**АДМИНИСТРАЦИЯ ПИЧАЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ПИЧАЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  И СОГЛАСОВАНО  Советник директора по воспитанию  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Пашина М.М.  Протокол №  От « » 2024г. |  | УТВЕРЖДЕНО  Директор школы    \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Филина С.Н.  Приказ №193-о/д  от «30» 08 2024 г. |

**Дополнительная общеобразовательная**

**общеразвивающая программа**

**«Настольный теннис»**

Физкультурно-спортивной направленности

для детей 11-17 лет

Срок реализации – 1 год

**Автор-составитель:**

Сенько Владимир Николаевич

педагог дополнительного образования

**С. Пичаево, 2024**

**Информационная карта:**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Учреждение** | Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Пичаевская средняя общеобразовательная школа» |
| **2. Полное название**  **программы** | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  «Настольный теннис». |
| **3.  Сведения об авторе-составителе:** | |
| **3.1. Ф.И.О., должность** | Сенько Владимир Николаевич, педагог дополнительного образования |
| **4.  Сведения о программе:** | |
| **4.1. Нормативная база** | Закон РФ «Об образовании» (№273 – ФЗ от 29.12.2012г.)  Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Правительством РФ от 04.09.2014 г. № 1726);  Концепция общенациональной системы выявления и поддержки молодых талантов (утверждённая Президентом России 3 апреля 2012 года);  Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012 -2017 годы (утв.Указом Президента РФ от 1 июня 2012г. №761);  Концепция развития региональной системы работы с одарёнными детьми в Тамбовской области (распоряжение администрации Тамбовской области №336-р от 28.07.2015);  Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013г. №1008);  Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14);  **Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» и Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 сентября.2022 г. № 629).** |
| **4.2 Область применения** | Дополнительное образование. |
| **4.3. Направленность программы** | Физкультурно-спортивная |
| **4.4. Уровень освоения программы** | ознакомительный |
| **4.5. Возраст обучающихся по программе** | 11-17 лет |
| **4.6. Продолжительность обучения** | 1 год |

**Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

**Пояснительная записка**

Программа «Настольный теннис» предназначена для проведения спортивных секций в системе дополнительного образования образовательных учреждений и является модифицированной. При разработке программы за основу была принята программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчуковой. Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей. В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

Образовательная программа “настольный теннис” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

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

**Актуальность программы**

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Педагогическая целесообразность** - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Объем и срок освоения программы**

Занятия по программе «Настольный теннис» проводятся 2 часа в неделю продолжительностью по 45 минут. На учебный год отводится 68 часов.

Срок реализации программы - 1 год.

**Адресат программы**

Программа «Настольный теннис» рассчитана для учащихся 11-17 лет

Группы набираются, исходя из количества учащихся, желающих заниматься настольным теннисом. Обучающиеся не обязаны обладать какими-либо первичными  
знаниями и умениями. Для учащихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцированный подход на занятиях.

**Цель и задачи**

**Основная цель**: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

**Образовательные**

дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);

научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

**Развивающие:**

развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

развивать двигательные способности посредством игры в теннис;

формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

**Воспитательные:**

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

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

пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

**Содержание программы**

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Название тем | 1 год обучения | | |
|  |  | теория | практика | всего |
| 1 | Теоретические сведения по разделу настольный теннис | 1 | - | 1 |
| 2 | Общефизическая подготовка | - | 7 | 7 |
| 3 | Специальная подготовка | 2 | 13 | 15 |
| 4 | Техническая подготовка | 2 | 13 | 15 |
| 5 | Тактика игры | 2 | 14 | 16 |
| 6 | Учебные игры | 1 | 13 | 14 |
| 7 | Общее количество часов | 8 | 60 | 68 |

**Содержание программы**

**1. Теоретические сведения – 8 часов**

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис.

Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис.

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом.

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.

Правила игры в настольный теннис.

Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис.

**2. Общефизическая подготовка – 7 часов** (развитие двигательных качеств)

Подвижные игры, ОРУ, бег, прыжки, метания.

**3. Специальная физическая подготовка – 13 часов**

Упражнения для развития прыжковой ловкости, упражнения для развития силы, упражнения для развития выносливости, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития внимания и быстроту реакции

**4. Техническая подготовка -13 часов**

Техника хвата теннисной ракетки, жонглирование теннисным мячом,

передвижения теннисиста, стойка теннисиста, основные виды вращения мяча,

подачи мяча: «маятник», «челнок», удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)

**5. Тактика игры – 14 часов**

Подачи мяча в нападении, прием подач ударом;

Удары атакующие, защитные, удары, отличающиеся по длине полета мяча, удары по высоте отскока на стороне соперника

**6. Учебная игра – 13 часов**

Парные игры, «игра защитника против атакующего», «игра атакующего против защитника.

**Планируемые результаты реализации программы**

Обучающийся получит возможность научиться:

– Использовать простые речевые средства для передачи своего мнения.

– Следить за действиями других участников учебной деятельности.

– Строить понятные для партнера высказывания.

– Адекватно использовать средства устного общения.

-Развитие навыков взаимодействия со сверст­никами по правилам проведения соревнований.

К концу года обучения учащиеся:

Будут знать:

- Что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье.

- Узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку.

- Узнают правила игры в настольный теннис.

- Знать правила проведения соревнований.

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста.

- Овладеют основами техники настольного тенниса.

- Овладеют основами судейства в теннисе.

- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

- Улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость.

- Улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам.

- Повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера.

- Разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

- Освоят накат справа и слева по диагонали.

- Освоят накат справа и слева поочерёдно «восьмерка».

- Освоят накат справа и слева в один угол стола.

- Научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении.

топ–спин справа по подставке справа.

- Научаться делать топ спин слева по подставке.

- Освоят технику топ спин слева по подставке.

- Освоят технику топ–спина справа по подрезке справа.

- Освоят технику топ–спин слева по подрезке слева.

- Будут уметь проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Обучающийся научится:

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Физическое совершенствование**

Обучающиеся научатся:

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Требования к результатам освоения:**

**Личностные результаты**

- Владение знаниями об индивидуальных осо­бенностях физического развития и физиче­ской подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам.

- Владение знаниями об особенностях индиви­дуального здоровья и о функциональных воз­можностях организма, способах профилакти­ки заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

- Владение знаниями об основах организации и проведения занятий по настольному теннису оздоровительной и тренировочной направ­ленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, ин­дивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

- Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы.

- Способность активно включаться в совмест­ные спор­тивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

- Способность мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

- Высокий эмоциональный подъем, постоянная активность и интерес к игре.

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную оде­жду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

- Красивая (правильная) осанка, умение ее дли­тельно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений.

-Хорошее телосложение, желание поддержи­вать его в рамках принятых норм и представ­лений посредством занятий физической куль­турой.

- Способность видеть красоту движений, выде­лять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

- Способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образ­цами.

- Владение навыками выполнения двигательных умений при игре в настольный теннис.

Предметные результаты

- Выполнять правила по технике безопасности при занятиях настольным теннисом.

- Выполнять физические нагрузки, связанные с мышечным напряжением;

- Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения

мяча.

- Обучение подачи «Маятник».

- Обучение подачи «Веер»,

- Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре. Учебная

игра с изученными элементами.

- Обучение техники «срезка» мяча.

- Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.

- Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.

- Совершенствование техники «наката», применение в игре.

- Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.

- Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».

- Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.

- Изучение технического приёма «свеча».

-Совершенствование технического приёма «свеча» в игре

- Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».

-Изучение элементов «топ-спин» справа, слева. Учебная игра

- Игра по правилам настольного тенниса.

- Умение излагать факты истории развития настольного тенниса, характеризовать его роль

и значение в жизнедеятельности человека.

- Способность представлять занятия настольным теннисом как средство укрепления

здоровья, фи­зического развития и физической подготовки человека.

- Умение измерять индивидуаль­ные показатели физического развития (длину и массу

тела), развития основных физических качеств.

- Бережное обращение с инвентарем и обору­дованием, соблюдение требований техники

безопасности.

- Умение организовывать и проводить занятия настольным теннисом с разной целевой на­правленностью, подбирать для него физиче­ские упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.

- Умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса,

регулировать ее напряженность во время занятий по настольному теннису.

- Умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных дейст­вий, анализировать и находить ошибки, эф­фективно их исправлять.

- Умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разны­ми учениками, выделять отличительные при­знаки и элементы.

**Метапредметные результаты:**

Регулятивные

- Умение планировать занятия по настольному теннису в режиме дня, организовы­вать отдых и досуг.

– Принимать учебную задачу, соответствующую этапу обучения.

– Понимать выделенные учителем ориентиры действия в учебном материале.

– Осуществлять первоначальный самоконтроль и ведения дневника самонаблюдения своего участия в доступных видах познавательной деятельности.

– Оценивать совместно с учителем результат своих действий, вносить соответствующие коррективы под руководством учителя.

– Осуществлять пошаговый контроль своих действий под руководством учителя.

- Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

- Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению пре­пятствий и самокоррекции.

- Контроли­ровать свою деятельность по результату.

- Видеть указанную ошиб­ку и исправлять её по указанию учителя.

- Определять новый уро­вень отношения к самому себе как субъекту деятельности; осуществлять

действие по образцу и заданному прави­лу; контролировать свою деятельность по результату

осуществлять итоговый и пошаговый контроль; сохранять за­данную цель.

**Познавательные**

- Выполнять учебно ­- познавательные действия для повышения техники игры настольного тенниса.

- Ориентиро­ваться в своей системе знаний, делать обобщения и выводы.

- Перерабаты­вать полученную информацию.

**Коммуникативные**

- Управлять эмоциями, не терять контроль за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

- Представлять кон­кретное содержание и сообщать его в устной форме.

- Владеть монологиче­ской и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.

- Слушать и слышать друг друга.

- Устанавливать рабочие от­ношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной коопе­рации.

- Формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.

- Способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам во время игры в настольный теннис, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

- Умение организовывать и проводить со сверст­никами игру в настольный теннис и элементы соревно­ваний, осуществлять их объективное судей­ство.

- Умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоува­жения и взаимопомощи, дружбы и толерант­ности.

- В сотрудничестве с учителем находить варианты решения учебной задачи.

- Адекватно воспринимать оценку своей работы учителями, товарищами.

- Владеть умениями предупреждать конфликтные ситуации.

**Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации**

**дополнительной общеобразовательной программы»**

**Календарный учебный график**

Количество учебных недель – 34.

Дата окончания и начала учебных периодов

Начало занятий со 2 сентября, окончание занятий 26 мая.

**Условия реализации программы**

**Форма организации детей на занятии**: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

**Форма проведения занятий:** индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

**Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса**:

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Занятия секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

**Способы проверки результативности**

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

**Формы подведения итогов**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

**Обеспечение программы методической продукцией**

Теоретические материалы - разработки :

Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.

Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.

Тесты физической подготовленности по ОФП

Дидактические материалы:

Картотека упражнений по настольному теннису (карточки).

Картотека общеразвивающих упражнений для разминки

Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.

Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»

«Правила игры в настольный теннис».

Видеозаписи выступлений учащихся.

«Правила судейства в настольном теннисе».

Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

Методические рекомендации:

Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.

Рекомендации по организации подвижных игр

Рекомендации по организации турниров по настольному теннису

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ**

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал 18x36,спортивный инвентарь и оборудование:

теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося, набивные мячи

перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук

скакалки для прыжков на каждого обучающегося, секундомер

гимнастические скамейки – 5-7 штук

теннисные столы - 4 штуки

сетки для настольного тенниса – 4 штуки

гимнастические маты – 8 штук

гимнастическая стенка

табло для подсчёта очков, волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

**Воспитательный компонент**

Приоритетной задачей Российской Федерации в настоящее время является формирование новых поколений, обладающих знаниями и умениями, которые отвечают требованиям XXI века, разделяющие традиционные нравственные ценности, готовые к мирному созиданию и защите Родины. Ключевым инструментом решения этой задачи является воспитание детей.

*В нашем образовательном учреждении воспитание неразделимо с* образовательным процессом. Воспитательный процесс направлен на решение проблемы гармоничного вхождения учащихся в социальный мир, выстраивания ответственных отношений с окружающими их людьми, реализацию воспитательного потенциала совместной деятельности педагогических работников и детей.

Разработана и реализуется программа воспитания, которая охватывает всех учащихся, занимающихся в творческих объединениях по разным направленностям. В течение года по всем направлениям воспитательной работы организуются мероприятия различного характера: культурно-досуговые, тематические, мероприятия в рамках ранней профориентации и т.д.

**План воспитательных мероприятий**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Игра « Зарница»  К 80 летию Великой Победы | Игра на местности | 13.09.24 | школа | 5--8 класс | Заместитель директора по ВР,  Классные  Руководители, учителя физкультуры. |  |
| Игра « Победа»  К 80 летию Великой Победы | Игра на местности | 13.09.24 | школа | 9-11 класс | Заместитель директора по ВР,  Классные  Руководители, учителя физкультуры. |  |
| Игра « Зарничка»  К 80 летию Великой Победы | Игра на местности | 20.09.2024 | школа | 1-4 класс | Заместитель директора по ВР,  Классные руководители, учителя физкультуры. |  |
| День бегуна | Спортивные соревнования | октябрь | школа | 5-11 классы | Учителя физической культуры |  |
| Мама, папа,я -спортивная семья» | спортивные соревнования | ноябрь | школа | 1-4 кл. | Учителя физической культуры,  кл .руководители |  |
| Веселые старты | Спортивные соревнования | декабрь | школа | 1-8 кл. | Учителя физической культуры |  |
| К защите Родины готов» | Спортивные соревнования | январь | школа | 9-11кл. | Учителя физической культуры |  |
| Турнир по волейболу | Спортивные  соревнования | февраль | школа | 5-11 классы | Учителя физической культуры |  |
| Турнир по футболу | Спортивный турнир | Март | Школа | 2-11 класс | Учителя  физкультуры |  |
| Туристический поход | поход | май | Пичаевский муниципальный округ | 1-11 класс | Классные руководители, учителя физической культуры |  |

Литература для педагога:

Г.В. Барчукова. Настольный теннис для всех. Москва «ФиС» 2008г

Амелин А.Н.Современный настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1982.

**Фримерман Э.Я. Настольный теннис. /Сост. серии - Штейнбах В.Л./ - М.: Олимпия Пресс, 2005.**

Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.

Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.

Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.

Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.

Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе: Ирфон. 1986.

Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.

Литература для обучающихся:

Г.В. Барчукова. Настольный теннис для всех. Москва «ФиС» 2008г

Амелин А.Н.Современный настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1982.

**Фримерман Э.Я. Настольный теннис. /Сост. серии - Штейнбах В.Л./ - М.: Олимпия Пресс, 2005.**

Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.

Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта.

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

Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.

Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.

Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе: Ирфон. 1986.

**Указания к выполнению контрольных упражнений.**

Описание тестов.

Физическая подготовка:

Прыжок в длину с места

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты

Бег 30 метров

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной

дистанции. Результат фиксируется (в секундах). Инвентарь: секундомер

Бег 1000 метров

Используется для определения скоростной выносливости.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

Нормативы по технической подготовленности

технического приема Кол-во ударов Оценка

1 Набивание мяча ладонной

стороной ракетки 100/ 80-65 Хор/Удовл

2 Набивание мяча тыльной

стороной ракетки 100 /80-65 Хор /Удовл.

3.Набивание мяча поочередно

ладонной и тыльной стороной ракетки 100 /80-65 Хор /Удовл.

4 Игра накатами справа по диагонали 30 и более от 20 до 29 Хор/Удовл.

5. Игра накатами слева по диагонали 30 более от 20 до 29 Хор /Удовл.

6. Сочетание наката справа и слева

в правый угол стола 20 и более от 15 до19 Хор /Удовл.

7. Выполнение наката справа в

правый и левый углы стола 20 и более от 15 до1 Хор /Удовл.

8. Откидка слева со всей

левой половины стола

(кол-во ошибок за 3 мин) 5 и менее от 6 до 8 Хор /Удовл.

9. Сочетание откидок справа и слева

по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин) 8 и менее от 9 до 12 Хор/Удовл.

10. Выполнение подачи справа накатом

в правую половину стола (из 10 попыток) 8=6 Хор /Удовл.

11. Выполнение подачи справа откидкой

в левую половину стола(из 10 попыток) 9 =7 Хор /Удовл.