча с разных сторон. Техника выполнения подачи. Уметь выполнять правильно подачу.	
24	Комплекс упражнений с ракеткой и мячом	Накат мяча справа и слева. Выполнение подрезки мяча. Игра	

	на совершенствование техники игры через сетку.	в парах через сетку. Техника выполнения наката. Уметь выполнять комплекс упражнений на технику.	и соревновательной деятельности в настольном теннисе.  <i>В области трудовой культуры:</i> - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. <i>В области эстетической культуры:</i> - умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений; - умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно. <i>В области коммуникативной культуры:</i> - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. <i>В области физической культуры:</i> - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
25	Комплекс упражнений с ракеткой и мячом на совершенствование техники игры через сетку.	Накат мяча справа и слева. Выполнение подрезки мяча. Игра в парах через сетку. Техника выполнения комплекса упражнений. Уметь выполнять комплекс упражнений на технику.	<i>В области физической культуры:</i> - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
26	Развитие координации движений. Жонглирование ракеткой и мячом.	Комплексный Развитие координационных способностей. Комплекс выполнения подходов. Уметь выполнять упражнения на скорость.	- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. - умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений; - умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.
27	Развитие игровых навыков. Поддача мяча. Движения у стола. Совершенствование правил и техники парной игры в теннис.	Поддача мяча. Учебная игра в теннис по правилам. Техника выполнения поддачи. Уметь играть в теннис в движении.	- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. <i>В области физической культуры:</i> - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
28	Развитие игровых навыков. Поддача мяча. Движения у стола. Обучение правилам и технике парной	Совершенствование. Поддача мяча. Учебная игра в теннис по правилам. Техника	

	игры. Подачи и перемещения.	выполнения подачи. Уметь играть в теннис в движении.	
29	Обучение подаче мяча подрезкой справа и слева. Совершенствование игровых навыков при игре в защите и нападении.	Подача мяча подрезкой справа по углам и по центру. Укороченная подача. Техника выполнения подачи. Уметь выполнять укороченную подачу с подрезкой слева.	
30	Развитие силы ног. Обучение упражнению «маятник» и веер. Соревнования по настольному теннису на первенство школы и группы.	Изучение нового материала Упражнение «маятник» и веер. Подачи мяча с подрезкой и прямые подачи. Техника выполнения комплекса упражнений Уметь выполнять подачи мяча в ритме.	При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция <u>антиципации</u> (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности
31	Совершенствование подачи мяча, работа рук и ног во время игровых ситуаций. Обучение тактике одиночной игры.	Совершенствование. Комплекс упражнений для выполнения подачи и игры. Техника выполнения комплекса упражнений Уметь играть и подавать мяч в двусторонней игре.	
32	Совершенствование игровых навыков при одиночной игре. Совершенствование ударов справа и с лева. Подрезки мяча.	Совершенствование. Комплекс упражнений для выполнения подачи и игры. Техника выполнения комплекса упражнений Уметь играть и подавать мяч в двусторонней игре	

33	Отработка техники владения ракеткой с обеих сторон. Упражнения на координацию движений. Имитация ударов. Подставки. Выполнение контрольных нормативов.	Комплексный Комплекс упражнений для выполнения подачи и игры. Техника выполнения комплекса упражнений. Уметь играть и подавать мяч в двусторонней игре	
34	Обучение «топ-спин» справа. Обучение «топ-спин» слева. Выполнение контрольных нормативов.	Изучение нового материала Комплекс упражнений с мячом и ракеткой. Техника выполнения комплекса упражнений. Уметь выполнять движение руки с ракеткой вверх.	Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. Промежуточная аттестация проводится в октябре, ноябре, марте месяце. Она предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений и игры на счет в парах. Итоговая аттестация проводится в мае месяце и предполагает зачет в форме соревнований.

### Содержание программы

#### 1. Физическое воспитание и развитие.

- Средства разностороннего физического совершенствования воспитанников.
- Целесообразное использование естественных сил природы (солнечных лучей, воды, воздуха).
- Гигиенические навыки.
- Развитие двигательной активности детей. Система занятий.
- 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.
- 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).
- Слабая двигательная активность и гиподинамия (комплекс расстройств работоспособности).
- Способность самостоятельно регулировать физическую нагрузку.
- Комплексы физических упражнений.
- Спортивные снаряды.

#### 2. Теннис. Теннисная игра.

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

- Упражнения на развитие координации движений.
  - Тренировка с ракеткой и шариком.
  - 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.
  - Контрольные нормативы.
  - Серия упражнений на развитие координации движений.
  - Игра через сетку.
  - Отработка подрезок.
  - Освоение накатов.
  - 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 пара.
  - Игра через сетку.
  - История тенниса, основные вехи в его развитии. Выдающиеся спортсмены прошлого.
  - Современный теннис. Турниры по настольному теннису.
  - олимпийские соревнования по настольному теннису. Знакомство с современными российскими и зарубежными теннисистами и их игрой.
  - Теоретический разбор техники ударов различных ведущих теннисистов мира (рассмотрение последовательных фотографий при ударах).
  - Правила игры в теннис. Правила ведения счета.
  - Экипировка спортсменов, необходимые и необязательные принадлежности для игры в настольный теннис.
  - Теннисный реквизит: вес, вид и форма, назначение.
3. **Спортивные соревнования.**
- Сущность спортивного соревнования. Виды соревнований по настольному теннису.
  - Этика спортивного соперничества.
  - Правила противоборства.
  - Нормы спортивной этики.
  - Значение соревнований в развитии настольного тенниса.
  - Действия воспитанников на квалифицированных соревнованиях.
  - Умение судить теннисную игру. Судейские навыки учащихся.
4. **Физическая культура воспитанника.**
- Физическое здоровье и владение приемами его укрепления.
  - Нравственное здоровье ребенка и знание способов его совершенствования.
  - Активная спортивная деятельность.
  - Способность к физическому самосовершенствованию, умение проводить физическую самоподготовку, тренировку, зарядку.
5. **Психологическая культура обучающегося.**
- Умение общаться: в коллективе, группе, с партнером по теннису.
  - Навыки владения собой.
  - Развитие воли и ответственности, спортивной дисциплины.
  - Формирование положительной эмоциональной направленности воспитанника.

- Развитие эмоций, необходимых будущим спортсменам:
- 2. вызываемых самой спортивной деятельностью, ее успешностью или не успешностью, ее трудностями и радостями;
- 3. рождающихся время преодоления препятствий, спортивной борьбы;
- 4. порожденных потребностью в самоутверждении, славе.
- 6. **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.
  - 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:
      - остановка кровотечения,
      - правильное наложение и фиксирование шины,
      - бинтование растянутых мышц, правильное бинтование раны,
      - первая помощь при судорогах и сведении мышц.

#### **Прогнозируемые результаты**

В результате успешного освоения программы обучения теннисной игредети приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- умеют обращаться с ракеткой ;
- знают и умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке;
- умеют играть со спарринг-партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы;
- знают историю настольного тенниса;
- умеют играть на счет и судить соревнования по теннису;
- могут продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог);
- умеют применять спортивные и медицинские знания;
- могут участвовать в соревнованиях для получения спортивного разряда.

***Основными результатами выполнения программы «Настольный теннис» являются:***

- 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.

#### **Методика оценки результатов реализации программы «Настольный теннис»**

В объединении «Настольный теннис», как правило, принимаются дети с разным уровнем физического развития. Так как в программе не ставится задача подготовки спортсменов-разрядников, то методика оценки результатов отличается от оценки результативности обучения в спортивных школах.

***Для оценки результатов реализации программы:***

- два раза в год проводится контрольная сдача нормативов;
- раз в полгода проходят соревнования (один раз – одиночные, один раз – парные)

#### **Технология образовательного процесса**

Программа воспитания и развития у воспитанников объединения необходимых физических и психических навыков для здорового полноценного развития строится на многообразии форм и методов работы.

Используется традиционная технология спортивных занятий и новые комплексы физического развития и обучения теннисной игре.

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

- Разминка: система упражнений, исполняемых в строгой последовательности.
- Специальные упражнения для индивидуальной разминки.
- Система упражнений для освоения тенниса.
- 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, ловкости, координации движений.
- Способы работы со спортивными снарядами.
- Методы сплочения детского спортивного коллектива.
- Участие в спортивных соревнованиях.
- Система навыков для проведения занятий с младшими воспитанниками.
- Специальные упражнения для физического совершенствования.
- Программа обучения приемам самопомощи и помощи.
- Тесты для определения эмоциональной направленности учащихся.

***Образовательный процесс выстраивается по следующим направлениям:***

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

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

Так как городская жизнь не дает детям возможности полноценно использовать свою энергию, то педагогу важно проводить реабилитационную работу, включив в план занятий именно такие упражнения, которые бы гармонично воздействовали на развитие всех мышц рук, ног, туловища.

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 гармоничного физического развития в программу обучения включены упражнения на различных спортивных снарядах, позволяющих укрепить и развить определенную группу мышц (например: на канате, брусках, шведской стенке).

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 объединения уделяется развивающим физическим упражнениям с тем, чтобы воспитанники могли использовать их при игре в настольный теннис. Начальные навыки игры в теннис даются с использованием различных методик.

В первую очередь, ребят учат обращаться с теннисной ракеткой; демонстрируются и закрепляются различные хватки ракетки, воспитанники осваивают движения теннисиста с ракеткой на теннисном столе. 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.

Ребенок заинтересуется видом спорта всерьез только тогда, когда он сам разбирается в нем, может правильно судить о нем, хорошо знает правила игры.

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

Для закрепления знаний проводятся теоретические «тренировки», работа над раскладами ударов, анализ ударов известных спортсменов по книгам и фотографиям, просмотр видеофильмов и видеозаписей собственных ударов воспитанников в замедленном темпе. Программой «Настольный теннис» предусмотрена не только профильная подготовка учащихся, но и сплочение детского спортивного коллектива, создание той комфортной атмосферы, которая способствует успеху занятий в объединении, 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 различных 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.

В образовательном процессе настольного тенниса культивируются эмоции, в которых воспитанник испытывает потребность и которые придают непосредственную ценность спортивной деятельности. Спорт, благодаря этому, становится интересным занятием, увлекательным исследованием. 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.
- Любование результатами своего труда.
- Приятная усталость.
- Удовлетворение от хорошо сделанной работы.

#### **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 ,
- 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, желательно движущийся, и проследить за ним глазами.

**Список литературы:**

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М. ФиС, 1982.
2. Настольный теннис (Азбука спорта), издание 2-е, дополненное. М. ФиС, 1985.
3. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М. ФиС, 1980.
4. Богущас М.В. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся. М.. «Просвещение», 1987.
5. Иванов В.С. Теннис на столе (от новичка до чемпиона мира), 3-е переработанное издание. М., ФиС, 1970.
6. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. М. СпортАкадемПресс.2002.
7. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. М. 2002.
8. Программа по настольному теннису. М. 2007г.